

ALWAYS CHANGING®
Y
CRECIENDO



always



guía para chicas

ESPAÑOL

Contenido

Pubertad	1
Tu periodo	6
El poder de tu cerebro	8
Tu autoestima	10
El crecimiento de tu cuerpo	11
Palabras poderosas	12
Tomar riesgos	13
Cuidado de la piel	14
El cuidado de tu cabello	15
Transpiración	16
Flujo vaginal	18
Tu ciclo menstrual	19
Protección durante el periodo	24
Productos Always®	26
Conoce más	31
Glosario	32

Todas las palabras indicadas en **negrita y verde azulado** de este folleto se definen en el glosario.

Pubertad

ERES UNA CHICA EN CRECIMIENTO

La **pubertad** es una serie de cambios que atraviesa tu cuerpo, y el de tus amigas, a medida que crecen. Es una época en la que aprendes a ser mejor líder, mejor amiga y mejor en general: te haces más independiente, más fuerte y te conviertes en una mujer. Una excelente manera de ayudar a aumentar la seguridad en ti misma es aprender más sobre ella con esta guía que:

- Te enseña qué cambios esperar y te ayuda a entenderlos;
- Te ayuda a prepararte para lo que viene y así puedas sentirte más confiada;
- Te dará consejos útiles, así como respuestas a muchas de las preguntas que tienen las chicas.



También es útil hablar sobre la pubertad. Puede darte vergüenza, es normal, pero te ayudará a sentirte más relajada y confiada. Pídele a tu mamá o a un adulto en quien confíes que te dé consejos y aclare tus dudas. Ellos han pasado por esto también, así que pueden ayudar.

Para ayudarte a comenzar la conversación, comparte con tu mamá o papá el material que recibiste en clase y dile que firme abajo. Puedes comenzar la conversación con estos consejos:

- **Hazlo de manera informal.** Busca un momento en el que normalmente hablas con tu mamá. Pregúntale sobre lo que vivió durante la pubertad cuando ella era más joven.
- **¡Escríbelo!** A veces ayuda escribir las preguntas que tienes, así puedes asegurarte de obtener todas las respuestas.
- **Sé directa.** Simplemente cuéntale a tu mamá cómo te sientes. Respira profundo y dile que puede que te dé un poco de vergüenza.

Yo, _____ he revisado con mi hija el material de Always Changing y creciendo. Comprendo que es posible que ella tenga más preguntas y acepto ser de ayuda para que ella resuelva sus dudas.

Firma del padre o madre: : _____

Firma del estudiante: _____

5 preguntas comunes sobre el periodo

Las preguntas sobre el periodo son muy normales, ¡no estás sola! Estas son algunas de las preguntas más frecuentes.

1. ¿Qué es el periodo y por qué lo tenemos?

En pocas palabras: un periodo es cuando el cuerpo de una mujer elimina tejido que ya no necesita. Su cuerpo simplemente se está deshaciendo de una pequeña cantidad de sangre y algo de tejido innecesario. El proceso mensual se llama menstruación. Es un proceso natural y normal para todas las chicas al transformarse en mujeres y madurar físicamente.

2. ¿Duele tener el periodo?

Tener el periodo (menstruación) en sí, no duele y sucede a lo largo de varios días. Puedes sentir humedad en tu protector o toalla. Algunas chicas y mujeres tienen cólicos u otros síntomas durante sus periodos que pueden ser incómodos.

3. ¿Con qué frecuencia tendré mi periodo?

Una vez que tengas tu periodo con regularidad, lo tendrás aproximadamente una vez al mes durante 3 a 7 días. La mayoría de las chicas pierden alrededor de 1/4 de taza de flujo menstrual durante sus periodos, pero no todo a la vez. Además, la mayoría de las mujeres generalmente tienen el periodo hasta pasados los 45 años o entrados los 50. Cada una tiene su propio calendario.

4. ¿Con quién debo hablar cuando tenga mi primer periodo?

Nadie sabrá que tienes tu primer periodo a menos que les digas. Hablar con tu mamá es una buena idea, porque ella misma ha pasado por eso. Puedes hablar con ella antes de tener tu primer periodo para que pueda ayudarte a resolver tus dudas y ayudarte a prepararte para tu primer periodo con algunos productos para ti. Puedes usar algunos de estos productos para armar un kit de emergencia para el periodo. Si quieres, puedes hablar con otro adulto de confianza como tu papá, tía, maestra o enfermera de la escuela. Ten la certeza de que ellos serán comprensivos y serviciales.

5. ¿Hay algo que no pueda hacer cuando esté con el periodo?

El periodo no implica que debas dejar de hacer las cosas que normalmente haces. Aún puedes ir a la escuela, ayudar en casa, ver a tus amigos, practicar deportes y hacer todas las cosas que haces normalmente. Aunque, si planeas nadar, necesitarás usar un tampón. Habla con tu mamá sobre las opciones de protección para tu periodo.

No se compara con las vacaciones de verano, pero es una gran aventura

Durante la pubertad, experimentarás cambios en el cuerpo, la piel, el cabello e incluso en las emociones. A veces te parecerá estar en una montaña rusa. Sin embargo, es muy probable que te sientas a gusto con el resultado: seguirás siendo “la misma” solo que en una versión más adulta.

DONDE EMPIEZA TODO

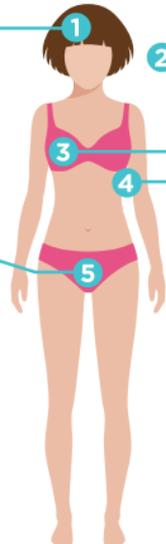
La **glándula pituitaria**, ubicada debajo de la parte frontal del cerebro, es la encargada de iniciar la pubertad. Esta glándula envía una señal a otras dos glándulas, tus **ovarios**, y les indica que fabriquen una sustancia química especial u **hormona** que se llama “estrógeno”. El **estrógeno** es la principal hormona femenina que provoca la mayor parte de los cambios que verás y percibirás. Los chicos tienen una hormona diferente, la **testosterona**, que provoca la mayoría de sus cambios.



