

PAULA

APRENDE A PONERSE UN TAMPÓN

Guía para padres y madres de personas autistas

Leila López Nieto



Copyright©2023 Leila López Nieto

Primera edición: julio 2024

www.sextea.es

hola@sextea.es

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

La publicación de esta obra puede estar sujeta a futuras correcciones y ampliaciones por parte de la autora.

Todos los derechos están reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta guía, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin permiso previo de la autora.

Introducción

La menstruación es un proceso natural que experimentan las mujeres en edad fértil, y es importante hablar abiertamente sobre ello para desterrar los tabúes y promover la comprensión.

Paula tiene 15 años y hace 3 años le vino la regla por primera vez. En verano disfruta de la piscina con su madre y su hermana pero los días que tiene la menstruación no puede bañarse porque hasta ahora solamente había utilizado compresas.

Quizás a ti también te ocurre. Esta breve guía te ayudará a hablar con tu hija sobre la menstruación de una forma fácil y sencilla, y te dará pautas para que comprenda cómo puede utilizar un tampón paso a paso.



Leila López Nieto

Sexóloga y Trabajadora Social
especializada en autismo





Objetivos

Objetivo 1

Que tu hija conozca qué es la menstruación, qué productos de higiene existen y, en concreto, cómo utilizar un tampón.

Anticipar todo el proceso le dará más tranquilidad y seguridad.

Objetivo 2

Que vosotros/as tengáis una guía para anticipar a vuestra hija cuestiones relacionadas con la utilización de un tampón.

Un apoyo visual os ayudará a abordar este tema con mayor facilidad.



¡Hola! Soy Paula...

Tengo 15 años y vivo en un pueblo de Alicante. Mi padre se llama José y mi madre Encarna. Tengo una hermana que se llama Gabriela y tiene 11 años.

Me encanta el verano y la piscina, pero cuando tengo la regla no puedo bañarme y jugar con mi hermana en el agua.

Mi madre me va a ayudar a saber qué pasos tengo que seguir para poder ponerme un tampón, como hace ella, y así poder disfrutar todo el verano de los baños sin preocuparme.

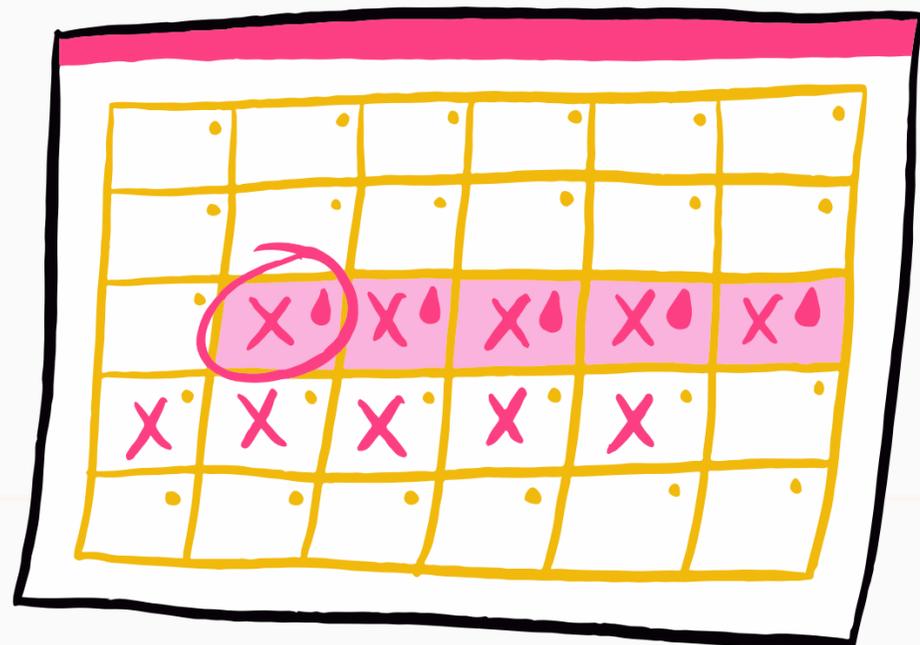
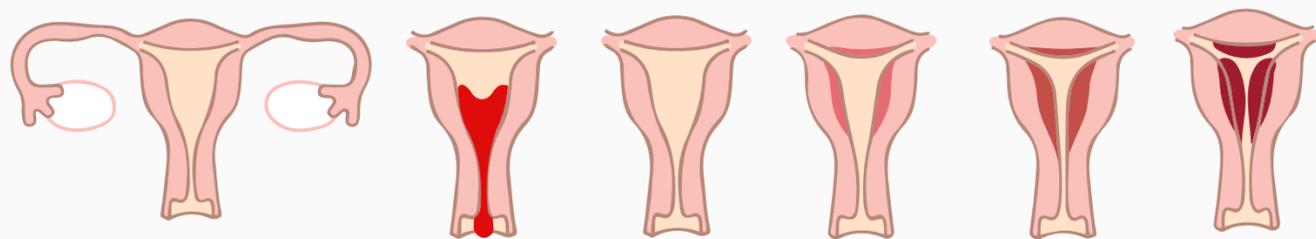


¿Qué es la menstruación?

La menstruación o regla es un proceso biológico que comienza alrededor de los 12 años de edad. Pero esta edad de inicio puede variar.

Durante la menstruación, el revestimiento del útero (endometrio) se desprende y se elimina a través de la vagina, y esto puede ir acompañado de síntomas como cólicos, fatiga y cambios de humor. No a todas las mujeres les afecta por igual.





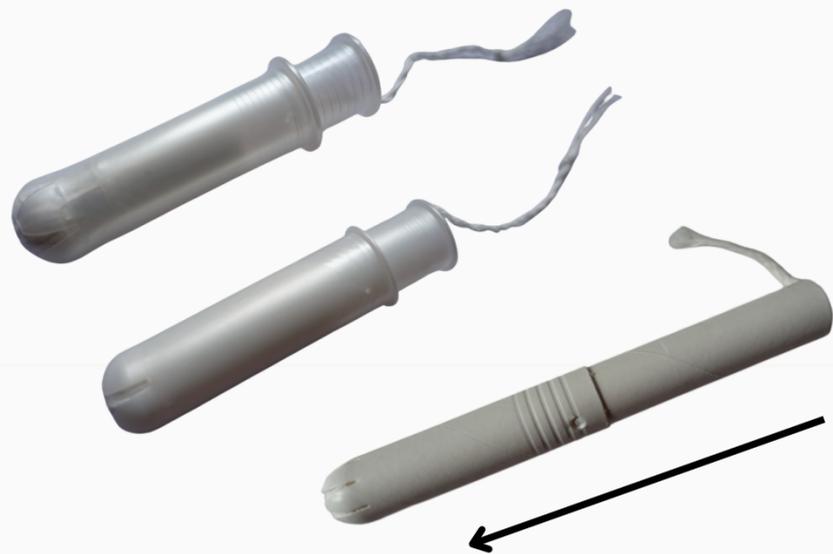
Importante

No hay que tener miedo a sangrar. La sangre no indica que estemos heridas, ni enfermas. Para evitar manchar nuestras bragas podemos utilizar: compresas, tampones o la copa menstrual.

La regla puede afectar a nuestro estado físico y emocional. Si nos sentimos muy mal debemos comunicarlo a nuestra familia y médicos para que nos ayuden a reducir los síntomas.



¿QUÉ TAMPÓN ELEGIR?



