

Always Changing y creciendo

#LIKEAGIRL

Todo lo que necesitas
saber sobre la pubertad



always

De niña a mujer, ¡qué viaje!

Tu cuerpo está cambiando

Pubertad: ¿por qué las chicas y los chicos comienzan a cambiar?	4
Cambios corporales que les suceden a las chicas y a los chicos	5
¿Cómo enfrentar estos cambios?	6
Cambios en el sistema reproductor	10

Tu periodo

Qué es el ciclo menstrual	12
Preguntas frecuentes sobre el periodo	14
Información general sobre protección durante el periodo	15
Toallas	16
Tampones	20
Flujo vaginal y protectores diarios	23
Cuidar al medio ambiente	24
Síndrome premenstrual y cólicos menstruales	25
Realizar un seguimiento de tu periodo	26

Cómo mantenerte segura y saludable

¡Tu cerebro también cambia!	28
Aliméntate bien	31
Mantente activa	31
Duerme bien	31
Mantente segura	32

Relaciones saludables

Descubrir nuevos sentimientos	33
Recibir ayuda de los demás	34

Más información

De niña a mujer

¡Un periodo muy importante en tu vida!

Eres una chica en crecimiento que se convertirá en una mujer fuerte e independiente. La pubertad no solo es cuando te llega el periodo; es cuando aprendes a ser mejor líder, mejor amiga y mejor en general.

La pubertad puede comenzar a los 7 años de edad para algunas chicas o a los 12 para otras. La pubertad es una serie de cambios que atraviesa tu cuerpo a medida que creces. Puede ser un periodo confuso. ¡Pero no te preocupes! Estos cambios son completamente normales

y naturales y les suceden a todas las chicas.

El objetivo de esta guía es explicarte qué esperar y ayudarte a estar más relajada y segura. La guía incluye consejos útiles de expertos.

También es útil hablar sobre la pubertad. Pídele a uno de tus padres 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.

¡Comencemos!

Puedes pedir a uno de tus padres o a tu tutor que completen el siguiente texto:

Yo, _____ he revisado con mi hija el material de orientación sobre la pubertad 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 la madre: _____

Firma del estudiante: _____

Tu cuerpo está cambiando

Pubertad

La pubertad es un periodo de cambios físicos y emocionales que suceden cuando los chicos maduran y crecen. Estos cambios son normales, ¡son señal de que eres saludable y todas las chicas y chicos los experimentan!

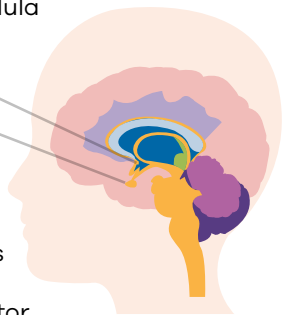
Normalmente comienzan antes en el caso de las chicas (entre los 7 y los 12 años de edad) que en el de los chicos (entre los 9 y los 14 años de edad). Pero ten en cuenta que el momento en que comienza la pubertad es diferente para todos. ¡Tu momento es el momento adecuado para ti!

Entonces, ¿por qué cambiamos todos?

La pubertad sucede simplemente para preparar tu cuerpo para la reproducción. Durante la pubertad, dos partes del cerebro, llamadas hipotálamo y glándula pituitaria, comienzan a producir más hormonas.

Las hormonas son sustancias químicas que actúan como mensajeros en el cuerpo y hacen que haya cambios. Algunas hormonas harán que tus huesos sean más largos, otras guiarán el desarrollo de tu cerebro o los cambios en tu sistema reproductor.

Hipotálamo
Glándula
pituitaria



¿Sabías que...? Las chicas y los chicos producen las mismas hormonas solo que en diferentes niveles. Los chicos tienen más testosterona y las chicas más estrógeno. ¡Esa es una de las cosas que nos hace diferentes!

Cambios durante la pubertad

Ahora que ya sabes por qué suceden los cambios, veamos qué cambios atraviesan los niños durante la pubertad.