Mira cómo cambias

En los próximos años, experimentarás algunos cambios físicos importantes a medida que te conviertes en mujer, **pero no te preocupes, no todos suceden al mismo tiempo!** Estos cambios, que generalmente comienzan entre los 8 y los 13 años de edad, duran unos años y se conocen como pubertad.

Ten en cuenta que el momento en que comienza la pubertad es diferente para cada chica. Para algunas, sucede temprano, y para otras chicas puede tardar más.



1. Ella puede experimentar nuevos sentimientos y emociones:
Tal vez estos no sucedan al mismo tiempo que su cuerpo madura.

2. Su cuerpo se alarga y se ensancha:
Sin embargo, todas somos diferentes y tú crecerás a tu propio ritmo.

3. Sus senos empiezan a crecer:
¡Un sostén que le quede bien le dará la cobertura y el soporte adecuados!

4. Su cuerpo desarrolla su propio olor:
Su cuerpo puede transpirar más y puede que adquiera mal olor corporal. Haz de la higiene una rutina para ayudar a disminuir los malos olores.

5. Es posible que comience a crecerle vello en las axilas, las piernas y en la zona púbica, y puede que su cabello se vuelva más grasoso:
El vello corporal es normal y natural. Habla con un adulto si tienes interés en métodos para removerlo.

Además de estos cambios, comenzarás a tener flujo vaginal y tu periodo comenzará. En términos generales, tu periodo probablemente comience:

- Aproximadamente dos años después de que tus senos empiecen a desarrollarse.
- En el transcurso de un año aproximadamente, después de que hayas desarrollado vello púbico y vello en las axilas.
- Después de que observes flujo vaginal en tu ropa interior.

Tu periodo. ¡Celébralo a lo grande!

Que te llegue el periodo es quizás el cambio más grande que experimentarás durante la pubertad. ¡Es una etapa muy normal, saludable y positiva del proceso de crecer! Es parte de un ciclo natural (**el ciclo menstrual**) que prepara al organismo para poder tener hijos.

UNA BREVE DEFINICIÓN

Tu periodo se produce cuando eliminas tejido, flujo y sangre (también llamado flujo menstrual) de la capa de recubrimiento uterino. Sale del cuerpo a través de la vagina. Por lo general, la mayoría de las chicas y mujeres menstrúan todos los meses y esto dura entre 3 y 7 días. La primera menstruación puede llegar de sorpresa; eso es normal. Muchas chicas no están muy preparadas.



¿CUÁNDO COMENZARÁ TU PERIODO?

Relájate... no hay una edad “exacta” para que llegue tu primer periodo. Lo más probable es que tengas tu primer periodo entre los 9 y los 16 años, pero todas las chicas son diferentes. Tu periodo comenzará cuando tu cuerpo esté preparado. Si cumples 16 años y no has tenido tu primer periodo, es recomendable que consultes a un médico.



¿CÓMO PUEDO ESTAR PREPARADA EN LA ESCUELA?

Hasta que tu ciclo sea regular, el periodo te puede llegar de sorpresa, en especial, la primera vez. Por eso, es conveniente que estés preparada, especialmente en la escuela.

- Usa un protector diario todos los días para proteger tu ropa interior de las secreciones y del flujo menstrual leve. Esto también ayuda a sentirte protegida, segura y fresca.
- Arma un “kit de emergencia” para tu casillero o tu morral. Busca un estuche pequeño y divertido donde puedas tener un protector diario, una toalla femenina y ropa interior limpia. De esta manera tienes todo lo que necesitas a mano, especialmente cerca de los días en que esperas que empiece tu periodo.
- Conserva algunas toallas femeninas y protectores diarios en tu bolsa, morral o casillero.
- De ser necesario, pídele ayuda a una amiga, a uno de tus padres, la enfermera de la escuela o una maestra. ¡Ellos están preparados para momentos como estos!



Tu cerebro también cambia



Mientras los cambios en el cuerpo son obvios, hay muchos cambios que suceden también en tu cerebro y afectan tus emociones y tu confianza.

Eso es normal, pero tú tienes el poder de escuchar o no las cosas malas o de enfocarte en las cosas buenas.

FORTALECE EL PODER DE TU CEREBRO

Tu cerebro es como un músculo: Cuando te enfrentas a retos y practicas hasta superarlos, las neuronas de tu cerebro crean conexiones nuevas y más fuertes. Y al fortalecer tu cerebro, fortaleces también tus habilidades.



Esto significa que puedes mejorar en prácticamente todo, desde la escuela, los deportes y las actividades extracurriculares hasta las relaciones, hablar de cosas sin importancia y hablar en público! Esto comienza dando el primer paso y sin parar cuando las cosas se pongan difíciles.

— Sigue avanzando #LikeAGirl. ¡Está funcionando! —

Cultiva tu mente con la mentalidad de crecimiento

La mentalidad de crecimiento es simplemente la creencia de que tu mente puede crecer y cambiar con la práctica.¹

Las investigaciones muestran que a los chicos que creen que pueden volverse más inteligentes les va mejor en los exámenes y en los retos. Esta tabla te ayudará a entrenar tu cerebro para ir de una mentalidad fija a una mentalidad de crecimiento.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO		MENTALIDAD FIJA	
<i>Desafiar a sí misma</i>	Aprovecha la oportunidad		Evita las oportunidades
<i>Enfrentar las críticas</i>	Aprende de los comentarios que recibe		Ignora los comentarios útiles
<i>Hacer el esfuerzo</i>	Ve el esfuerzo como una clave para el éxito		Ve el esfuerzo como algo inútil
<i>Superar los obstáculos</i>	Un mal paso es un paso hacia adelante		Un mal paso es una razón para rendirse
<i>Cuando los demás tienen éxito</i>	Encuentra inspiración en el desempeño de los demás		Se siente amenazada y vencida

LA PRÁCTICA TE HACE PODEROSA

Practicar es más que simplemente hacer algo una y otra vez. La práctica es lo que te ayuda a mejorar tus habilidades y a descubrir la solución a los problemas.