Tampón con aplicador

de plástico o cartón
(el aplicador te ayuda
a introducirlo)



Tampón sin aplicador

el cual debes
introducirlo con
ayuda de los dedos



¿QUÉ TAMPÓN ELEGIR SEGÚN LA CANTIDAD DE FLUJO MENSTRUAL?



Mini



Regular



Super



Super Plus

- Los Mini son los más pequeños y se recomiendan para la primera vez que usas un tampón o para los días de muy poco flujo.
- Los Regular son los más usados cuando tu flujo va de ligero a moderado.
- Los Súper se usan para flujo abundante.
- Los Super Plus, cuando es bastante abundante.



1

GENITALES INTERNOS FEMENINOS

Trompas de Falopio

Ovarios

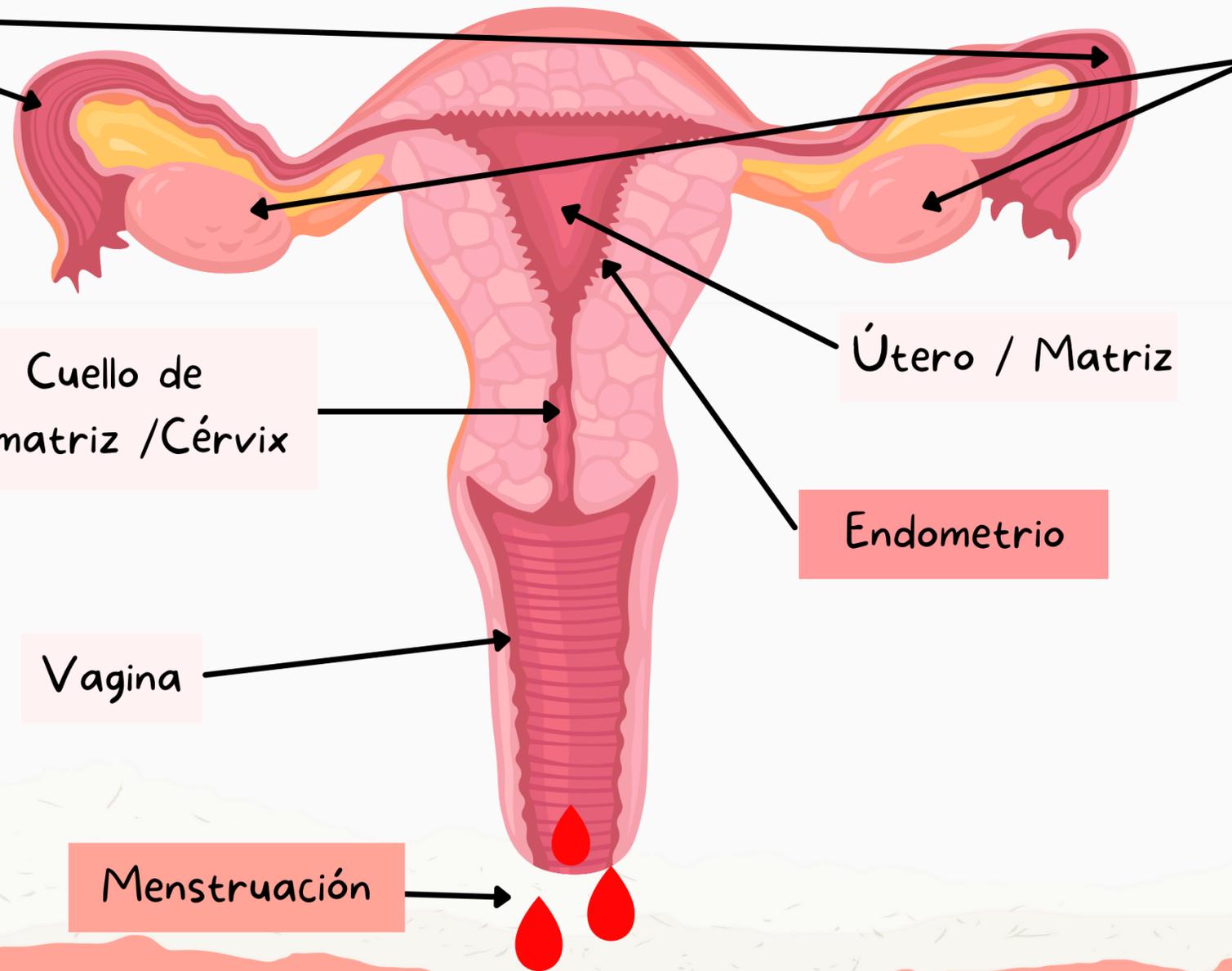
Cuello de la matriz /Cérvix

