



## 15 IDEAS DE COMO CELEBRAR LA MENARQUIA

Es un suceso de una vez en la vida, cualquier detalle, por más pequeño que sea, si es hecho con cariño y algo de creatividad, vale un mundo para la niña!

1. Habla con ella acerca del significado de este cambio, explicando las maravillosas funciones del cuerpo femenino y el cambio emocional y espiritual que lo acompaña.
2. Crea tu propia "Caja Roja" y la llenas de artículos y productos básicos que apliquen de acuerdo a la edad de la niña: Compresas, Tampones, Copas, Bolsa de semillas/Heat bag, Calcetines calientes, Té/Infusión de la Mujer, Aceites esenciales, Calendario Lunar, Agenda Menstrual, Vela decorativa, Pulsera Cíclica.
3. Hazle un regalo tú misma! Una tarjeta, una carta, algo tejido, bordado, un dibujo, alguna joya o cualquier otra manualidad, acorde a tus habilidades y gustos de la niña!
4. Busca algún regalo especial: Símbolo Lunar, Piedra semi preciosa significativa, Joya representativa o cultural (Mariposa, Amor, Poder Femenino).
5. Libros acerca del cuerpo y las fases del Ciclo Menstrual (El Baile de la Vida en las Mujeres), Poemas (In praise of Menstruation by Lucille Clifton), Frases de Inspiración, Educación Menstrual ó Empoderamiento Femenino, Set de tarjetas inspiracionales ó de Angeles.
6. Organiza una "fiesta" de mujeres si la niña lo desea, con sus mejores amigas, primas, tías, abuelas, en donde es la invitada de honor. Diviértete con al decoración (rojo).
7. Puedes armar un album de fotos de los momentos más relevantes de la vida de la niña. Asegúrate de incluir fotos de las mujeres más importantes en su vida.
8. Podrían tener una noche especial y ver el documental 'Moonthlies', 'Period. End of Sentence.' ó algún otro dedicado a la menstruación o empoderamiento de la mujer (película 'Suffragette').
9. Comida! Siempre es bien recibida una buena tarta de chocolate o su postre favorito! Sacarla a comer a un lugar especial o escogido por ella.
10. Invítala al Ballet, Opera, Teatro, Concierto o algún otro show en particular que las conecte.
11. Organiza una experiencia de aventura (acampar, snorkel, clases de cocina, globo de gas), ó viaja con ella por una noche o un fin de semana a un lugar especial.
12. Llévala contigo a un día de Spa o disfruten de un masaje, facial, corte de pelo. Es relavante "cambiar de look" cuando uno pasa de una etapa a otra.
13. Pueden ir juntas a hacer una donación para alguna organización o proyecto que tenga que ver con apoyar a la mujer de alguna forma.
14. Busca algo que atesores y se lo regalas (una joya pequeña, una pieza especial, una carta, un recuerdo familiar).
15. Recolecta alguna nota de sus amigas, primas, tías, abuelas, madrinas. Algún consejo o mensaje de buenos deseos hacia el cambio de niña a mujer y se las presentas en un sobre rojo.