La práctica aumenta tu confianza.

¿Y qué importa si cuando pruebas algo nuevo no te sale bien a la primera?

Lo único que eso significa es que necesitas más práctica o una estrategia diferente. Todo lo que has aprendido ha necesitado práctica. ¡Piensa en lo bien que se siente poder hacer algo luego de trabajar duro y persistir!



Dedica un poco de tiempo para resaltar tu imagen

La imagen de un cuerpo saludable depende de una actitud saludable y eso es algo que tú puedes lograr. A medida que tu apariencia cambia, puede que tengas dudas sobre cómo te ves. Recuerda que todos somos únicos y que los cuerpos saludables pueden tener muchas formas y tamaños. ¡Disfruta de lo que eres!

ALGUNOS CONSEJOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA:

1. Busca alguna actividad para la que tengas habilidad, como un deporte, una habilidad artística o una asignatura de la escuela y concéntrate en hacer lo mejor posible.
2. Dedica algún tiempo todos los días a tí misma y escribe tres cosas sobre tí que no cambiarías.
3. Fíjate expectativas que puedas lograr. Concéntrate en hacerlo bien, no en la perfección.
4. Concéntrate en tus habilidades y logros y no en tus defectos.
5. Haz una buena acción. Hacer la diferencia hará que te sientas alguien mejor.
6. Haz ejercicio físico. Eliminarás el estrés y te sentirás más fuerte y feliz.



Recuerda: las habilidades para tomar buenas decisiones se aprenden—inadie nace sabiéndolas!

Las cosas comenzarán a tomar forma

Sabrás que la pubertad está mostrando sus efectos cuando comiences a crecer y a adoptar una forma más femenina. Tus caderas se ensancharán y tus senos comenzarán a crecer y, como es natural, aumentarás de peso y desarrollarás más grasa corporal. Con todos estos cambios, podrás sentirte extraña. Es importante que te cuides con una buena alimentación y ejercicios físicos.



ALIMÉNTATE DE MANERA SALUDABLE Y TE SENTIRÁS BIEN, POR DENTRO Y POR FUERA

Consume alimentos variados para obtener todas las vitaminas y nutrientes necesarios. Trata de consumir bastantes proteínas (por ejemplo, pescado, carne, queso, leche, huevos y frijoles). Asimismo, necesitarás carbohidratos complejos (como pan integral, pastas y cereales) y frutas y verduras frescas.

TOMA BUENAS DECISIONES

Además de los cambios físicos que ocurrirán en tu cuerpo, vas a experimentar otros cambios. Es probable que empieces a tener más libertad en la escuela y en casa...¡y seguramente también más responsabilidades! Como resultado, tomarás más decisiones por ti misma. Tendrás que evaluar y comprender todos los factores que inciden en tu vida como, por ejemplo, tus amigos, padres, maestros y las cosas que ves en los medios de comunicación y que lees en Internet. En algunos momentos, te resultará difícil saber qué pensar y cómo actuar.

Aprender a tomar buenas decisiones para TI es un aspecto importante de madurar. Es probable que te veas involucrada en situaciones complicadas si no te tomas el tiempo para reflexionar acerca de tus decisiones. Tómate el tiempo de pensar sobre tus decisiones y aprender de tus resultados.

Palabras poderosas para ayudarte

9 de cada 10 chicas cree que las palabras pueden herir.² La buena noticia es que cambiar las palabras que dices puede cambiar tu mundo.

Ensayá estas palabras:

¡TODAVÍA! "Todavía" es una palabra muy poderosa. Puedes usarla para acordarte de que aunque no lo has logrado aún, lo harás. "Todavía no he resuelto este problema de matemáticas!"

Y. Cuando te felicitas a ti misma, es fácil añadir "pero" y disminuir tu éxito. Intenta decir "y" en su lugar. En lugar de decir "soy muy buena en geometría, pero todavía tengo B-", trata de decir "y estoy mejorando cada semana".

PUEDO. ¿Alguna vez has dicho cosas como "seguramente voy a reprobar este examen" o "me equivoqué en tantas preguntas"? **Deja de decir cosas negativas y piensa cómo puedes estudiar más y mejorar para la próxima.**

COMO UNA CHICA. Solamente el 19 % de las chicas tiene sentimientos positivos sobre la frase "como una chica". Eso lo podemos cambiar. ¡Hagamos que #LikeAGirl (como una chica) signifique cosas increíbles! **¿Qué haces #likeagirl?**

≡ **Renunciar, no más** ≡

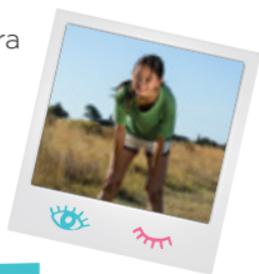
Muchas chicas de tu edad renuncian a los deportes en la pubertad,³ cuando, de hecho, **los deportes son esenciales para desarrollar la confianza.** Un estudio reciente encontró que las mujeres tienen dos veces más probabilidades de tener seguridad en sí mismas si practican deportes con frecuencia frente a las que no practican ningún deporte. Así que, intenta entrar en un equipo, quédate en tu equipo, disfrútalo; no te preocupes por ser la mejor. **¡Solo sigue jugando #LikeAGirl y diviértete!**

Solamente fallas de verdad cuando no lo intentas

Tu cerebro debe dejar la zona de comodidad para crecer y desarrollarse. Tomar riesgos puede dar miedo y ser difícil y, bueno, ¡arriesgado! También puede ser emocionante, divertido y gratificante.