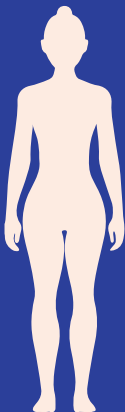
Mujer

- Los senos empiezan a crecer
- Comienza a aparecer flujo vaginal
- Las caderas y muslos se ensanchan
- Pueden cambiar los labios vaginales

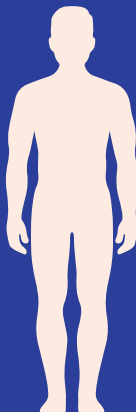
Hombre

- Pueden crecerle senos
- La voz cambia y se hace más grave
- La nuez de Adán se hace más grande
- Los hombros crecen y el cuerpo se vuelve más musculoso
- Puede comenzar a crecer vello en el pecho
- Crecen el pene y los testículos

Ambos



- Las emociones y los sentimientos pueden parecer más intensos
- El desarrollo cerebral mejora la forma de pensar y entender las cosas
- Pueden aparecer nuevos sentimientos de atracción
- Aumenta la estatura
- La piel se vuelve más grasosa y pueden aparecer espinillas
- Aumenta la sudoración y el cuerpo desarrolla su propio olor
- Comienza a crecer vello corporal: rostro, axilas, piernas y zona púbica



Estos cambios pueden ser difíciles para muchas personas, así que es conveniente apoyarnos unos a otros tanto como sea posible en esta etapa de la vida.

¿Cómo enfrentar estos cambios?

Con todos estos cambios, es importante aprender a mantener tu cuerpo saludable. Ahora que estás creciendo, es hora de comenzar a tomar tus propias decisiones y de desarrollar tus propios hábitos saludables.

Senos

El desarrollo de los senos es algo emocionante porque es uno de los primeros indicios de que tu cuerpo está cambiando. Tus senos crecen gradualmente y la mayor parte del tiempo no te darás cuenta. A medida que tus senos se desarrollen, algunas veces podrás sentirte incómoda o dolorida; esto es normal. Como todo lo demás, los senos pueden ser de diferentes formas y tamaños y se desarrollan a ritmos distintos. Uno puede crecer más que el otro; eso es normal. Si te preocupa, habla con un adulto de confianza o con un médico.

Conceptos básicos del sostén

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, mientras los senos crecen, es posible que los pezones se noten más a través de la ropa, por lo que un sostén también te puede proporcionar más privacidad. Es importante tener un sostén que te quede bien. Además, los sostenes vienen en una gran cantidad de colores y diseños divertidos, para que encuentres alguno que se adapte a tu estilo personal. Habla con uno de tus padres o un adulto de confianza para que te ayude a encontrar un sostén que te quede bien.



Cuidado de la piel

Conforme la piel de tu rostro se hace más grasosa, es posible que comiences a tener espinillas, puntos negros o acné. Tener acné no significa que no seas limpia o que hayas hecho algo mal. La mayoría de las veces, el acné está relacionado con tus nuevas hormonas que causan la grasa extra, y también es genético. ¡La buena noticia es que tener una rutina regular de cuidado de la piel te puede ayudar!

3 pasos para una piel mejor

1. Limpiar: para ayudar a deshacerte de la suciedad y la grasa diarias de tu rostro, lávalo dos veces por día con un jabón suave o un limpiador. Puede ser medicado o no. Limpia en profundidad con un limpiador que contenga ácido salicílico (busca "ácido salicílico" entre los ingredientes activos en la parte trasera del envase).



2. Prevenir: para ayudar a prevenir que los poros se tapen, usa productos con ácido salicílico en todo tu rostro. Asegúrate de humectar después de cada limpieza para que tu piel se mantenga hidratada.

3. Tratar: para ayudar a eliminar las espinillas rápidamente, usa productos con peróxido de benzoilo para destapar los poros.

Acné: qué hacer y qué no hacer

- Sigue una dieta saludable y asegúrate de hacer ejercicio con regularidad y de dormir bien.
- No te aprietes ninguna espinilla; ¡hacerlo puede dejar cicatrices e incluso causar más acné!
- No frotes tu piel con fuerza. Esto podría extender el acné o empeorarlo.

Cuidado de la sonrisa

Parte de mantenerte saludable es asegurarte de mantener tus dientes limpios. Asegúrate de lavarlos correctamente cada mañana y cada noche con una buena pasta de dientes y un cepillo de cerdas suaves.

La pasta dental ayuda a luchar contra las caries, fortalece el esmalte dental y refresca el aliento. También deberías usar hilo dental entre los dientes todos los días, y el enjuague bucal puede ayudar a llegar a lugares a los que el cepillado podría no haber llegado.