Útero / Matriz

Endometrio

Vagina

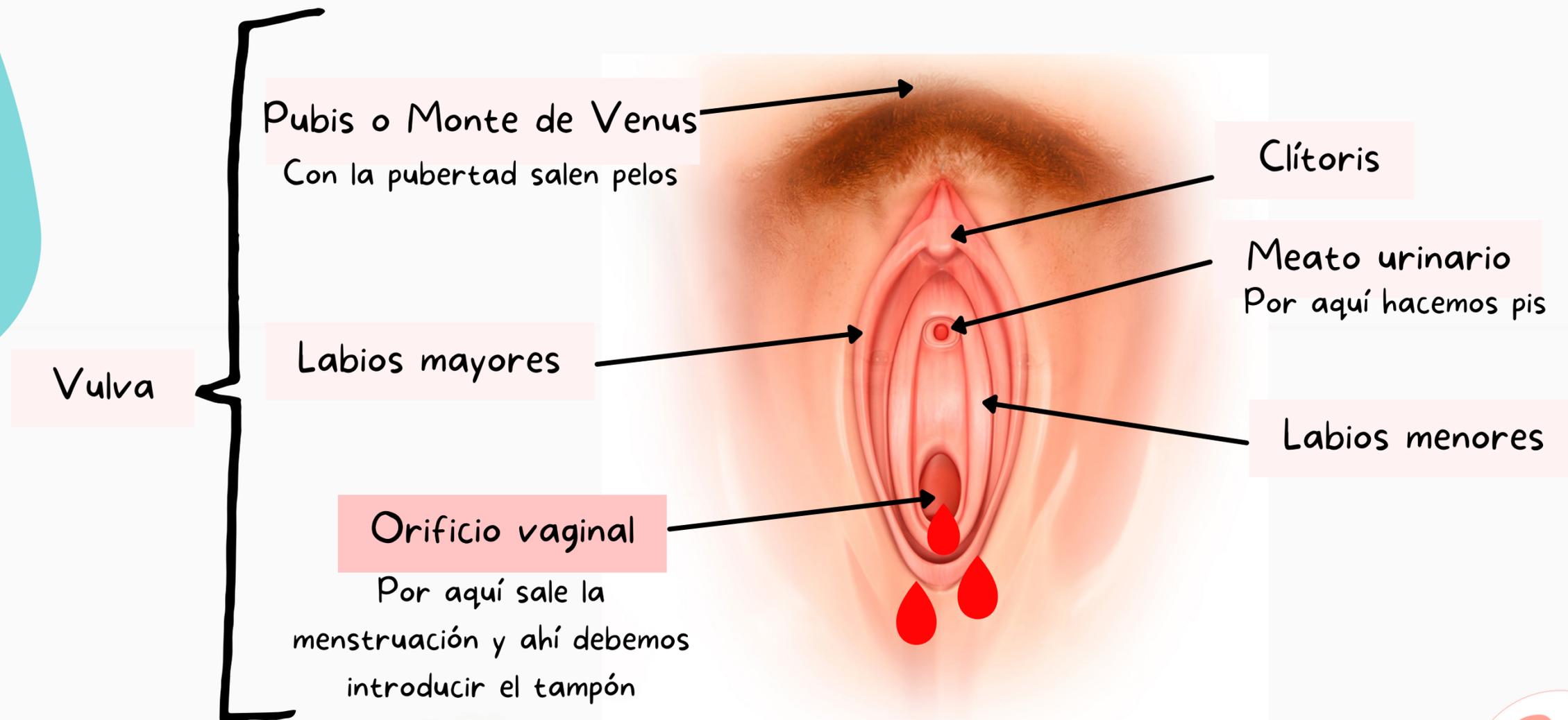
Menstruación



2

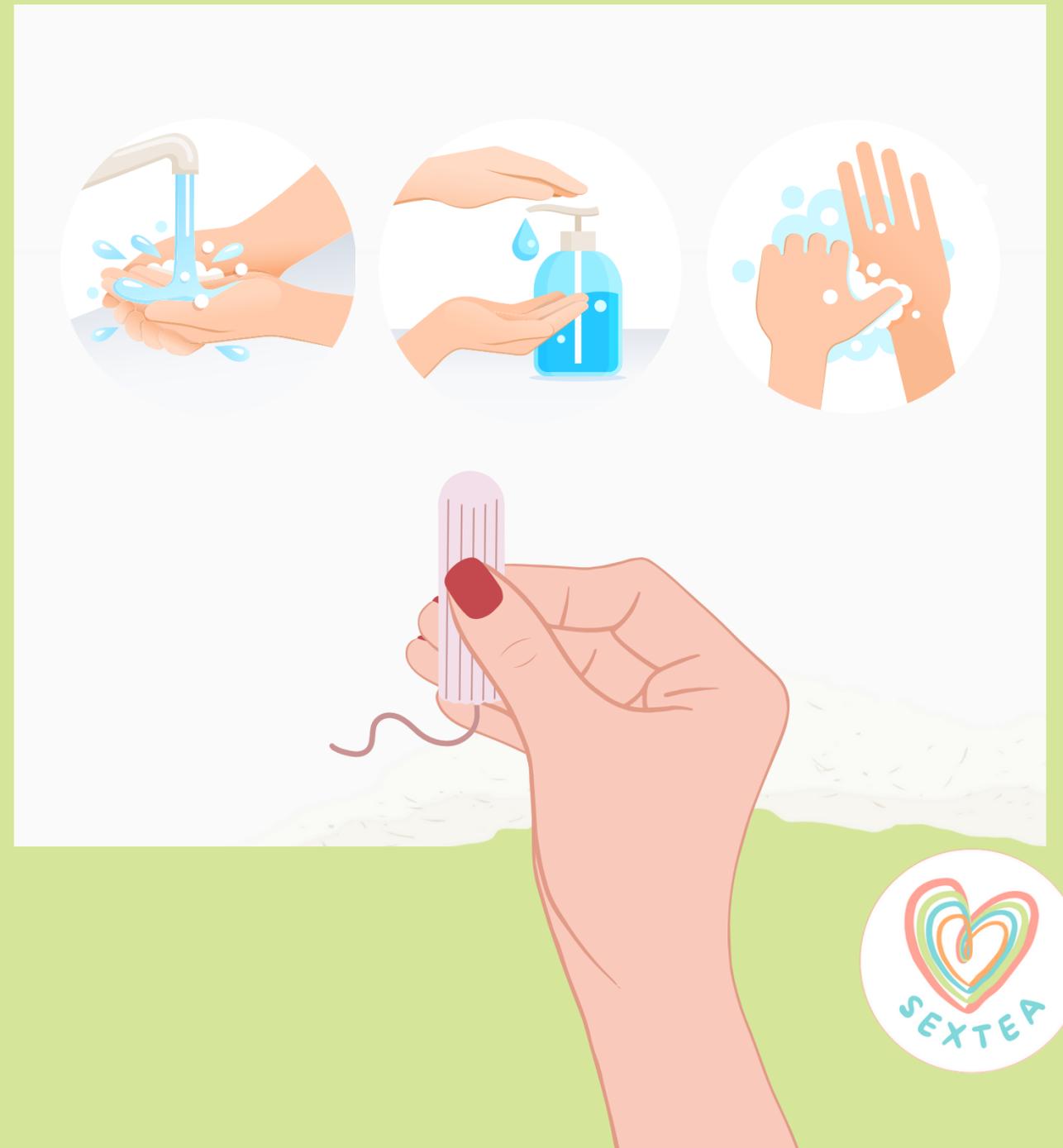
GENITALES EXTERNOS FEMENINOS

Antes de ponerte un tampón, mira tus genitales externos con un espejo e identifica el orificio de entrada a la vagina.



3 LAVA TUS MANOS

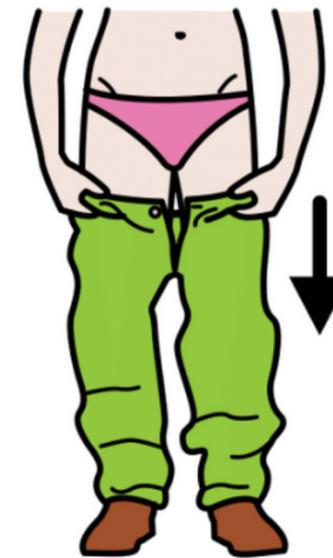
Es importante la higiene por eso debes lavar bien tus manos con jabón antes de desenvolver el tampón y de tocar tu vulva, así evitarás infecciones.



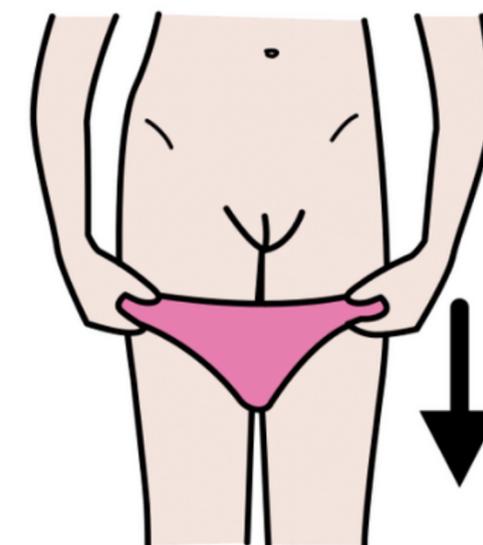
4 BAJA LA ROPA INTERIOR

Baja tus pantalones y bragas. Puedes quitarlas por completo o solamente bajarlas un poco.

