

# La Declaración Internacional de Derechos de las Niñas

escritas por niñas, para niñas

## TODAS LAS NIÑAS TIENEN DERECHO A...

- 1 una educación gratuita y de calidad
- 2 la igualdad
- 3 participar en la toma de decisiones y ocupar puestos de liderazgo
- 4 la documentación
- 5 una educación sexual integral y acceso a atención médica reproductiva gratuita y de calidad
- 6 ser protegidas de tradiciones dañinas y a disfrutar de prácticas culturales positivas
- 7 estar a salvo de todas las formas de violencia
- 8 tomar decisiones sobre su cuerpo y sexualidad
- 9 ser protegidas por la ley sin temor o trato desigual
- 10 no ser explotadas

## ¿Sabías que tienes derecho a una educación sexual integral y acceso a atención de salud reproductiva gratuita y de calidad?

Bueno, tienes este y más derechos, como se explica en la Declaración de Derechos de las Niñas. She's the First colaboró junto con socios locales y niñas de todo el mundo para crear la Declaración Global de Derechos de las Niñas, una declaración de derechos de niñas para niñas que se presentó a la ONU en honor al Día Internacional de la Niña en octubre de 2019. ¡Puedes usarlo como una guía para tomar acción por los derechos de las niñas en tu comunidad y compartirlos con las niñas en todas partes!

She's the *first*

## Diario del periodo de \_\_\_\_\_

Un diario de periodo es una herramienta que te permite realizar un seguimiento de tu ciclo menstrual. Este te permite registrar cuándo comienza tu periodo, cuánto dura y registrar cualquier signo y síntoma que puedas tener. Con el tiempo, identificarás patrones en tu ciclo y podrás predecir tu próximo periodo.

### CÓMO USAR EL DIARIO/ CALENDARIO DE PERIODO

- Con un bolígrafo o lápiz, marca la fecha en que comienza tu periodo usando un emoji de periodo 🩸 o un símbolo de tu elección.
- Continúa marcando cada día hasta que termine tu periodo.
- Haz lo mismo para tu próximo periodo.

### Detalles importantes para marcar en tu diario menstrual:

#### Ciclo menstrual

- Tu ciclo menstrual es el número de días desde el primer día de tu periodo hasta el día anterior a tu próximo periodo. Esto podría ser entre 21 y 35 días.

#### Flujo menstrual

- Tu flujo menstrual es el número de días desde el primer día de tu periodo (sangrado) hasta el último día de tu periodo. Esto podría variar de 2 a 7 días.

TIP: Puedes usar lapiceros de diferentes colores para diferenciarlos.

### TEN EN CUENTA

- El ciclo menstrual y el flujo menstrual varían de una niña a otra.
- Si tu ciclo menstrual dura más de 35 días y/o tu flujo menstrual dura más de 10 días, es recomendable buscar orientación médica.

SIEMPRE: Lleva tu diario de menstruación cada vez que veas a un médico.

# Diario del período de Imani

A continuación se muestra un ejemplo del diario del período de Imani: Imani comenzó a llevar un registro de su período en diciembre. Ella usa un emoji de período 🩸 para marcar los días que tiene su período.

Del ejemplo, se puede decir que el ciclo menstrual de Imani es de 29 días (del 6 de enero al 3 de febrero) y su flujo menstrual es de 5 días (del 6 de enero al 10 de enero.)

	En	Feb	Mar	Abr	May	Jun
31						
30						
29						
28						
27						
26						
25						
24						
23						
22						
21						
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						

🩸 1 2 3 4 5

• Dolores de senos  
• Hinchazón/cabeza  
• Acné  
• Aumento de peso  
• Fatiga  
• Dolor de espalda abdominal  
• Cambios de humor

Todas las mujeres experimentan su período de manera diferente. Si experimentas otros síntomas que no están en esta lista, está bien. Toma nota de ellos y escríbelos.

## ?NOTAS UN PATRÓN?

Pon atención si existe un patrón en tu ciclo menstrual. ¿Tu período comienza después de una cierta cantidad de días, un día específico de cada mes o si tu período tiene un patrón regular, puedes predecir cuándo comenzará el siguiente. Si no notas ningún patrón en tu período, tienes un período irregular, lo cual es normal.

## CREA TU PROPIO DIARIO

Después de realizar un seguimiento de tu período durante un año con este diario, puedes imprimir un nuevo o crear uno propio como se indica a continuación.

• Necesitarás un bolígrafo/lápiz y un cuaderno para dibujar una tabla similar a la de esta página que muestre los días de un mes y los meses del año.  
• Siéntete libre de personalizar tu diario a tu gusto.  
• Usa tu nuevo diario para realizar un seguimiento de tu período anual y enséñales a tus amigas cómo crear y realizar un seguimiento de sus propios períodos.

doble aquí

Nombre:		En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	Sept	Oct	Nov	Dic
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

MI ciclo menstrual es de \_\_\_ días.

MI flujo menstrual es de \_\_\_ días.

Año: