



inLudus

strumenti per crescere insieme

Parlare di pubertà e ciclo

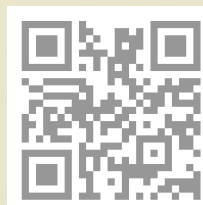
Una breve risorsa
per scuole e professionisti



Scopri altri materiali e giochi educativi
su pubertà, ciclo e cambiamenti corporei.

 @in.ludus

Contattami
su WhatsApp



1

Parlare di pubertà prima dei cambiamenti



La pubertà non è solo una questione di corpo che cambia.
È un viaggio che coinvolge emozioni, relazioni, identità e domande.
Aspettare "il momento giusto" significa spesso arrivare tardi.



Parlare prima significa
rassicurare, informare e
creare uno spazio in cui
sentirsi libere
di chiedere e condividere.

IDEE PER INIZIARE



Parla in modo naturale di corpo, emozioni e
cambiamenti nella vita quotidiana.



Offri libri, immagini e giochi che parlano di crescita e
cambiamenti



Fai domande aperte e ascolta davvero le loro risposte.



Normalizza le domande, anche quelle che ti sembrano "difficili".

PER APPROFONDIRE

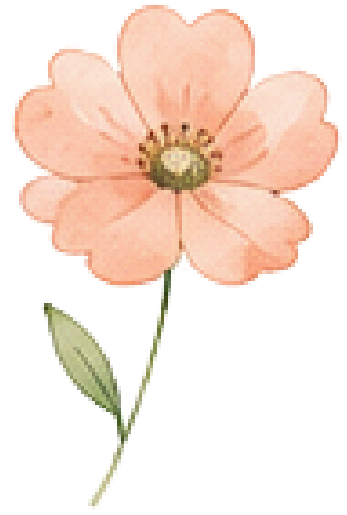
VIDEO CONSIGLIATO

Parlare di ciclo non è spiegare



2

Le mestruazioni non arrivano all'improvviso



Il ciclo mestruale è una parte naturale della pubertà, ma non è l'unico cambiamento che stiamo vivendo. Parlarne prima aiuta a viverlo con più consapevolezza e serenità.



Parlare di ciclo non significa solo spiegare come funziona. Significa anche parlare di cura, emozioni, confini, libertà e rispetto del corpo.

COSE IMPORTANTI DA RICORDARE



Il ciclo è solo una delle tante cose che possono cambiare.



Ogni corpo ha i suoi tempi. Non esiste "presto" o "tardi".



Usa parole corrette e semplici: ciclo, mestruazioni, ovaie, utero.



Non aspettare "la chiacchierata". Le conversazioni migliori sono quelle che avvengono nel tempo.



Normalizzare il ciclo significa normalizzare una parte di vita.

PICCOLA ATTIVITÀ

Chiedi agli studenti di scrivere (o condividere) una parola che vorrebbero sentire più spesso quando si parla di ciclo. Può essere l'inizio di una conversazione preziosa.



3

Piccoli modi per aprire conversazioni



Lascia libri e materiali
accessibili e visibili.



Usa giochi e attività
per parlare di cambiamenti,
emozioni e corpo.



Mostra immagini
che rappresentano
corpi reali e diversità.



Crea momenti informali
dove le domande
sono benvenute



Riconosci le emozioni,
i dubbi e le curiosità
come parte del processo.



Ascolta senza
giudicare.
È così che nasce
la fiducia.

Ogni piccolo gesto può aiutare ragazze e ragazzi
a sentirsi più sicure, informate e libere di essere se stesse.



inLudus
strumenti
per crescere
insieme

Scopri giochi educativi su
pubertà, ciclo, cambiamenti
corporei e affettività

 @in.ludus

 @inludus

 www.inludus.com

 348 574 3296