BAJAR EL PANTALÓN

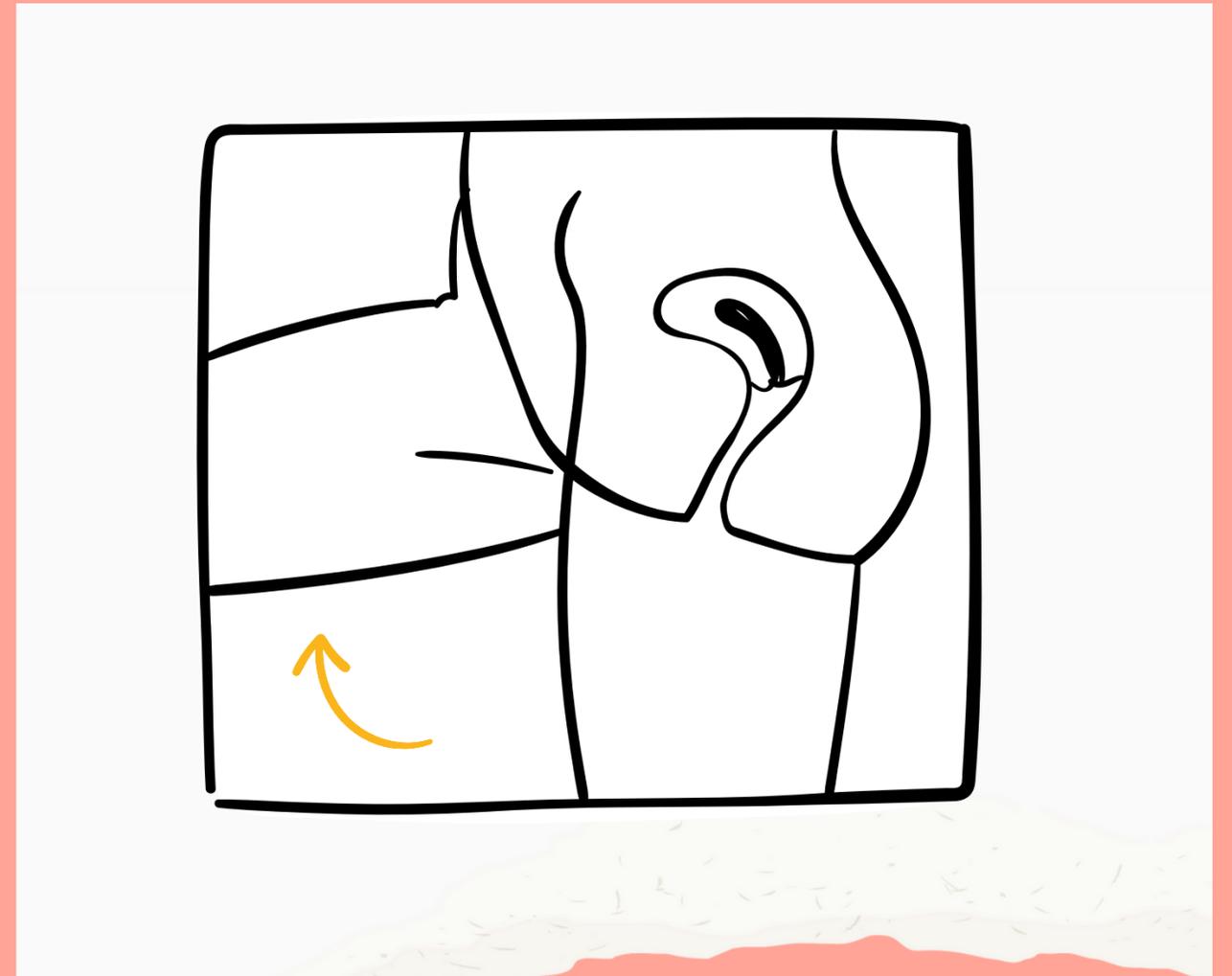


BAJAR LA BRAGA



5 ENCuentra UNA POSICIÓN CÓMODA

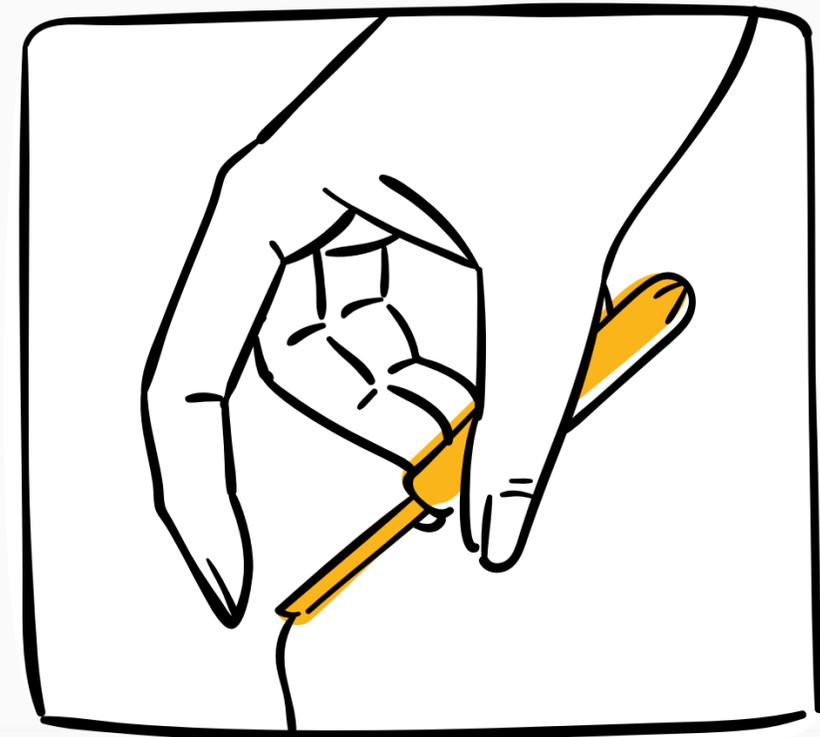
Puedes elegir estar de pie con las piernas ligeramente separadas, sentarte en el inodoro o poner un pie sobre una superficie elevada, como el inodoro o el borde de la bañera. Encuentra la posición que te resulte más cómoda y relajante.



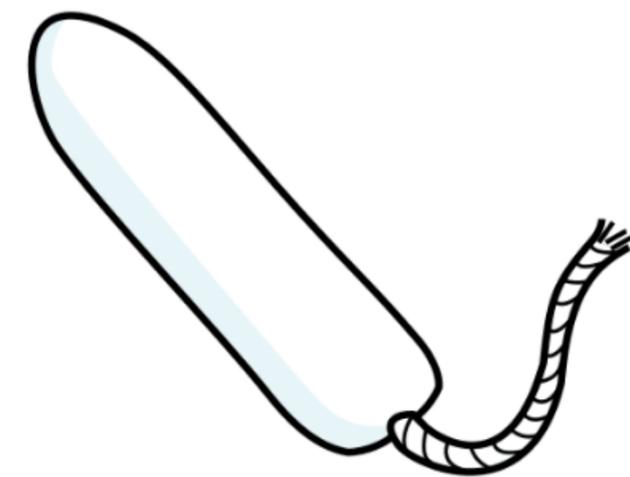
6 ABRE EL TAMPÓN

Retira el envoltorio del tampón con cuidado, asegurándote de no dañar ni tirar del hilo de extracción.

Toma el tampón y asegúrate de que el extremo con el hilo esté visible y colgando.