Cuidado del cabello

La pubertad puede hacer que tu cabello se vuelva más graso, más grueso, más áspero, incluso con más rulos o más lacio. Algunas chicas necesitan lavarse el cabello con más frecuencia y algunas no. Lo importante es adquirir una rutina para cuidar tu cabello y cuero cabelludo.

1. Lava con champú

Un buen champú limpia tu cabello al eliminar la acumulación de depósitos, tales como suciedad, sebo y productos para peinar. ¡También puede protegerlo de daños y nutrirlo!

2. Aplica acondicionador

La función del acondicionador es desenredar tu cabello y hacer que sea más fácil de manejar. También lo mantiene humectado y lo protege de daños.

Sudoración y olor corporal

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.

Destructores del mal olor corporal

Lávate con jabón con frecuencia, al menos una vez al día, y especialmente después de hacer actividad física. Asegúrate de lavarte bien las axilas. Ponte desodorante o antisudoral al menos una vez al día.

¿Cuál es la diferencia entre el desodorante y el antisudoral?

El desodorante es básicamente perfume que oculta o disimula el olor de tu cuerpo.

El antisudoral ayuda a evitar la formación del olor del cuerpo al reducir la sudoración. Ambos

vienen en diferentes estilos y fragancias y comúnmente se combinan en un solo producto. Habla con uno de tus padres sobre cómo elegir el mejor producto para ti.



Cambios en el sistema reproductor

Los cambios más significativos que suceden durante la pubertad son los cambios en nuestros órganos reproductores.

¿Qué les sucede a las chicas?

Durante la pubertad, las chicas comienzan a producir más estrógeno y progesterona. **El estrógeno** hace que tus órganos reproductivos crezcan, maduren y se preparen para comenzar el **ciclo menstrual**. Es una etapa muy normal, saludable y positiva del proceso de crecer. El ciclo menstrual prepara tu cuerpo para el embarazo. La mayoría de las veces se da un óvulo sin fecundar y luego la capa que recubre el útero se elimina como el **periodo**.

Recuerda: solo porque tu cuerpo ahora esté listo para tener un bebé no significa que tengas que empezar a pensar en convertirte en mamá.



¿Qué les sucede a los chicos?

En la pubertad, los chicos comienzan a producir más andrógenos (hormonas reproductivas), especialmente **testosterona**, la cual causa muchos de los cambios masculinos durante la pubertad y hace que el pene y los testículos crezcan.

Conforme aumenta la testosterona, los chicos comienzan a tener más **erecciones**, que es cuando el pene se pone duro y erguido al llenarse de sangre. Durante la pubertad, la mayoría de las erecciones suceden de forma aleatoria, a menudo sin ningún motivo.

Con el tiempo, los testículos comienzan a producir la célula reproductora masculina, llamada **espermatozoide**. Esta es la célula que puede fertilizar un óvulo femenino para crear un embarazo.

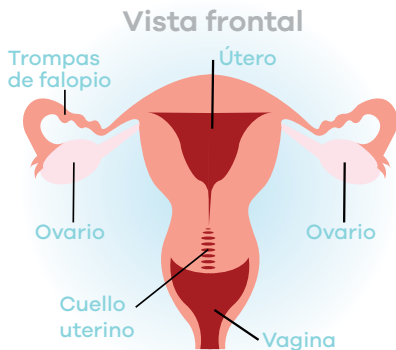
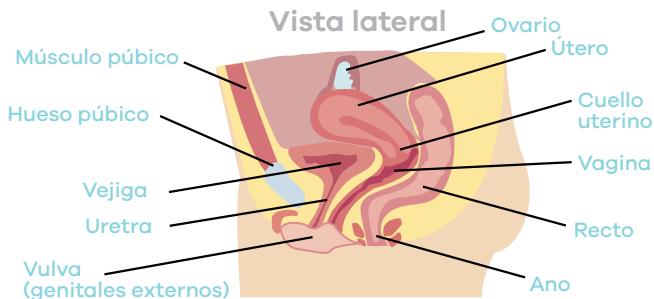


Tu periodo

Qué es el ciclo menstrual

Tu ciclo menstrual es el tiempo que transcurre desde el primer día de un periodo hasta 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.

