

Convivir con un adolescente aporta las claves para acompañar a la adolescente en su ciclo menstrual

[Multimedia](#)

La biología de la mujer, por el hecho biológico de la menstruación, es mucho más complejo, lo que genera más dudas a la hora de afrontar la adolescencia femenina

Una de las fases más importantes dentro de la adolescencia de las niñas, es el inicio de la pubertad y, con él, la llegada de la menstruación. [Fernanda Palma](#), una de las ponentes del [II Congreso Internacional gratuito y online 'Convivir con un adolescente: Misión imposible'](#), desgrana en este artículo valiosos consejos desde la biología para ayudarlas en el camino.

Para poder acompañar a las adolescentes en su ciclo menstrual –comienza- "lo más importante es aprender a reconocernos y aceptarnos a nosotras mismas como cíclicas. En la cultura en la que vivimos, muchas mujeres nos hemos desconectado de nuestros cuerpos y naturaleza llegando, incluso, a rechazar lo que nos caracteriza física, emocional y energéticamente como mujeres: Tener un útero que menstrúa mes a mes y que es capaz de sostener la vida de un ser humano por 9 meses. Porque sí, a pesar de tener los mismos derechos hombres y mujeres, no somos iguales físicamente. Y negar eso sólo nos puede llevar a la falta de armonía, al caos y a la enfermedad".

La experta recomienda fijarse más en la naturaleza: "Si la observamos podemos ver distintas representaciones de la energía femenina y la energía masculina (o yin y yang, como lo nombran en la cultura china). Tenemos, el calor y el frío, lo lineal y lo cíclico, el sol y la tierra, etc. Nosotras traemos dentro la ciclicidad. Cambiamos mes a mes, igual que la luna cambia constantemente y la tierra cambia durante el año. Todas las estaciones son diferentes y todas son necesarias y válidas. ¿O hay alguna que es menos Tierra? ¿Te has escuchado decir frases como: Ésta no soy yo, es que estoy con la regla o 'no reconozco a *Fulanita*, seguro está premenstrual?" –se pregunta.

Como madres de adolescentes – explica - "es probable que notemos que nuestras hijas cambian de humor constantemente y puede llegar a desesperarnos. Pero el secreto está en conocer qué pasa mes a mes y cómo esos cambios hormonales nos afectan en todo sentido. Tu hija es siempre tu hija, y tú también eres siempre tú. Conocer tus propios cambios es fundamental para ver a tu hija con compasión y entender por qué se comporta tan distinto".

Fases del ciclo menstrual

Fase pre- ovulatoria: se asemeja a la luna creciente y a la primavera, la

adolescente-mujer estará llena de energía. Se sentirá floreciendo, activa, con ganas de hacer cosas. Su intelecto funciona mejor que en cualquier otra fase del mes y va a tener todo alineado para concentrarse en el colegio, en las tareas y aprender cosas que le puedan resultar más difíciles. Esta quizás la fase que "más nos gusta" -matiza, "porque estamos en una sociedad que valora de sobremanera la acción, el intelecto y el salir al mundo".

La siguiente fase es la ovulatoria, que se relaciona a la luna llena y al verano. "Aquí estamos las mujeres físicamente fértiles y energéticamente viviendo el arquetipo de la madre. Con esto me refiero a que estamos con la capacidad y disposición de nutrir y estar para los otros. Nuestras adolescentes estarán más comprensivas, posiblemente sus amigas se le acercarán para contarle sus problemas y, en estos días, serán buenas escuchando y dando consejos. Tendrán ganas de salir y de compartir. Así como en verano la Tierra nos nutre con sus frutas listas, las mujeres en esta fase estamos llenas (como la luna) para poder dar".

Fase premenstrual. Esta es quizás la menos popular de todas las fases, ya que, incluso, existen remedios para apaciguar los cambios físicos y emocionales que se presentan. Esta fase se relaciona con el otoño y con la luna menguante. Las energías comienzan a bajar, igual que las hojas de los árboles. Es un momento de comenzar a ir hacia adentro y conectarse con una misma. El óvulo que no fue fecundado traía mucha energía potencial creativa que no se usó y, "si no la sabemos canalizar, es cuando aparecen los cambios de humor y la sensación de desagrado. Tu hija posiblemente estará más peleadora, con menos energía, contestadora y le costará más concentrarse en sus estudios, ya que, comienzan a activarse otras aptitudes, como la creatividad, el arte, la intuición, etc. Es un excelente momento para canalizar esa energía pintando, cantando, cocinando: creando con intención", sostiene.

La última fase que es la menstruación. Es el invierno y la luna nueva. Es el vacío. "Es irse hacia adentro y revisar cómo estuvo nuestro mes. Aquí las mujeres no tenemos mucha energía disponible y el cuerpo sólo nos pide descansar y no hacer nada para recuperarnos en un par de días. Es la sociedad masculinizada la que hace que muchas veces nos presionemos para que nuestra menstruación no nos detenga y seamos tan fuertes y productivas como el resto del mes. Pero la verdad es que nuestro cuerpo nos dice otra cosa. Nos pide descanso. Y muchas veces el útero llega a gritarlo con fuertes dolores para que lo escuchemos. Si no nos respetamos nosotras mismas, ¿cómo podemos pedir que la sociedad nos respete? Una gran enseñanza para tu hija adolescente es que aprenda a escuchar su cuerpo y, si no lo hace, invitarla a descansar y no socializar en exceso esos días. Nuestro útero se irriga como en ningún día del mes y, como la sangre no es infinita, llega menos al cerebro, por lo que nos costará más pensar y hacer ejercicios mentales. Si tu hija tiene que aprender algo que le cuesta, es mucho más efectivo que espere un par de días a que lo intente mientras está menstruando".

Como madres – argumenta Fernanda Palma- "podemos acompañar a nuestras hijas, primero que nada, desde el ejemplo. Partir por nosotras conociéndonos, respetándonos, auto-cuidándonos, utilizando sistemas para la contención de la sangre más amigables con el cuerpo y el medio ambiente, etc. Algo que pueden

hacer en conjunto es utilizar un cuaderno para anotar el día que están en el ciclo y una frase pequeña de cómo estuvieron durante el día. Así podrán ir interpretando patrones de sensaciones, emociones y conductas asociadas a cada fase del ciclo".

El mayor aprendizaje que se puede obtener es el respeto a la biología, el respeto a ellas mismas y aprender a tratarse con amor. Además, trae como consecuencia entender más a otras mujeres. "Entender que no somos siempre iguales y que nuestro cuerpo nos está hablando mes a mes para mostrarnos cuáles son los dones que tenemos que aprovechar. Y para ti, que tienes una hija adolescente, aprenderás a entenderla más, saber que es mejor no discutir si ambas están premenstruales, no exigirle estudiar u ordenar su habitación si está menstruando y no pretender que sea siempre igual. Porque ella es 4 hijas distintas durante el mes, al igual que tú eres 4 mamás diferentes", concluye.