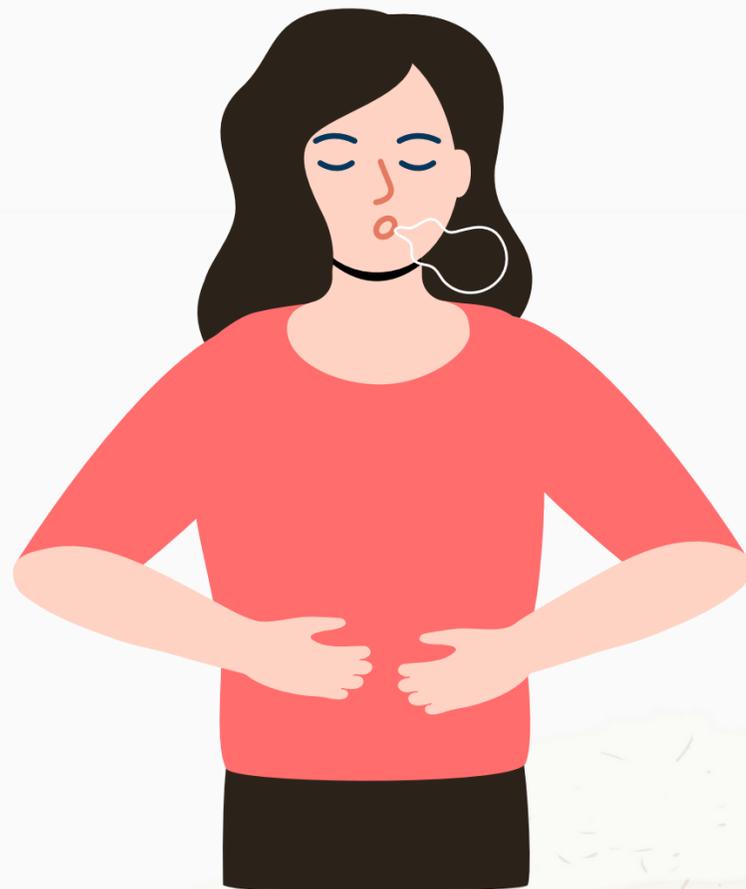


TAMPÓN



7 ¡FUERA NERVIOS!

relax



Elije un momento en el que estés relajada y sin prisa. Si te pones un poco nerviosa es mejor que esperes, ya que los músculos de la vagina se cerrarán y será más difícil poner el tampón.

Respira profunda y lentamente inflando el abdomen y cuenta en silencio hasta 5 a medida que inhalas. Contén la respiración y cuenta en silencio del 1 al 5. Exhala por completo lentamente a medida que cuentas en silencio del 1 al 5.



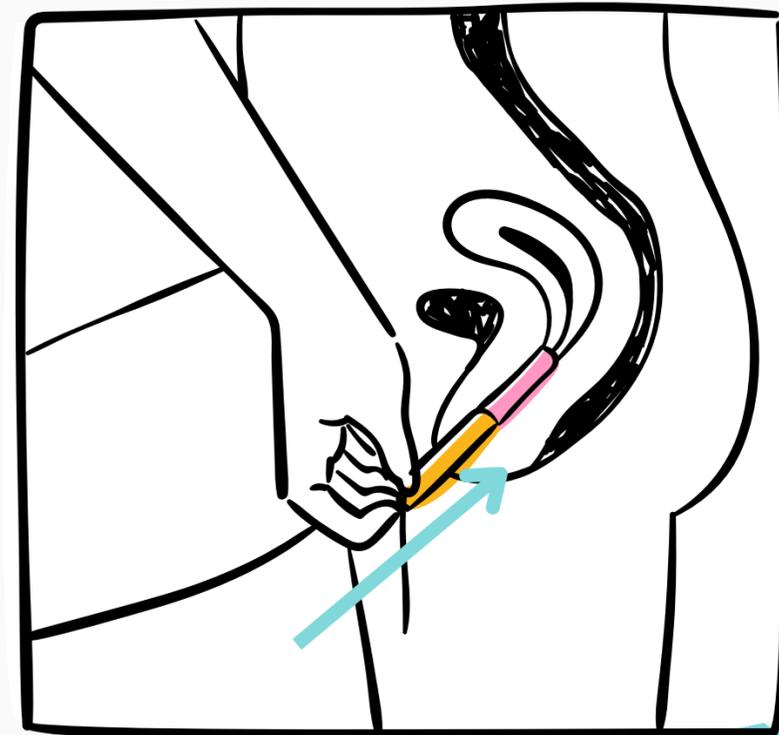
8 INSERTA EL TAMPÓN

Usa tu mano libre para separar los labios vaginales y, con cuidado, introduce la punta del tampón en la abertura de la vagina.

Apunta ligeramente hacia la espalda en lugar de hacia arriba. El tampón debe deslizarse fácilmente hacia adentro. ¡No hace daño!

Tranquila, el tampón no se perderá en tu vagina.

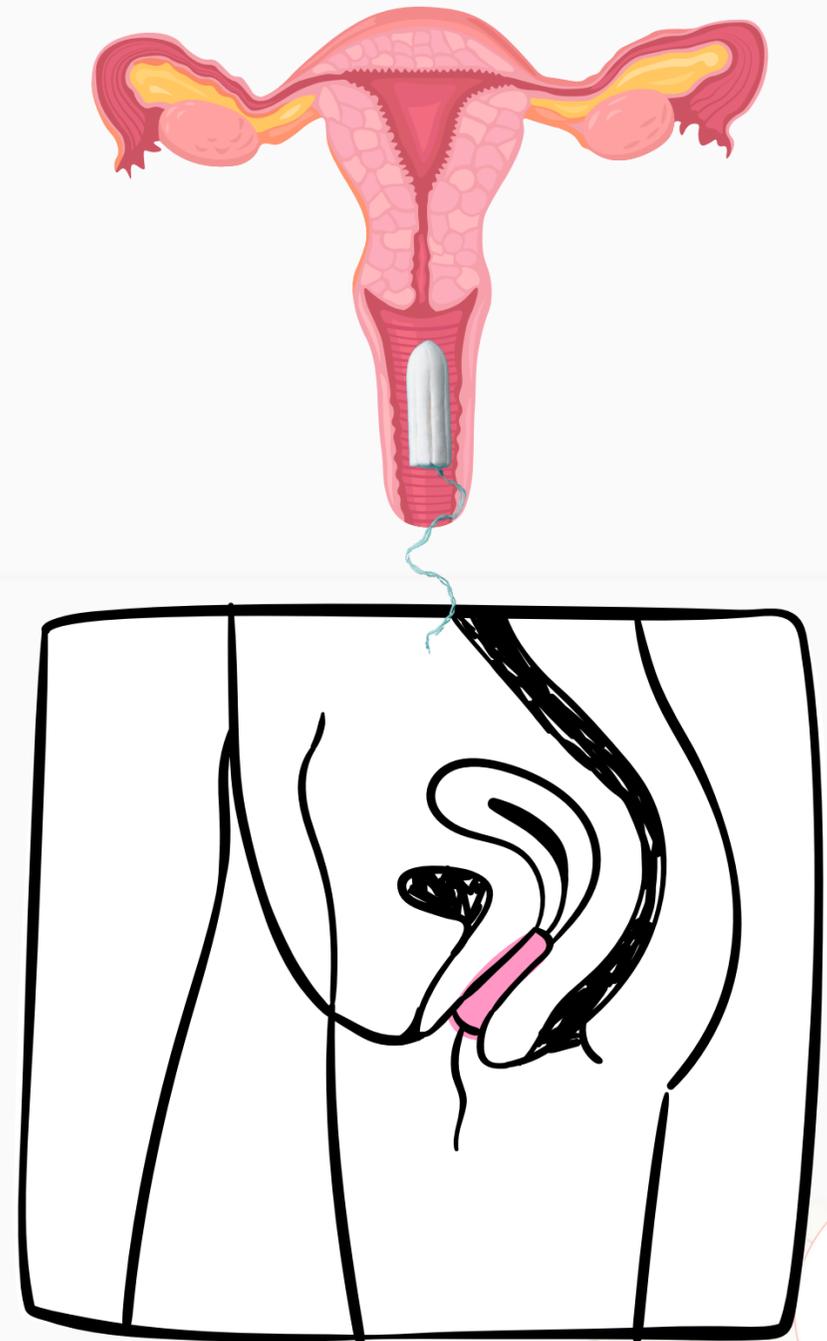
PONERSE EL TAMPÓN



9 VERIFICA QUE EL HILO CUELGA

Asegúrate de que el hilo de extracción del tampón esté colgando fuera de la vagina. Esto te permitirá retirar el tampón más tarde.