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



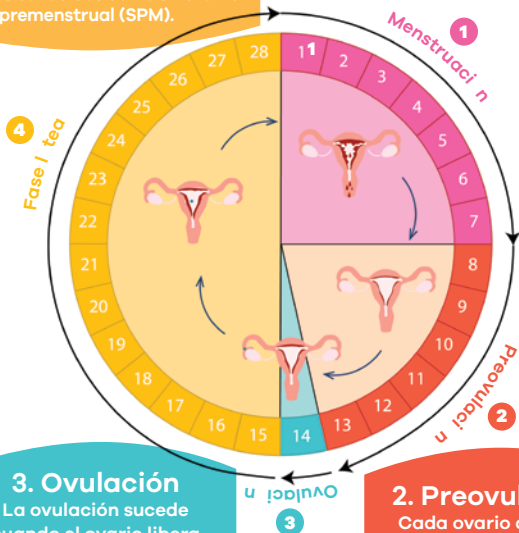
4. Premenstrual (Fase lútea)

El endometrio se ha vuelto más grueso y está listo para recibir un óvulo fecundado, pero si la fecundación no ocurre, el recubrimiento ya no es necesario.

Como resultado, los niveles de hormonas cambian y el recubrimiento se elimina. Las hormonas y la eliminación pueden causar síntomas conocidos como síndrome premenstrual (SPM).

1. Menstruación

Tu periodo menstrual, que está compuesto por tejido endometrial, sangre y otros fluidos, sale del útero a través del cuello uterino y la vagina.



3. Ovulación

La ovulación sucede cuando el ovario libera un óvulo maduro. El óvulo viaja a través de las trompas de falopio hasta el útero.

Si un espermatozoide fecunda el óvulo, las células pueden comenzar a formar un embarazo. Cerca del momento de la ovulación, puedes notar un mayor flujo vaginal.

2. Preovulación

Cada ovario contiene miles de óvulos, y cada mes, las hormonas que se elevan hacen que el ovario produzca un óvulo maduro. En este momento, el estrógeno hace que el endometrio se vuelva más grueso.

Preguntas frecuentes sobre el periodo

Acabamos de ver que durante la menstruación eliminarás el recubrimiento del útero (compuesto por tejido, sangre y otros fluidos) a través de la vagina; esto se conoce como el periodo. Pero, ¡relájate! Los periodos son una señal de que tu cuerpo está sano y bien.

¿Cuánto dura tu periodo?

Esto varía. Para la mayoría de las chicas y mujeres, el periodo suele durar entre 3 y 7 días.

Todavía no tuve mi periodo, ¿estoy atrasada?

No hay una edad "exacta" para que llegue tu primer periodo. Lo más probable es que lo tengas entre los 10 y los 16 años, pero todas las chicas son diferentes. Tu periodo comenzará cuando tu cuerpo esté preparado.

¿Por qué hacer un seguimiento del ciclo?

El ciclo menstrual de cada niña y de cada mujer es único. Mantener un seguimiento del ciclo te ayuda a comprender cómo funciona tu cuerpo y cuándo comenzará el periodo. También puede ser de gran ayuda si tu médico alguna vez cree que hay un problema. Simplemente utiliza un calendario para hacer un seguimiento de tu ciclo. Puedes encontrar uno en [Always.com](https://www.always.com)

¿Qué ocurre si mi periodo es irregular?

Muchas chicas tienen periodos impredecibles durante los primeros 2 años. Puedes tener el periodo un mes y luego saltarte varios meses antes del próximo.

¿Cuánta sangre eliminaré?

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 4 litros de sangre promedio, no echará de menos esa pequeña cantidad que perderás durante el periodo; además, tu organismo la recuperará rápidamente.

¿Me dolerá?

Mientras el periodo en sí no duele, muchas mujeres sienten dolor o cólicos antes del periodo. Aprenderemos más sobre cómo lidiar con esta molestia más adelante en esta guía.

**Si todavía no tuviste el periodo a los 16,
o si tu periodo sigue siendo irregular, habla con tus padres
o un adulto de confianza para ver a un médico.**

Información general sobre protección durante el periodo

¿Cómo lidiar con el fluido menstrual que sale de la vagina? Hay muchas opciones. Mientras aprendes sobre ellas y pruebas distintas opciones, podrás decidir lo que mejor se adapte a ti.

