

mis lunitas

taller de
menstruación
consciente y gestión
de emociones

lauracuevasexologa.com



objetivo

Educar el proceso fisiológico, y ayudar a conectar con cuerpo y gestionar las emociones.

Tener una mirada amorosa y respetuosa de nuestra sexualidad, eliminando mitos y tabús que nos limiten a vivir de manera libre y responsable.

Laura Cueva
EDUCACIÓN Y TERAPIA SEXUAL



temario

- El Ciclo Menstrual y hormonal, fases y características
- Cambios físico y emocionales de la pubertad
- Diagrama Menstrual y de Emociones
- Salud Menstrual, alimentación, hábitos y actividades que favorezcan el estado de ánimo y bienestar
- Vínculos afectivos y mi relación con el mundo

Laura
EDUCACIÓN Y



contenido

- Sesiones vivencial
- incluye Material
- kit de menstruación MIS LUNITAS
- Dirigido a niñas de 8 a 15 años

Laura Cueva
EDUCACIÓN Y TERAPIA SEXUAL