Si lo has colocado bien no debes sentir dolor ni molestias al andar o sentarte.



10 LAVA LAS MANOS

Cuando termines de poner el tampón te vistes de nuevo y lavas tus manos.

La higiene es muy importante. Lavarse las manos después de ponerse un tampón ayuda a eliminar cualquier resto de sangre que haya podido quedar en las uñas y manos.



11

CAMBIA EL TAMPÓN

La frecuencia con la que debes cambiar un tampón depende de la cantidad de flujo menstrual que tengas. En general, se recomienda cambiar el tampón cada 4 a 8 horas, pero esto puede variar.

Es importante no dejar el mismo tampón por más de 8 horas, ya que esto podría aumentar el riesgo de infecciones.

QUITARSE EL TAMPÓN



NO TIRAR AL INODORO



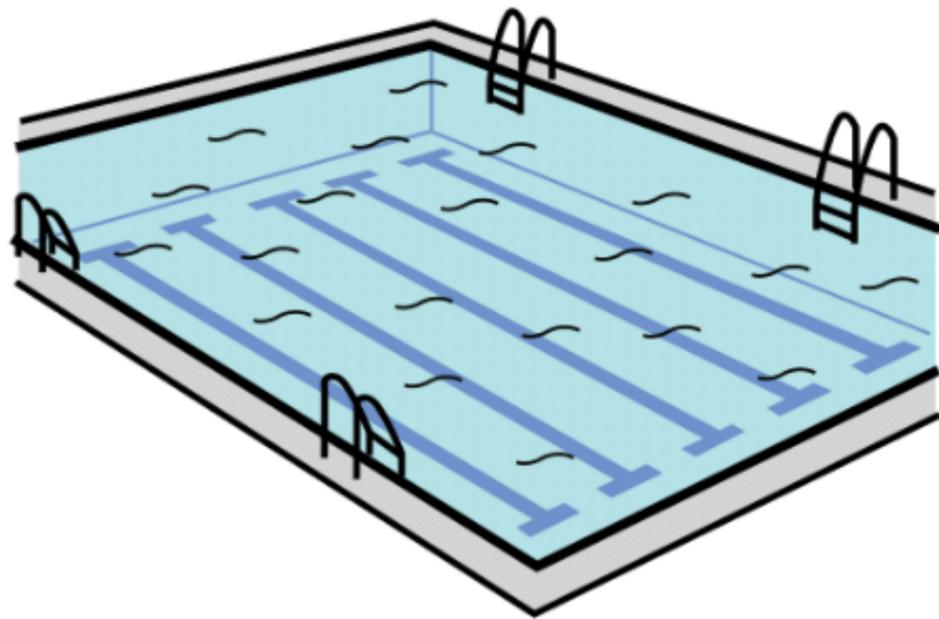
ALGUNAS SEÑALES PARA SABER QUE DEBES CAMBIAR DE TAMPÓN

- Sensación de humedad o incomodidad.
- Fugas de sangre.
- Mal olor.
- Pasaron más de 4 a 8 horas desde que lo pusiste.

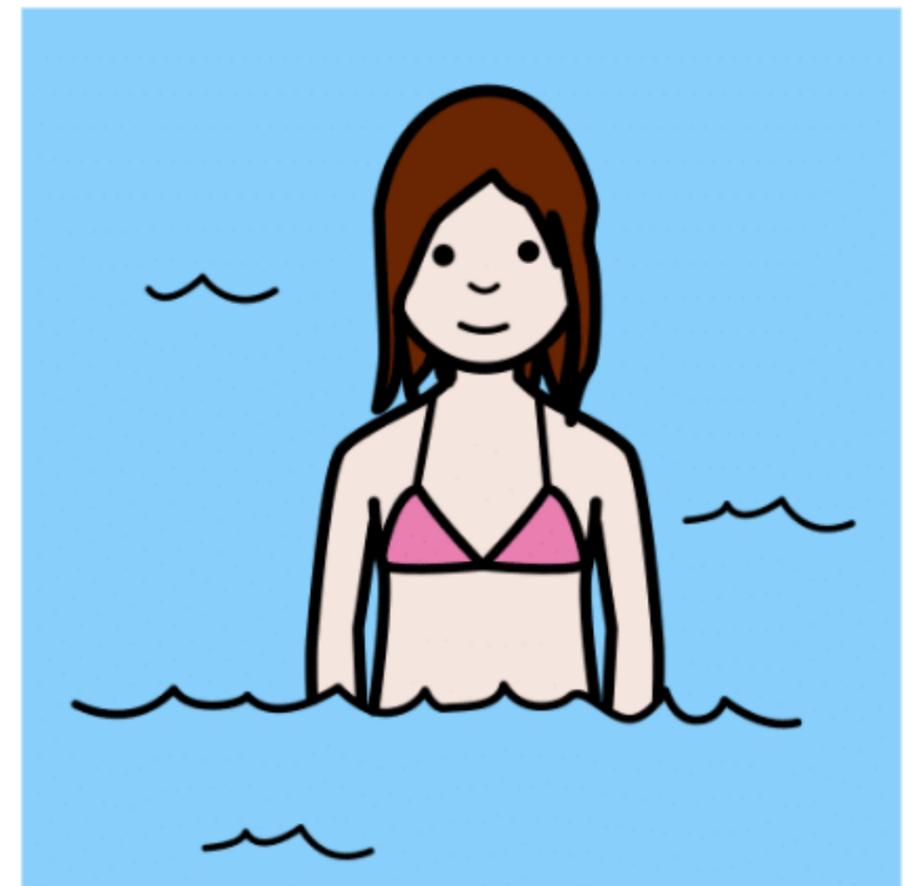


¡PAULA YA PUEDE BAÑARSE EN LA PISCINA!