Protección durante el periodo	Uso dentro o fuera del cuerpo	Desechable o reutilizable
 TOALLAS	Fuera	Ambos
 TAMPONES	Dentro	Desechable
 COPAS	Dentro	Reutilizable
 ROPA INTERIOR MENSTRUAL	Fuera	Reutilizable

Que no llegue de sorpresa

Antes de que tu ciclo se vuelva regular, tu periodo puede ocurrir inesperadamente. Es una buena idea siempre estar preparada, especialmente cuando estás en la escuela, en un campamento o simplemente con tus amigos.

A continuación encontrarás algunos consejos para asegurarte de que nunca te agarre desprevenida:

- Conserva una toalla femenina o un tampón en tu bolsa, mochila o casillero para ti o una amiga.
- Comienza **a usar un protector diario** unos días antes de que esperes que empiece tu periodo. Te ayudará a proteger tu ropa interior de las secreciones y del flujo menstrual leve.
- Si no tienes protección para el periodo disponible o si no puedes pagarla, puedes pedirle a una amiga, a las maestras o a la enfermera de la escuela, o puedes usar papel higiénico enrollado hasta que obtengas una toalla femenina.



Todo lo que debes saber sobre toallas femeninas

La mayoría de las chicas comienzan con toallas femeninas para manejar sus periodos, ya que son muy fáciles de usar. Una toalla femenina o toalla sanitaria, es una pieza de material absorbente que se pega dentro de tu ropa interior para absorber el flujo menstrual.

Es muy fácil entender cómo se usa una toalla femenina



¿Cómo usar una toalla femenina?



1. Lávate las manos con agua y jabón antes de cambiarte la toalla femenina.



2. Abre el envoltorio de la toalla femenina.



3. Despega la toalla femenina del envoltorio y elimina el papel adhesivo que cubre las alas.



4. Coloca la parte adhesiva firmemente en la parte central interna de tu ropa interior. Coloca las alas alrededor de la misma. Cuando hayas terminado, lávate las manos con agua y jabón.

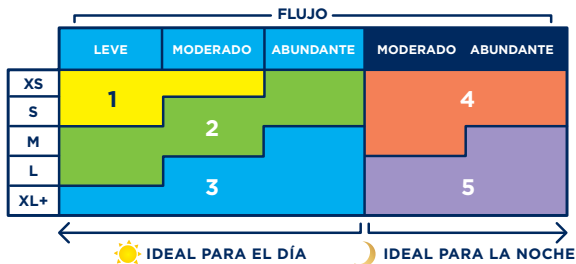


Cámbiala cada 4 a 8 horas o más a menudo si tu flujo es abundante. No olvides usar ropa interior limpia todos los días; cámbiala si se ensucia.

Cómo elegir una toalla femenina

Es importante elegir una toalla que te brinde el mejor ajuste. Las toallas femeninas Always tienen distintos tamaños, largos y niveles de absorbencia para que puedas elegir según tu forma y flujo. La toalla femenina que escojas debe tocar tu cuerpo de manera que disminuya el riesgo de derrames.

¡Mientras mejor se adapte, mejor te protege!



Tipos de toallas femeninas Always®

Always Radiant™ y Always Infinity®. Una toalla delgada y absorbente con una suave cubierta que se siente increíblemente ligera. 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 desechar una toalla femenina

Tírala a la basura, ¡no al inodoro!

1. Dobra la toalla femenina y envuélvela en el envoltorio de la toalla femenina nueva o en papel higiénico si no tienes el envoltorio.

2. Coloca la toalla femenina envuelta en el cesto de basura y asegúrate de que la tapa esté cerrada cuando se haya desechado el producto.



¿Son seguras las toallas femeninas Always?

Cada mujer y cada niña merece lo que es mejor para su cuerpo. En Always, contamos con más de 500 científicos que trabajan en todo el mundo para asegurarse de que los productos sean 100 % seguros y cumplan con todas las leyes y regulaciones; por eso, puedes usarlas con confianza. Para obtener más información, visita [Always.com](https://www.always.com).

Tipos de toallas femeninas Always®

Una variedad de protección femenina está disponible para cubrir tus necesidades menstruales. Las toallas Always están diseñadas para adaptarse a diferentes formas y tamaños del cuerpo 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 nocturna, hay varias opciones de toallas para elegir que se adaptan a tu forma y tu flujo.