Todos tenemos una “zona de riesgo” distinta.

¿Tienes miedo de dar el primer paso? Estos son algunos consejos para ayudarte a superar eso:



PARA PRACTICAR LA TOMA DE RIESGOS, PRUEBA CON ESTOS PEQUEÑOS:

- Habla frente a la clase: haz una pregunta o comparte tu opinión
- Sé sincera sobre lo que quieres realmente
- Preséntate como voluntaria para liderar un proyecto



SIGUE INTENTANDO, SIGUE APRENDIENDO, SIGUE AVANZANDO #LIKEAGIRL

Crecer es una aventura llena de fracasos y éxitos. **El asunto no es SI fracasas, es qué aprendes de esos fracasos lo que importa.**

- **iNo tengas miedo de fracasar! iTú controlas cómo usarás tu fracaso, ya sea para rendirte o como combustible para seguir avanzando!**
- **Aprende de tus errores y fortalécete aún más en el camino.**
- **Inténtalo de nuevo. Y de nuevo. Y de nuevo. Debes saber que a veces hay que seguir practicando e intentando de nuevas maneras si quieres crecer.**
- **Sigue jugando #LikeAGirl, porque practicar deportes te ayudará a desarrollar confianza.**

Desde el comienzo...

Durante el inicio de la pubertad, ocurre la primera etapa del crecimiento de los senos, denominada “floreCIMIENTO de los senos”. A partir de ese momento, los senos crecerán gradualmente y quizás no te des cuenta la mayor parte del tiempo. Un seno puede crecer más que el otro; eso es normal. Al igual que tus piernas y brazos, los senos nunca serán idénticos; nadie tiene senos idénticos.

SENOS Y SOSTENES: EXISTEN DE VARIAS FORMAS Y TAMAÑOS

Una vez que tus senos se desarrollen, usar un sostén te ayudará a sujetarlos y cubrirlos de manera que te puedas sentir más cómoda. Además, los sostenes vienen en una gran cantidad de colores y diseños divertidos, para que encuentres alguno que se adapte a tu estilo personal. Solo asegúrate de que te quede bien.

Sentirte bien con tu piel

De las muchas cosas que tu cuerpo sufre durante la pubertad, los cambios en la piel están entre los más visibles. El **acné** es algo natural durante la pubertad. Este comienza cuando se desarrollan bacterias en poros tapados y se convierten en espinillas.

3 PASOS PARA MEJORAR LA PIEL

- 1. Limpiar**—Para eliminar la suciedad o grasa diarias de tu rostro, lávate dos veces al día con un jabón suave o limpiador facial. Puede ser un producto con receta o sin receta. Realiza una limpieza profunda con un limpiador facial que contenga ácido salicílico. (Lee el dorso del recipiente para ver si contiene “ácido salicílico” entre los ingredientes activos del producto.)
- 2. Prevenir**—Para ayudar a prevenir que los poros se tapen, aplica algún producto con ácido salicílico en tu rostro. Asegúrate de humectarte después de cada lavado para mantener la piel hidratada.
- 3. Tratar**—Para ayudar a eliminar las espinillas rápidamente, usa algún producto con peróxido de benzoilo para abrir los poros.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER PARA TRATAR EL ACNÉ

- No aprietes las espinillas; te puedes dejar cicatrices ie incluso causar más acné!
- No refriegues la piel con fuerza. En realidad, esto puede propagar el acné o empeorarlo.
- Sigue una dieta sana y asegúrate de hacer ejercicio físico con regularidad y descansar lo suficiente.

¡Atención!

TU CABELLO PUEDE NECESITAR MÁS CUIDADOS

La pubertad puede hacer que el cabello se ponga más grasoso, más grueso, menos sedoso e, incluso, más enredado o lacio. Lo importante es adquirir una rutina para cuidar tu cabello y cuero cabelludo.

LOS BUENOS HÁBITOS AYUDAN A MANTENER UN CABELLO QUE LUZCA SANO

- Lava tu cabello con regularidad para eliminar residuos como suciedad, grasas de la piel y productos de estilizado.
- Si eres afroamericana, tu cabello puede ser seco y delicado. Por eso, solo necesitarás lavarlo una o dos veces a la semana.
- Después de aplicar champú, usa un acondicionador suave para humectarlo, controlarlo y darle fuerza.

¡Sonríe!

NO TE OLVIDES DE LOS DIENTES

Parte de tener un cuerpo saludable es asegurarte de mantener tus dientes limpios. Para mantenerlos fuertes y sanos, asegúrate de lavarlos correctamente cada mañana y cada noche con una buena pasta de dientes. Para obtener mejores resultados, cepilla desde las encías hacia los dientes y no olvides la lengua.



¡Mantente activa!

La actividad y el ejercicio físicos diarios son una excelente manera de mantenerte sana: te ayudan a estar fuerte y ágil y, además, hacen que tu corazón y pulmones funcionen mejor. Existen muchas actividades que puedes hacer, ya sea con amigos o sola. El secreto está en encontrar algo que disfrutes y hagas con regularidad.

Transpirar te hace bien. Entonces, ¿por qué tanto alboroto?

Patrocinado por



Todo el mundo suda o transpira. Se trata de una función normal e importante, ya que ayuda a regular la temperatura corporal. Pero una vez que llegas a la pubertad, el sudor también puede causar mal olor en el cuerpo.

Tu cuerpo, de hecho, tiene dos tipos diferentes de glándulas sudoríparas. Las glándulas ecrinas funcionan desde el nacimiento y producen transpiración transparente y sin olor. Pero una vez que llegas a la pubertad, tus **glándulas apocrinas** se activan y producen el tipo de sudor que puede tener mal olor cuando entra en contacto con las bacterias de tu piel. Son estas glándulas apocrinas las que se activan cuando estás en situaciones estresantes.