PISCINA



BAÑAR

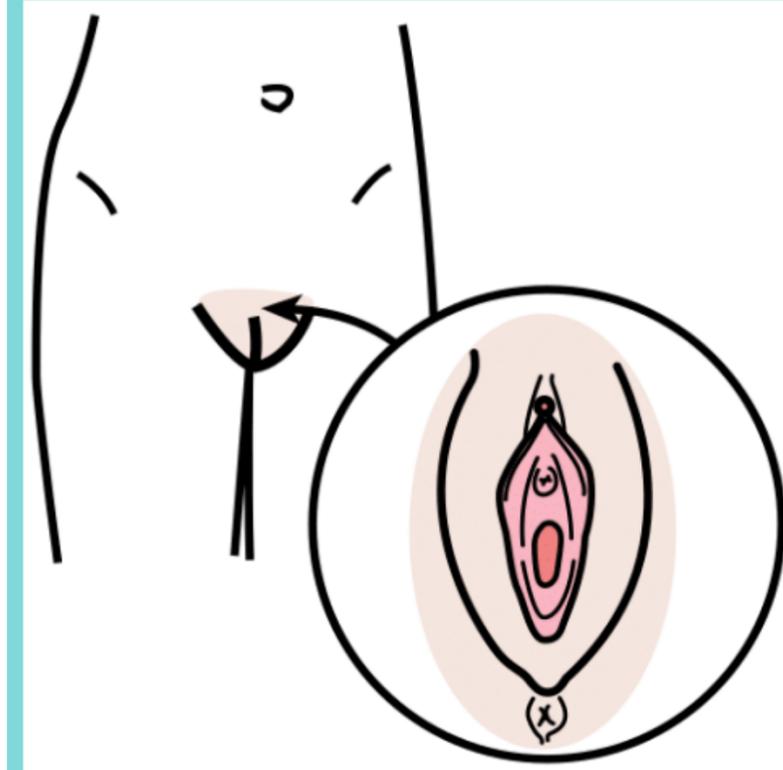
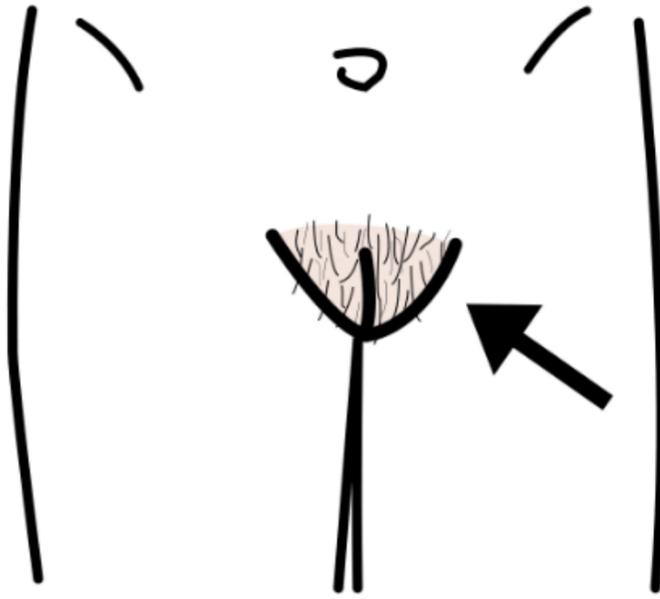




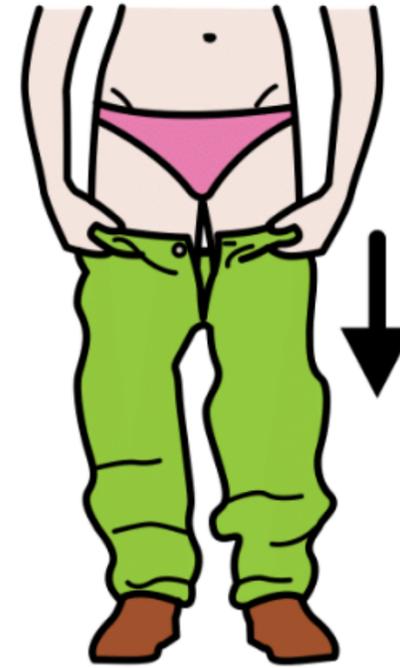
Importante

Nadie mejor que tu sabes cómo aprende tu hija. Enseñarle sobre cómo ponerse un tampón no es muy diferente de enseñarle sobre otras cosas. Anticipa la información para que se sienta más segura. Responde siempre a sus dudas de una forma clara y positiva. Si puedes, hazle un ejemplo real de todo el proceso.

