



con *Christina Valenzuela*



¡No me pone nerviosa tener mi primer periodo, porque estoy preparada y sé lo que necesito hacer cuando llegue!

-SOFIA, EDAD 9

CYCLE PREP: PRIMER PERIODO (MENARQUIA)

es un curso sobre ciclo y periodo para ayudar a los padres e hijas a prepararse, ¡juntos!

¡Finalmente! Un programa que otorga ciencia exacta, información de ayuda y que respeta el rol de los padres como los principales maestros.

Esto es lo que sé:

- Los padres son las personas más importantes en la vida de los niños.
- Muchas chicas no reciben educación sobre la dignidad de sus cuerpos y el increíble trabajo que conlleva su ciclo menstrual.
- Los periodos siguen siendo un tabú, lo que lleva a una vergüenza injustificada, desinformación y una falta de cuidado apropiado para nuestras chicas en proceso de crecimiento.

Pero tú tienes el poder de darle a tu hija todas las herramientas que ella necesita para llevar la menarquia de forma positiva, ¡mientras construyes una base que ayude a continuar estas conversaciones a medida que vaya creciendo!



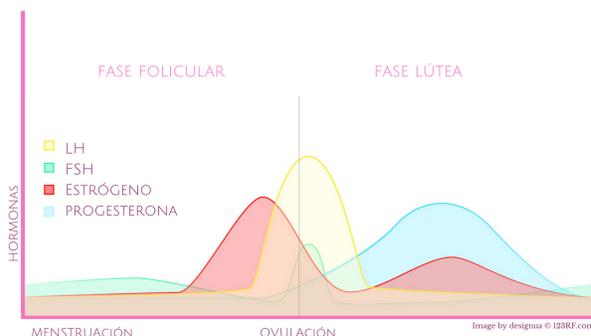
PUEDES NAVEGAR LA PUBERTAD DE FORMA POSITIVA, ¡JUNTOS!

Existen estudios que indican que tu hija tendrá una mejor experiencia en su primer periodo si te tomas el tiempo ahora de educarla. La edad promedio de menarquia (primer periodo) en los Estados Unidos es a los 12 años, y la mayoría de las niñas muestran signos de pubertad en los 2 o 3 años previos.

¡Invierte hoy en tu relación con tu hija y su autoestima!

“Las chicas que han sido educadas sobre la menarquia y patrones tempranos de menstruación tendrán menos ansiedad cuando esto ocurra.”

American College of Obstetricians and Gynecologists



@pearlandthistle
#cycleprep

Cycle Prep es un marca comercial de Pearl and Thistle, LLC
Aprende más: www.cycleprep.com



¿QUÉ INCLUYE?

Cuatro Sesiones en video para ver a tu propio ritmo: los videos contienen audio en inglés con subtítulos en español Total: ¡75 minutos!

Sesión 1: Introducción – Un video de bienvenida para las chicas y sus padres, presentando la idea de que un ciclo menstrual y la anatomía básica femenina.

Sesión 2: La Analogía del Reino – Esta creativa analogía le enseña a las chicas cómo contar la historia de su ciclo menstrual a través de los roles y funciones importantes de cuatro hormonas básicas.

Sesión 3: Todo sobre los Periodos- ¡Aquí es donde bajamos la ansiedad y los nervios! Las chicas aprenden qué es tener un periodo, sus opciones de productos de higiene y algunos síntomas de pubertad que pueden indicar que su menstruación está por llegar. Esta sección incluye pautas para ayudar a que las chicas sepan si sus ciclos están siendo sanos o si deben buscar ayuda de un adulto de confianza.

Sesión 4: Creando una Cultura del Bienestar – Las chicas aprenderán cómo el ciclo afecta cosas como su nivel de energía y estado de ánimo. También aprenderán a armar un kit de periodo y nuestro rol para crear una cultura positiva de chicas que apoyan a otras en torno a la menstruación.

Además – ¡Muchos recursos adicionales! Cycle Prep viene con una biblioteca de PDFs descargables para padres e hijas

¿QUÉ HACE A CYCLE PREP ÚNICO?

Imágenes efectivas ¿Cuánta sangre puedo perder durante un periodo? ¿Cómo luce el flujo cervical? Ejemplos concretos que ayudan a las niñas a entender qué esperar cuando sus cuerpos van a través del ciclo menstrual.

La Analogía del Reino Cycle Prep invita a las chicas a descubrir de una forma única “la historia” de su ciclo menstrual. Se les presenta a las chicas a cuatro hormonas auxiliares durante el ciclo, cada una con el papel que juega, ¡mientras el Reino se prepara para su invitado especial!

Creando una Cultura del Bienestar ¡Ninguna niña debe avergonzarse de su cuerpo y la importante labor que este hace! En Cycle Prep las chicas aprenden a cuidar de sí mismas y de las otras, para que así juntas creemos una cultura de apoyo para chicas y mujeres sobre la menstruación.

¿QUÉ DICEN LAS MAMÁS Y LOS PEDIATRAS SOBRE CYCLE PREP?

“¡Que taller tan excelente! Cycle Prep explica la compleja ciencia del ciclo menstrual de una forma fácil de entender y atractiva para las chicas. Prepararse es clave, así que lo recomiendo a todas las chicas y sus padres antes de que ellas lleguen a la menarquia”
Rebecca Sweeney, MD

“Disfruté mucho cada sección. De verdad como mujer y como mamá aprecio las palabras que usaste. ¡Absolutamente claro! Gracias” Claudia

“Muchas gracias por este programa! De verdad que sentó las bases para que yo pudiera hablar más y explicarle la pubertad a mi hija. ¡Me encantó la formar en que presentaste todo! Desde las hormonas y la [Analogía del Reino], hasta cómo cuidarse ellas y a sus amigas.” Rosey



CYCLE PREP ESTA FELIZ DE TENER "MY CATHOLIC DOCTOR" COMO UN "CARE CHAMPION"
Pida a su médico el código para recibir un descuento de 30% en todos cursos del Cycle Prep por MyCatholicDoctor