Como muchas glándulas apocrinas se encuentran en las axilas, muchas personas usan desodorantes o antisudorales axilares. Los desodorantes contrarrestan el olor para ayudarte a oler mejor. Los **antisudorales** disminuyen la sudoración y la humedad en las axilas. Como estas son las principales causas del mal olor corporal, los antisudorales ayudan a prevenir el mal olor antes de que empiece.

¿CÓMO ELIMINAR EL MAL OLOR CORPORAL?

- Dúchate a diario para quitar la suciedad y grasa de la piel.
- Asegúrate de lavarte bien las axilas.
- Aplica desodorante o antitranspirante al menos una vez al día.
- Usa ropa de materiales que “respiren”, como el algodón.
- Siempre dúchate o báñate después de hacer ejercicio. Si no puedes hacerlo inmediatamente después, por lo menos cámbiate la ropa transpirada y ponte ropa limpia.

¿CUÁNDO ESTARÁS LISTA PARA USAR DESODORANTE?

Existen muchos tipos de antitranspirantes y desodorantes. El tipo que necesites, dependerá de ti. Es decir, aspectos como la cantidad de transpiración (somos todos diferentes), si te gusta un aroma más fuerte (o no), e incluso hasta cómo sientas el producto podrán ayudarte a saber qué tipo de producto es el más adecuado para ti. Habla con uno de tus padres sobre cómo elegir el mejor producto para ti.



OPCIONES DE SECRET PARA LA PROTECCIÓN CONTRA LA TRANSPIRACIÓN Y LOS MALOS OLORES

Secret ofrece una gama de productos con diferentes fragancias y presentaciones para ayudar a prevenir la transpiración y los malos olores. Para obtener más información, visita www.Secret.com/collections.



Flujo vaginal: una señal de que el periodo llegará pronto.

Es posible que hayas notado que en ocasiones tienes marcas de un fluido transparente, claro o blanquecino en tu ropa interior que proviene de tu **vagina** (un orificio que está entre tus piernas). Esto se llama flujo vaginal y está compuesto por fluidos que provienen de glándulas en las paredes de tu vagina y cuello uterino. Este flujo ayuda a mantener la humedad en la vagina, ayuda a prevenir infecciones y es saludable y normal. La cantidad de flujo vaginal varía durante el ciclo menstrual a medida que cambian los niveles hormonales en tu cuerpo. Esto es perfectamente normal, natural y una señal saludable de que tu cuerpo está funcionando correctamente. Para evitar que el flujo manche la ropa interior entre los periodos, puedes usar un protector diario todos los días.

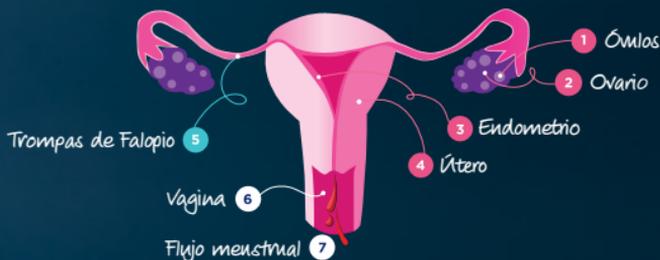
Si tienes un flujo espeso, amarillento u oscuro, con olor desagradable o que te causa picazón o ardor, esto podría ser una señal de infección vaginal. Habla con uno de tus padres sobre visitar a un médico ya que esto puede tratarse con facilidad.

Una buena higiene te ayudará a protegerte contra las infecciones:

- Después de ir al baño, límpiate de adelante para atrás para evitar que las bacterias se propaguen desde el ano a la vagina.
- Evita usar jabones o geles de baño muy perfumados, ya que a veces pueden irritar la delicada piel que recubre la vagina.
- Recuerda que si estás tomando antibióticos, existen más posibilidades de contraer infecciones vaginales.

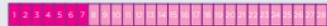
Comprende tu ciclo

Tu ciclo menstrual es el tiempo entre el primer día de un periodo y el primer día del próximo. **En promedio, el ciclo dura 28 días;** no obstante, se considera normal si dura entre 21 y 35 días. Luego, el ciclo comienza de nuevo.



4. MENSTRUACIÓN:

El endometrio se elimina del cuerpo a través de la vagina **6** en forma de fluido rojizo que contiene sangre llamado menstruación **7**. Esto es tu periodo.



3. PREMENSTRUAL:

Cuando el óvulo no se fecunda, se descompone y el endometrio ya no es necesario. En consecuencia, los niveles hormonales descienden y producen la eliminación del endometrio. Aquí es cuando puedes empezar a experimentar síntomas conocidos como síndrome premenstrual (SPM).



1. PREEVULACIÓN:

El cuerpo de una mujer tiene dos ovarios que contienen miles de huevos (óvulos) **1**. El estrógeno, la hormona femenina, le indica al ovario **2** que libere un óvulo cada mes. Al mismo tiempo, el recubrimiento blando (endometrio) **3** del útero **4**,
- el lugar donde puede crecer el bebé,
- comienza a ensancharse.



2. OVULACIÓN:

La ovulación sucede cuando el ovario libera un óvulo maduro. Después de que se libera el óvulo, este viaja por la trompa de Falopio **5** al endometrio ensanchado. Si un espermatozoide, que es la célula reproductora masculina, fecunda el óvulo, se desarrolla un bebé. Durante el momento de la ovulación, podrías notar que tu flujo vaginal cambia en volumen y textura.



Calendario de periodos

El ciclo menstrual de cada persona es único. Utiliza este calendario para realizar un seguimiento de tu propio ciclo y poder prepararte para tu siguiente periodo.

Marca los días en que se presenta tu periodo cada mes con una "x". Usa 1, 2 o 3 "x" para indicar el nivel del flujo de cada día.