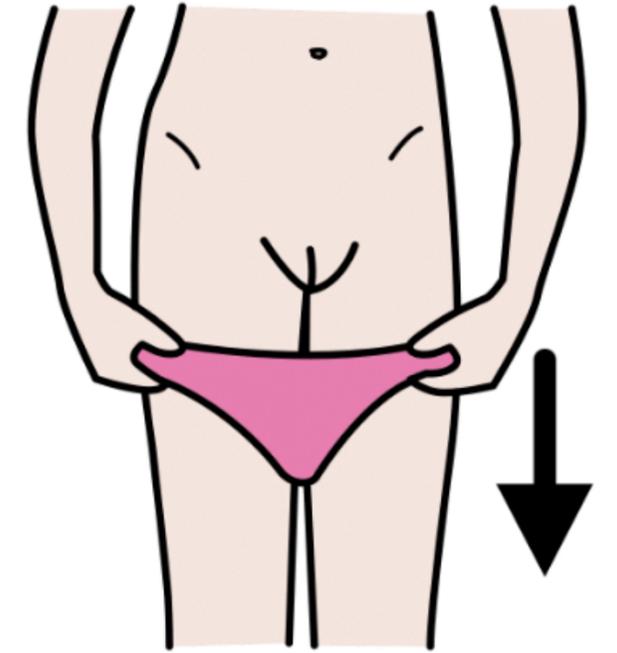
VULVA



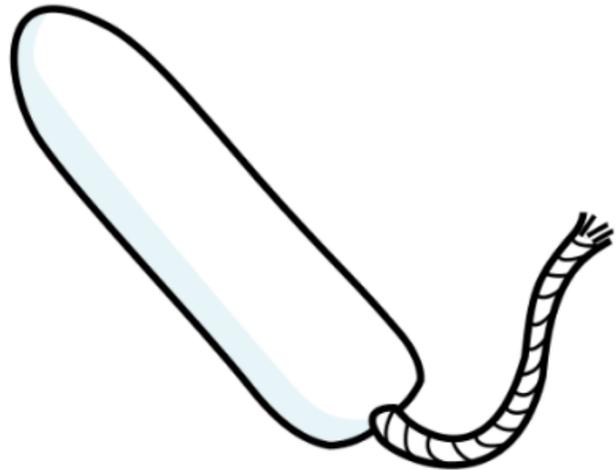
BAJAR EL PANTALÓN



BAJAR LA BRAGA



TAMPÓN



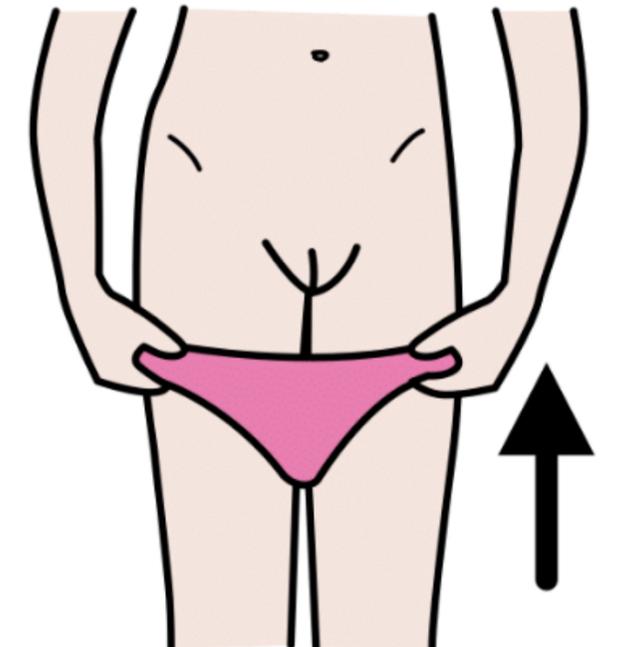
PONERSE EL TAMPÓN



QUITARSE EL TAMPÓN



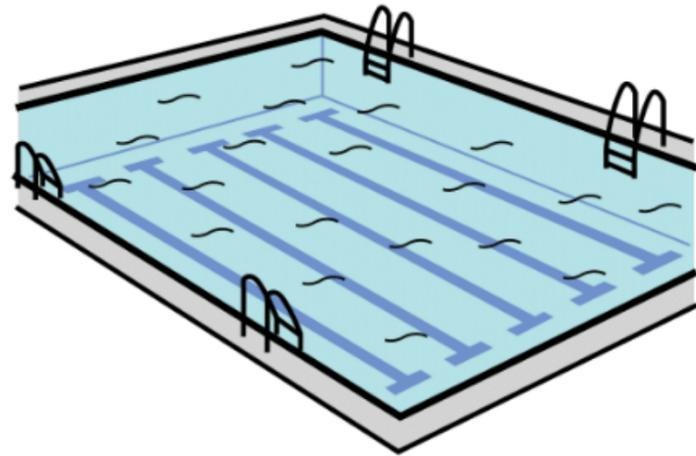
SUBIR LA BRAGA



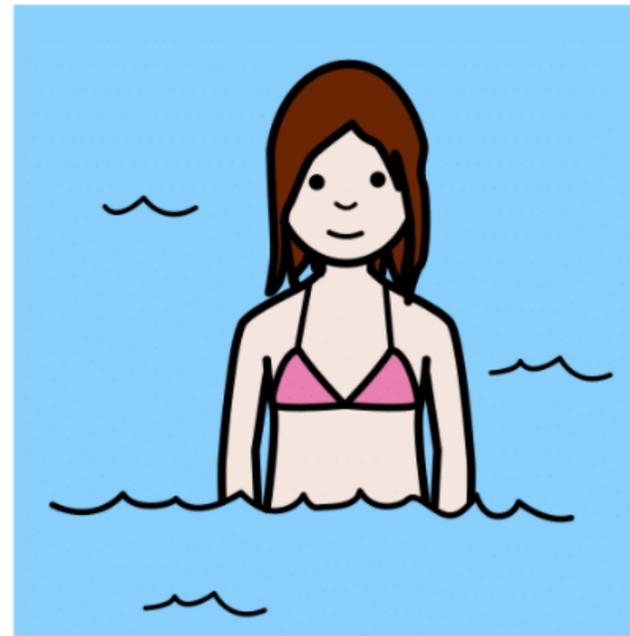
LAVAR LAS MANOS



PISCINA



BAÑARSE



~~NO TIRAR AL INODORO~~



 Imprime y recorta los pictogramas de Arasaac para utilizarlos

LIBROS RECOMENDADOS

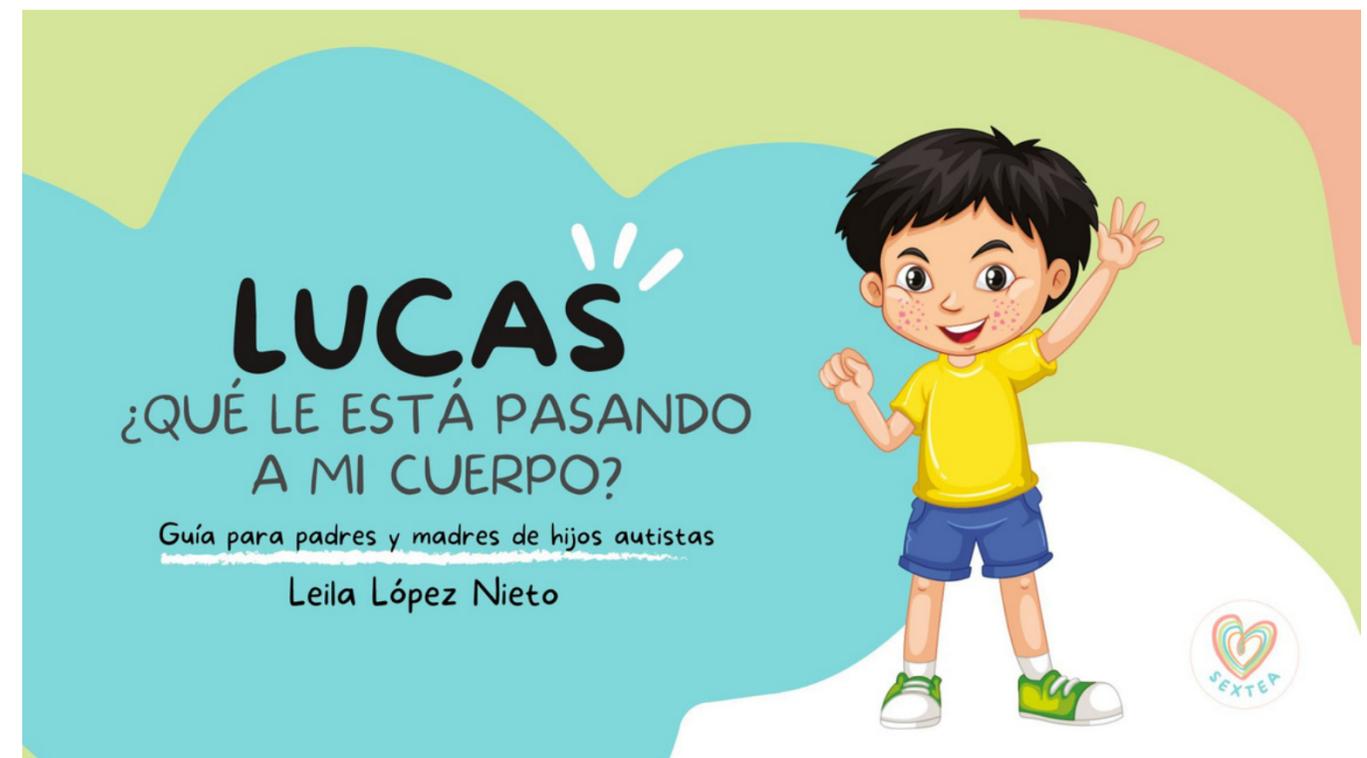


OTROS MATERIALES GRATUITOS

Guía para anticipar los cambios



[Descarga](#)



[Descarga](#)



Servicios

Formato online y presencial

- **Asesoramiento sexológico personal e individualizado.**
- Información y formación sobre sexualidad y autismo a profesionales y familiares: diversidad, lenguaje sexual, acceso al cuerpo, cambios en la pubertad, menstruación, eyaculación, masturbación, espacios públicos vs. espacios privados, conductas sexuales en espacios públicos, relaciones sanas, enamoramiento, prevención del abuso sexual, etc.
- Talleres y ponencias en general sobre sexualidad y autismo, además de monográficos.
- Elaboración de materiales y herramientas personalizadas para la educación sexual.



Sobre mi

- Máster en Terapia Sexual y de Pareja con perspectiva de género. TFM: Sexualidad y Autismo.
- Fui Trabajadora Social de la Federación Autismo Madrid.
- Diplomada en Trabajo Social. Prácticas en Asociación CEPRI (Centro de Día y Residencia de adultos autistas).
- Licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración Pública.
- Certificado Profesional de Atención Sociosanitaria a personas dependientes en domicilio.
- Título de Dirección de Centros de Servicios Sociales.
- En continua formación...





¿TIENES ALGUNA DUDA?

¡Pregúntame!



www.sextea.es



[@sexualidadtea](https://www.instagram.com/sexualidadtea)



hola@sextea.es



(+34) 630 22 46 32

