

# MI HIGIENE MENSTRUAL TAMBIÉN ES SALUD



Save the Children

Es importante no sentir vergüenza ni miedo, a la hora de cuidar nuestra **higiene menstrual**. Te dejo algunos consejos que a mi me han servido de mucho.



Mantener la **actividad física y la alimentación con normalidad**.



**Bañarse todos los días como de costumbre.**



Debes **cambiar la toalla sanitaria** por lo menos **tres veces al día**.



**Si notas algo extraño**, comentarlo con una persona de confianza y solicitar una consulta médica.

