

Higiene Menstrual

Algunas recomendaciones para que tu menstruación sea cómoda y segura:

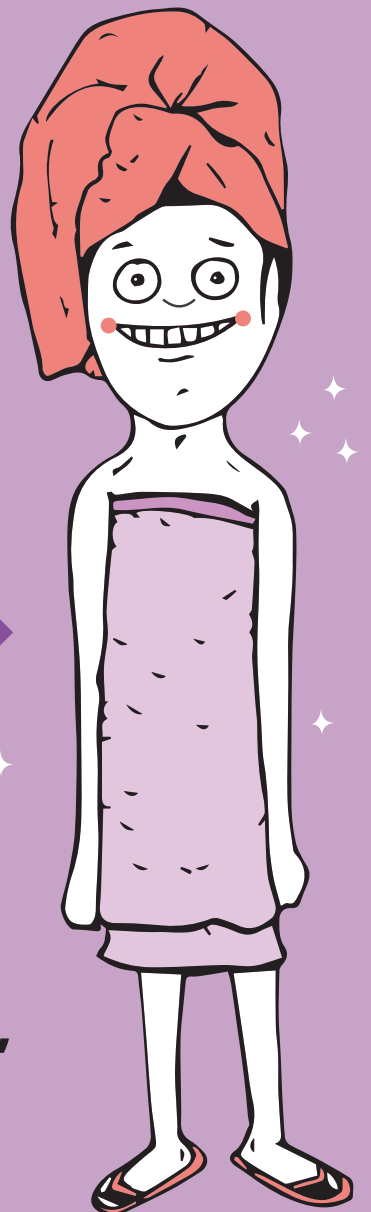
Cambia tu toalla sanitaria por lo menos cada 4 horas.



Usa ropa interior limpia y cómoda todos los días.

Báñate diariamente.

Si necesitas ayuda o tienes dudas, acércate a tu mamá, una amiga o a tu maestra.



**¡La menstruación es natural!
Vívela de manera sana.**