

Nota para el colegio: periodo menstrual

Esta plantilla es una nota breve para el profesorado durante la regla de su hija, para educación física, natación o exámenes largos. Puede recortarla por la línea discontinua y rellenarla; abajo hay dos ejemplares.

Estimado/a profesor/a _____ :

Mi hija _____ (curso: _____) está en su periodo menstrual.

Durante estos días le ruego su comprensión en lo siguiente:

☐ Que no participe en educación física o se limite a una actividad ligera ☐ Que no participe en la clase de natación

☐ Que se le permita ir al baño durante la clase ☐ Que, si es necesario, acuda a la enfermería o se ponga en contacto conmigo

Fechas: _____

Muchas gracias. Nombre del padre/madre: _____ Firma:

_____ Teléfono: _____

Estimado/a profesor/a _____ :

Mi hija _____ (curso: _____) está en su periodo menstrual.

Durante estos días le ruego su comprensión en lo siguiente:

☐ Que no participe en educación física o se limite a una actividad ligera ☐ Que no participe en la clase de natación

☐ Que se le permita ir al baño durante la clase ☐ Que, si es necesario, acuda a la enfermería o se ponga en contacto conmigo

Fechas: _____

Muchas gracias. Nombre del padre/madre: _____ Firma:

_____ Teléfono: _____

Nota

La regla no es una enfermedad; la mayoría de las niñas pueden seguir haciendo deporte. Esta nota pide comprensión para los días con dolor o sangrado abundante. Si cada mes hace falta un justificante de forma continua, se recomienda que el médico valore el dolor o el sangrado.