Año 20 __	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Enero														
Febrero														
Marzo														
Abril														
Mayo														
Juno														
Julio														
Agosto														
Septiembre														
Octubre														
Noviembre														
Diciembre														

Ser irregular es totalmente normal

Al igual que el de muchas chicas, tu periodo probablemente será irregular al principio. Es posible que tengas un periodo un mes y dos periodos el próximo, o que tengas que esperar hasta seis meses para el siguiente.

No te preocupes; es totalmente normal y natural. Puede tomarle un poco de tiempo a tu cuerpo para llegar a un ciclo regular. De hecho, esto puede demorar hasta dos años. Si tu periodo sigue siendo irregular durante más tiempo, consulta a tu médico.

PREGUNTAS MUY COMUNES ACERCA DEL PERIODO

¿Puedo ducharme o tomar baños de inmersión durante el periodo?

Sí. Durante el periodo es importante que te mantengas fresca y limpia.

¿Hay algo que no pueda hacer cuando esté con el periodo?

El periodo no implica que debas dejar de hacer las cosas que normalmente haces. Puedes ir a la escuela, ayudar con las tareas del hogar, estar con tus amigos, practicar deportes, etc.

¿Alguien se dará cuenta de que estoy con el periodo?

No. ¡A menos que tú lo menciones!

¿Cuánta sangre perderé durante el periodo?

Una mujer promedio pierde aproximadamente de 4 a 12 cucharaditas de flujo menstrual durante el periodo. Sin embargo, solo una pequeña parte del flujo es sangre. Como tu cuerpo tiene más de 5 cuartos de galón de sangre, no echará de menos esa pequeña cantidad que perderás durante el periodo. Además, tu organismo la recuperará rápidamente.



A VECES, EL PERIODO NOS TRAE PERSONAJES QUE NO ESTABAN INVITADOS: LOS CÓLICOS

Muchas chicas y mujeres sufren “cólicos menstruales” causados por la contracción del útero. Si tienes cólicos, es posible que sientas dolores en el abdomen, la parte baja de la espalda o incluso en las piernas.

CÓMO PONER A LOS CÓLICOS EN SU LUGAR

- Toma un baño con agua tibia, relájate y escucha la música que te gusta.
- Coloca una almohadilla térmica o paño caliente sobre el abdomen. Luego recuéstate, descansa y lee una revista o mira televisión.
- Haz un poco de ejercicio suave que disfrutes. Por ejemplo, dar un paseo con tu perro o un paseo en bicicleta con un amigo.

Si los cólicos persisten, asegúrate de preguntar a un adulto antes de tomar alguna medicina.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM)?

“SPM” es un acrónimo que refiere a los síntomas que algunas chicas y mujeres tienen entre 1 y 14 días antes de que comience el periodo. Estos síntomas son causados por los niveles hormonales en constante cambio y pueden incluir: dolores de cabeza, dolores de espalda, antojos, depresión, cambios de humor, senos sensibles, dolores articulares, cansancio general y aumento de peso o sensación de hinchazón. Además, pueden aparecer manchas en la piel.

A continuación se incluyen algunas cosas que puedes probar para aliviar los dolores premenstruales:

- Haz ejercicio con frecuencia.
- No consumas demasiadas bebidas con cafeína, como las bebidas cola.
- Evita la sal.
- Consulta con el médico qué medicamento puedes tomar.
- Algunos síntomas se pueden tratar con medicamentos sin receta médica. Pregunta a algún adulto de confianza si existe algún medicamento que puedas tomar para aliviar los dolores, disminuir la hinchazón u otros síntomas premenstruales.



¿Qué debes usar cuando estés con el periodo?

“Protección femenina” es una expresión que refiere a los productos que las chicas y mujeres usan para absorber el flujo menstrual o sentirse frescas, cómodas y seguras todos los días.

EXISTEN TRES TIPOS DE PROTECCIÓN FEMENINA

- Toallas femeninas
- Pantiprotectores
- Tampones

LUGARES DONDE CONSEGUIRLOS

Puedes encontrar toallas femeninas, protectores diarios y tampones en muchos lugares como supermercados, farmacias y tiendas de descuento. Conversa con tu mamá o un adulto de tu confianza para que te ayuden a decidir qué productos vas a necesitar.



¿Cuál es el producto más adecuado para ti?

Algunas chicas y mujeres prefieren toallas femeninas y protectores diarios, otras prefieren tampones y a otras les gusta usar toallas femeninas durante algunos días y tampones con protectores diarios en otros. Te recomendamos que empieces con toallas femeninas y pantiprotectores, y si deseas usar tampones, conversa con tu mamá, la enfermera de la escuela u otra persona adulta de tu confianza.

Las toallas femeninas se usan en la ropa interior durante el periodo para absorber el flujo menstrual. Las toallas tienen una capa suave similar al algodón en la superficie y una cinta adhesiva en la parte posterior para que se peguen con firmeza a la ropa interior.

Es importante elegir una toalla que te brinde el mejor ajuste. Por eso las toallas femeninas, como Always®, vienen en diferentes tamaños, largos y niveles de absorbencia (niveles de protección). Hay dos cosas importantes para considerar al momento de elegir la toalla correcta para ti: flujo y cobertura. Primero, tu flujo puede ser ligero, medio o abundante (a veces depende del día). Segundo, es aconsejable asegurarse de que la toalla sea lo bastante larga como para cubrir tu ropa interior lo suficiente y así no tengas que preocuparte por los derrames.

Para encontrar la toalla femenina que se adapte mejor a ti, pide ayuda a alguien como tu mamá o una enfermera de la escuela; visita **Always.com** para obtener más información sobre los diferentes tipos de toallas.

¿CÓMO USAR UNA TOALLA FEMENINA?



Retira la toalla de su envoltorio de plástico.



Saca el envoltorio y la cinta de papel que cubre la parte adhesiva de la toalla y las alas.



Coloca la parte adhesiva firmemente en la parte central interna de tu ropa interior. Rodea los bordes de tu ropa interior con las alas.