	Radiant™	Infinity® modernas y absorbentes	Ultra Thin delgadas y absorbentes	Maxi gruesas y absorbentes
Delgadas, Teen				
Tamaño 1, Regular				
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

Todo lo que debes saber sobre tampones

Un tampón es un tipo de protección para el periodo hecho de materiales suaves que insertas en la vagina para absorber el fluido menstrual antes de que salga de tu cuerpo. Los tampones te pueden proteger ofreciéndote la comodidad que necesitas para moverte libremente, ya sea que te encuentres en clases, en el campo o en la piscina.

Recuerda: los tampones van en la vagina (no en la uretra). Eso significa que puedes orinar usando un tampón, ya que el tampón no va en el mismo orificio por donde sale la orina.

Es muy fácil entender cómo se usa un tampón



Cómo elegir un tampón

Los tampones vienen en diferentes niveles de absorbencia. Tu flujo es diferente todos los días. Por eso tu tampón también debe serlo. Elegir la absorbencia adecuada del tampón durante tu periodo puede hacer una gran diferencia al protegerte de los derrames y ayudarte a tener una experiencia confortable.



Recomendamos comenzar con un tampón de absorbencia regular. Si te es difícil quitarte el tampón después de 4 a 8 horas y todavía hay partes blancas en el tampón cuando lo sacas, intenta cambiar a una absorbencia más baja. Si tienes que cambiarlo con demasiada frecuencia, intenta cambiarlo por uno de mayor absorbencia.



Tíralo a la basura, ¡no al inodoro!

Muchas personas aún creen que los tampones, las envolturas o los aplicadores pueden tirarse en el inodoro. Los buenos hábitos hacen la diferencia. Puedes ayudar a cuidar el medio ambiente al no tirar tus productos para el periodo en el inodoro y desecharlos en el cesto de basura.



¿Qué es el SST?

El SST o Síndrome del shock tóxico es una infección poco común, pero grave, y está asociada con el uso de tampones. Está causada por un determinado tipo de bacteria que puede vivir en la piel saludable, pero puede ser un problema si crece demasiado rápido. No está solo asociada al uso de tampones, también puede ocurrir en hombres, niños y mujeres que no están menstruando.

El SST se puede tratar, pero cuanto más temprano se descubra, mejor. Presta atención a las señales de alerta:

- Fiebre alta repentina
- Mareo
- Vómito
- Dolor muscular
- Diarrea
- Desmayo o sensación de desvanecimiento al ponerse de pie
- Sarpullido semejante a una quemadura solar

El SST puede progresar rápidamente de síntomas que parecen gripe a una enfermedad grave que puede ser mortal. Si tienes uno o varios de los síntomas de advertencia que figuran arriba, quítate el tampón de inmediato y consulta a un médico. Explícale tus síntomas, dile que estás usando tampones y que crees que puedes tener SST. Además, asegúrate de consultar a tu médico antes de volver a usar tampones si tuviste síntomas de advertencia de SST anteriormente o si tienes alguna pregunta sobre el SST o el uso de tampones.

A pesar de que el SST es poco frecuente, hay algunas maneras de reducir el riesgo de contraerlo:

- Usar la mínima absorbencia necesaria para tu flujo
- Alternar entre tampones y toallas femeninas durante tu periodo
- Prestar atención a los síntomas de advertencia indicados anteriormente

¿Son seguros los tampones Tampax?

Desde 1936, millones de niñas y mujeres confían en los tampones Tampax. Nuestros científicos trabajan en todo el mundo para garantizar que nuestros productos sean 100 % seguros de manera que puedas usarlos con confianza. Si quieres conocer más sobre la seguridad y los estándares de calidad, visita [Tampax.com](https://www.tampax.com).

¿Qué es el flujo vaginal?

Es posible que hayas notado que tu ropa interior a veces tiene marcas de un fluido blanco/amarillento cremoso. Esto se denomina flujo vaginal. Proviene de tu vagina y es una señal **perfectamente normal**, natural y saludable de que tu cuerpo está funcionando correctamente; todas las mujeres lo tienen. Este ayuda a evitar que la vagina se reseque y ayuda a prevenir infecciones. Al igual que las lágrimas ayudan a proteger y limpiar los ojos.

La cantidad de flujo vaginal varía durante el ciclo menstrual a medida que cambian los niveles hormonales en el cuerpo. Si tu flujo vaginal es muy distinto del usual, tiene mal olor o si tienes picazón en tu zona íntima, debes hablar con un adulto de confianza y consultar a un médico.

