

CICLO MENSTRUAL Y PREVENCIÓN DEL EMBARAZO

Selecciona los recuadros con las afirmaciones correctas sobre el ciclo menstrual

El ciclo menstrual...

es una serie de fases que se repite de manera ordenada.

está regulado por la liberación de óvulos.

es una serie de fases que se repite de manera azarosa.

está regulado por la producción de hormonas.

2. Ordena de 1 a 4 los sucesos que dan lugar al ciclo menstrual.

- ☐ Un ovario libera un óvulo y este se desplaza por la trompa de Falopio.
- ☐ Si el óvulo no es fecundado, se desecha junto con el tejido formado en el útero.
- ☐ La glándula hipófisis secreta hormonas que estimulan los ovarios.
- ☐ El óvulo desciende por la trompa hacia la pared del útero, el endometrio.

3. Arrastra la palabra del recuadro para a completar el texto.

fecunde

reduce

condón

método

Un _____ anticonceptivo es el que impide o _____ la posibilidad de que un espermatozoide _____ al óvulo. Un ejemplo es el _____ masculino.

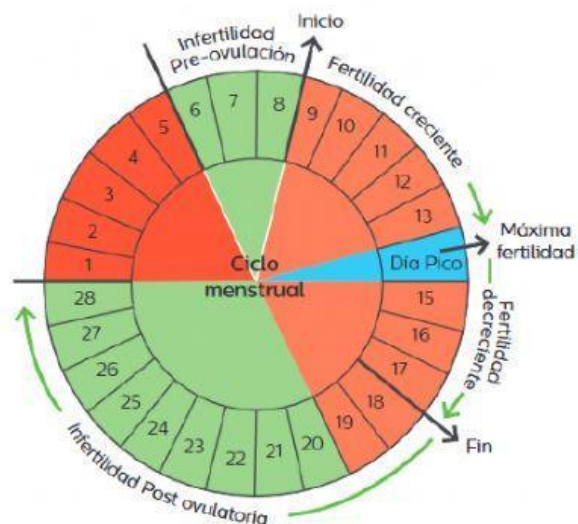
4. Observa las fases del ciclo menstrual y luego responde.

Días 1 a 5 (**rojo**): menstruación.

Días 6 a 8 y 20 a 28 (**verde**): días de menor fertilidad.

Día 14 (**azul**): ocurre la ovulación

Días 9 a 13 y 15 a 19 (**anaranjado**): días de mayor fertilidad.



- ¿Cuál día es más fértil la mujer, el día 2 o el 8?

- ¿Qué tan probable es que ocurra la fecundación el día 20?

- ¿Qué ocurre a la mitad del ciclo menstrual?

- ¿En qué día el óvulo madura para que pueda liberarse del ovario, en el 12 o en el 27?

5. Anota **H** si el cuidado de los órganos sexuales se refiere al hombre, **M** si corresponde a la mujer o **MH** si se recomienda a los dos.

☐

Lavar cuidadosamente la vulva con agua y jabón.

☐

Usar ropa interior limpia y cómoda (no ajustada).

☐

Durante la menstruación, usar toallas femeninas las veces que sea necesario para absorber la sangre.

☐

Pasar el papel higiénico de adelante hacia atrás para limpiarse después de ir al baño.

☐

Evitar golpes en los genitales.

☐

Ir al médico en caso de que el ciclo menstrual sea irregular.

☐

Avisar a un adulto si se perciben olores extraños.

☐

Acudir a un médico en caso de sentir algún dolor abdominal durante el ciclo menstrual.