TIPOS DE TOALLAS FEMENINAS ALWAYS®

Always Radiant™ y Always Infinity®

Una toalla delgada y absorbente con una suave cubierta que se siente increíblemente liviana. Busca Always Radiant e Infinity en una caja.



Ultra Thin. Una toalla delgada que proporciona una magnífica protección y comodidad sin el bulto de una toalla maxi. Busca la bolsa verde de Always.

Maxi. Una toalla más gruesa que se ajusta mejor al cuerpo y que se adapta delicadamente a la forma de la ropa interior para más comodidad. Busca la bolsa azul de Always.

CÓMO ELEGIR UNA TOALLA FEMENINA

Las toallas Always tienen tamaños que van del 1 al 5, de manera que puedas encontrar la mejor toalla para tu flujo y tamaño de ropa interior. Para encontrar el tamaño adecuado para el día y la noche, consulta la tabla de tamaños Always My Fit en la parte superior de cada paquete de Always o usa la tabla a continuación. ¡Celebremos una mejor protección femenina!

	FLUJO				
	LEVE	MODERADO	ABUNDANTE	MODERADO	ABUNDANTE
XS	1		4		
S	2			4	
M	2			5	
L	3			5	
XL+	3			5	

← IDEAL PARA EL DÍA → ← IDEAL PARA LA NOCHE →

TOALLAS ALWAYS®

Una variedad de protección femenina para cubrir tus necesidades menstruales. Las toallas Always están diseñadas para adaptarse a diferentes formas y tamaños corporales y para ofrecer protección para todo tipo de flujos menstruales (desde el flujo leve hasta el flujo abundante). Ya sea que prefieras toallas gruesas o toallas delgadas, o protección para el día o para la noche, hay varias opciones de toallas para elegir que se adaptan a tu forma y tu flujo.

	Radiant™	Infinity® moderna y absorbente	Ultra Thin delgadas y absorbente	Maxi gruesas y absorbente
Delgadas, Teen				
Tamaño 1, regulares				
Tamaño 2, Flujo abundante				
Tamaño 3, Flujo extra abundante				
Tamaño 4, nocturnas				
Tamaño 5, nocturnas extra abundante				

toalla más corta y protección diurna

toalla más larga y protección nocturna

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO CAMBIAR LA TOALLA?

Cámbiala cada 4 a 6 horas o más a menudo si tu flujo es abundante. Además, si usas una toalla más pequeña o una con menos absorbencia, puede que debas cambiarla con más frecuencia. Es posible que el flujo se desborde si usas la toalla durante demasiado tiempo.

Los protectores diarios pueden ser parte de tu higiene diaria, como cepillarte los dientes, para ayudarte a sentirte limpia y segura.

Un protector diario se usa en la ropa interior como una toalla femenina, pero la mayoría son más pequeños y delgados que las toallas y son imperceptibles.

Los protectores diarios son muy buenos para lo siguiente:

- El flujo vaginal
- Absorber la transpiración cuando practicas deportes o por tu actividad diaria
- Los días del periodo con flujo ligero
- Como complemento para aumentar tu confianza mientras te adaptas a usar tampones

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO CAMBIAR EL PANTIPROTECTOR

Puedes usar uno diariamente y cambiarlo cuando te parezca para sentirte fresca y limpia. Para desecharlo, haz lo mismo que con las toallas femeninas.

¡Tírala a la basura! NO AL INODORO!

Cuando te cambies la toalla, asegúrate de desecharla correctamente.



Dóblala y envuélvela en papel higiénico o en la envoltura de la toalla nueva.

No tires nunca las toallas ni las envolturas al inodoro; no es bueno para el medio ambiente y puede inundar el inodoro. Deséchalas en la basura cuando hayas terminado.



Para sentirte fresca todo el día, prueba los pantiprotectores.



Los tampones son un método de protección que se usa dentro del cuerpo, en la vagina, durante el periodo. Un tampón está hecho de material suave y absorbente comprimido en un tubo de forma alargada con un cordón firmemente pegado en su interior que se utiliza para sacarlo. Las paredes musculares de la vagina lo sujetan y delicadamente se expande para absorber el flujo antes de que este abandone el cuerpo. Muchas chicas empiezan a usar tampones cuando desean ir a nadar durante el periodo. Otras creen que son más cómodos de usar para practicar deportes cuando están con el periodo. Pero esto depende de cada una.

PARA CUANDO ESTÉS LISTA...

Los tampones son una buena opción que te brinda protección cuando corres, nadas, saltas o bailas. Habla con un adulto y ten en cuenta el uso de un tampón, con lo siguiente:

- Aplicador plástico para una inserción fácil y cómoda
- Diferentes niveles de absorbencia para que puedas usar el nivel más ligero para la protección que necesitas.



Y ENTONCES, ¿CUÁL ES LA ABSORBENCIA CORRECTA PARA TI?

Los tampones se hacen en diferentes niveles de absorbencia. ¿Por qué? ¡Porque las chicas tienen flujos distintos que cambian cada día del periodo!

Por lo general, tu periodo es más abundante al comienzo del ciclo y más ligero al final. Recomendamos comenzar con un tampón de absorbencia regular. Luego, cuando te acostumbres a usar tampones, puedes comenzar a variar de absorbencia.



¿CÓMO SE COLOCA UN TAMPÓN?

Se coloca fácilmente con algo de práctica. Mira las instrucciones en la caja o visita el canal de Tampax en YouTube para ver un video útil. Ensayá el nivel de absorbencia más ligero de la protección que necesitas. Tampax brinda opciones de absorbencia desde Lite hasta Super Plus.

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO CAMBIAR EL TAMPÓN?

Eso depende de lo abundante que sea tu flujo, pero debes cambiar el tampón seguido, aproximadamente cada 4 a 8 horas. Si bien el tampón se puede usar durante más de 8 horas, nunca lo dejes más de ese tiempo. Si duermes más de 8 horas, planea usar una toalla en lugar de un tampón. Usa tampones SOLO durante el periodo. Si crees que el periodo podría estar por comenzar, usa un pantiprotector para poder mantenerte limpia y confiada.