Todo lo que necesitas saber sobre protectores diarios

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

A diferencia de las toallas femeninas (que están diseñadas para usarlas durante el periodo) los protectores diarios están diseñados para usarlos todos los días. Te recomendamos que los uses como parte de tu rutina de higiene diaria, como ponerte desodorante.



Cómo cuidar el medio ambiente

En Always y Tampax, estamos comprometidos con la sostenibilidad ambiental y creemos que tenemos un papel que desempeñar en la reducción de los desechos. Por eso diseñamos nuestros productos para que tengan el menor impacto ambiental posible. También estamos lanzando nuevos proyectos que ayudarán con el reciclaje de los productos que creamos para el periodo.



Cómo cuidar a quienes lo necesitan

En Always, creemos que todas las niñas tienen derecho a poder manejar sus periodos con dignidad y que ninguna niña debería dejar de ir a la escuela y de hacer las cosas que ama a causa de su periodo.

Si tu familia tiene problemas para pagar productos para el periodo, habla con tu maestra o con la enfermera de la escuela.



Síndrome premenstrual y cólicos menstruales

Síndrome premenstrual (SPM)

Entre la ovulación y el primer día de tu periodo, tus niveles de hormonas aumentan y disminuyen. Estas fluctuaciones pueden hacerte sentir más emocional que lo normal y causar síntomas físicos. Estos síntomas suelen llamarse Síndrome premenstrual (SPM) y son muy comunes.

Síntomas comunes del SPM que puedes experimentar:

- Sentir hinchazón
- Cambios de apetito
- Sensibilidad en los senos
- Cólicos abdominales y náuseas
- Acné o sarpullido

- Cambios de humor: sentirte triste, llorosa, cansada o irritable
- Dolores de cabeza

¿Cómo manejar el SPM?

- Realiza un seguimiento de los síntomas y ten en cuenta cuándo puedes sentirlos
- Descansa lo suficiente
- Haz ejercicio
- Tómate tiempo para ti misma
- Practica ejercicios de respiración profunda
- Come alimentos ricos en fibras y bajos en azúcar y grasas
 - Presta atención a cómo te sientes: no te sientas mal si quieres acurrucarte en el sofá en lugar de salir con tus amigos

Cólicos menstruales

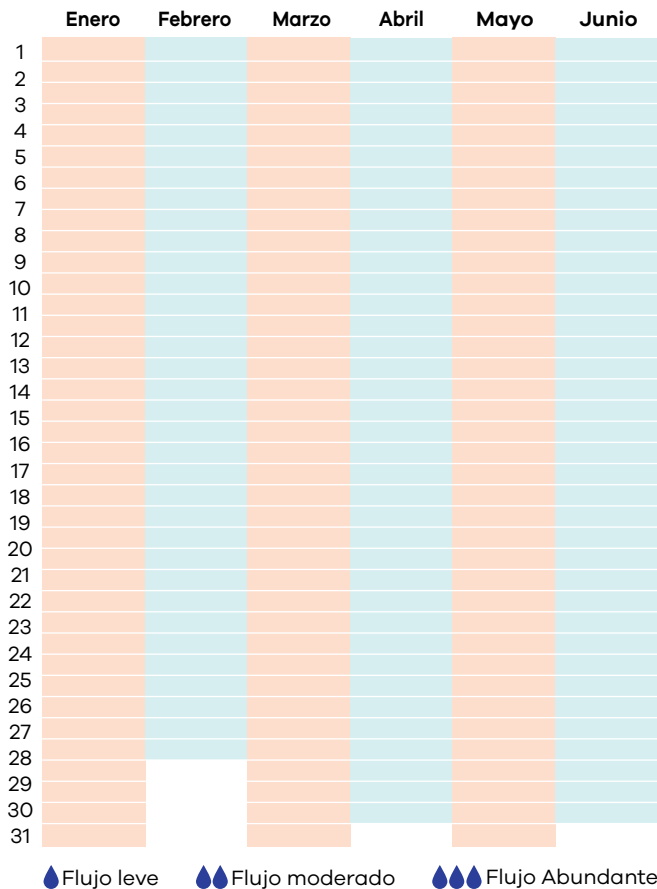
Los cólicos pueden ocurrir justo antes o durante el periodo cuando los músculos de tu útero se contraen para que el recubrimiento de tu útero salga de tu vagina como flujo menstrual.