¿DEBO USAR TAMPONES SI HAGO DEPORTE O BAILO?

Los tampones son una excelente opción de protección femenina para realizar actividades deportivas porque permiten que te muevas completamente y con comodidad. Por supuesto, los tampones son la única forma adecuada para protegerte si nadas durante la menstruación, ya que se usan dentro del cuerpo.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL SHOCK TÓXICO (TSS)?

El TSS es una enfermedad poco común, pero grave y está asociada con el uso de tampones. Asegúrate de leer y guardar el folleto que viene en cada caja de tampones y conversa con un adulto si tienes dudas. Lo más importante es saber que si tienes fiebre y te sientes mal al usar un tampón, debes sacártelo de inmediato. Habla con un adulto y dile que estás preocupada acerca del TSS y consulta a un médico. Dile al médico que usaste un tampón, para que así puedas recibir el mejor tratamiento en forma rápida.

No te quedes con la duda

Hemos cubierto mucho en este folleto, pero es posible que quieras más información.

Visita los canales de Always® y Tampax® en  **YouTube**

www.YouTube.com/AlwaysBrand

www.YouTube.com/Tampax

Donde podrás:

- Descubrir lo que ella está pensando cuando se trata de prepararse para la pubertad
- Inspirarte para aumentar la confianza de todas las chicas para que sean imparables #LikeAGirl
- Aprender más sobre los tampones y cómo ayudarla a ponérselos por primera vez

Referencias

- 1 Master, Allison. "Growth Mindset." Entrevista telefónica. 16 de abril de 2015.
- 2, 3 Always 2014 Puberty & Confidence Survey. 2014. Procter & Gamble, Cincinnati. Encuesta en línea con 1,300 mujeres en EE. UU.

Glosario

Acné Una enfermedad inflamatoria que afecta las glándulas sebáceas y causa la erupción de los granos, especialmente en el rostro.

Antitranspirante Una sustancia utilizada para reducir la transpiración debajo de los brazos con el objeto de prevenir el olor corporal.

Glándulas apocrinas Las glándulas sudoríparas (ubicadas mayormente debajo de los brazos y en el área genital) causantes de la transpiración que puede mezclarse con bacterias y producir olor corporal. Las glándulas apocrinas comienzan a activarse durante la pubertad.

Endometrio La mucosa suave y esponjosa de sangre y tejido que se agruesa dentro del útero. Nutre al bebé en desarrollo al principio del embarazo, o de lo contrario es desechada durante la menstruación.

Estrógeno Hormona femenina producida en los ovarios responsable de muchos de los cambios que les ocurren a las mujeres durante la pubertad.

Trompas de Falopio Dos trompas a través de las cuales se trasladan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.

Fecundar Proceso por el cual un espermatozoide se une a un óvulo para formar un embrión (el comienzo de un bebé).

Hormonas Químicos especiales que regulan el crecimiento y la actividad de los tejidos y órganos del cuerpo.

Ciclo menstrual Tiempo que se mide desde el comienzo de un periodo hasta el comienzo del siguiente.

Menstruación Proceso mensual de eliminación de la capa que recubre el útero, que sale del cuerpo a través de la vagina.

Óvulos Huevos que se encuentran dentro de los ovarios. Son las células reproductivas femeninas.

Ovarios Dos glándulas, una en cada lado del útero, que contienen los óvulos de la mujer y producen estrógeno y progesterona.

Ovulación Liberación periódica de un óvulo maduro desde uno de los ovarios.

Protección femenina Productos que las chicas y las mujeres usan para absorber el flujo menstrual y sentirse frescas, cómodas y seguras.

Glándula pituitaria Pequeña glándula que se encuentra detrás del frente del cerebro y que es responsable de generar las hormonas que inician la pubertad.

Síndrome premenstrual (SPM) Combinación de síntomas emocionales y físicos como tensión, preocupación, ablandamiento de los senos e hinchazón. Estos pueden darse entre 1 y 14 días antes de que comience el periodo.

Progesterona Hormona femenina que hace que una cubierta suave y esponjosa de sangre y tejido (endometrio) se ensanche dentro del útero. Esta hormona también se encarga de preparar al organismo para la gestación.

Pubertad Etapa de la vida durante la cual los hombres y las mujeres desarrollan cambios físicos y emocionales, además de entrar en la etapa de reproducción.

Zona púbica Zona en forma de V que se encuentra entre las piernas, donde estas se unen al torso.

Espermatozoide Célula reproductiva masculina.

Testosterona Hormona masculina responsable de muchos de los cambios que les ocurren a los hombres durante la pubertad.

Útero Órgano femenino cubierto de tejidos suaves y nutrientes que cobija al bebé hasta el nacimiento.

Vagina Pasaje flexible que conduce desde el útero hacia el exterior del cuerpo a través del cual pasa el flujo menstrual.

Flujo vaginal Líquido transparente o blanquecino que sale de la vagina. A través de este flujo, la vagina se limpia y previene de infecciones.

¿TIENES ALGUNA PREGUNTA SOLO PARA CHICAS?

Visita el canal de BeingGirl en YouTube, presentado por Always® y Tampax®.

WWW.YOUTUBE.COM/BEINGGIRL

¡El lugar al que recurrir para obtener consejos sobre la pubertad y el periodo!

- Averigua qué esperar con respecto a tener el periodo en los videos de "Period Diaries" ("El diario de periodos").
- Siéntete con todo el poder de ser imparabile y segura de ti misma con los videos de #LikeAGirl de Always y Tampax.

Cortesía de:

always **TAMPAX**



Este material ha sido revisado por la Asociación Norteamericana para la Educación de la Salud y está aceptado desde el punto de vista educativo.

©2018 P&G 201820195GBS