¿Cómo tratarlos?

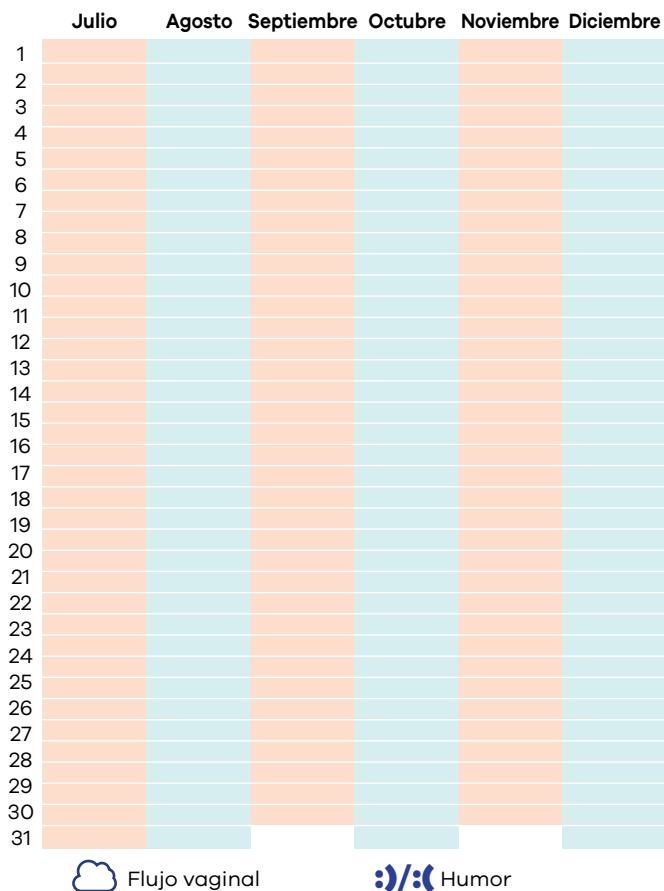
- Ejercicio moderado y estiramiento
- Coloca una botella de agua caliente o una toalla tibia sobre tu estómago
- Toma un baño caliente
- Practica ejercicios de respiración profunda

Cómo darle seguimiento a tu periodo

El ciclo menstrual de cada niña y de cada mujer es único. Utiliza este calendario o visita [Always.com](https://www.always.com) para realizar un seguimiento de tu ciclo menstrual y poder prepararte para tu siguiente periodo.



Simplemente marca los días en los que tienes el periodo y también haz un seguimiento de tus estados de ánimo, de manera que puedas ver cuándo tus cambios de humor podrían explicarse por tus hormonas.



Cómo mantenerte segura y saludable

¡Tu cerebro también cambia!

Mientras los cambios en el cuerpo son obvios, ¡hay muchos cambios que suceden también en tu cerebro! Estás desarrollando emociones nuevas y más intensas, y estos cambios pueden afectar tu confianza. Estos cambios son normales y tú tienes el poder de decidir escuchar las cosas negativas o enfocarte en las positivas.

Fortalece el poder de tu cerebro y adopta la Mentalidad de crecimiento

Tu cerebro es como un músculo, por lo que necesitas ejercitarlo. 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. La mentalidad de crecimiento es simplemente la creencia de que tu mente puede crecer y cambiar con la práctica. Comienza a entrenar con la siguiente tabla.

Mentalidad de crecimiento		Mentalidad fija	
DESAFIARTE	Acepta los desafíos		Evita las oportunidades
ENFRENTAR LAS CRÍTICAS	Aprende de los comentarios que recibes		Ignora los comentarios útiles
HACER EL ESFUERZO	Ve el esfuerzo como una clave para el éxito		Ve el esfuerzo como algo inútil
SUPERAR LOS OBSTÁCULOS	Un mal paso es un paso hacia adelante		Un mal paso es una razón para rendirse
CUANDO LOS DEMÁS TIENEN ÉXITO	Encuentra inspiración en el desempeño de los demás		Te sientes amenazado y vencido

Arriésgate y sigue adelante

Recuerda: solamente fracasas de verdad cuando ni siquiera lo intentas, así que asume riesgos positivos. Puede dar miedo y ser difícil y, bueno, arriesgado. ¡También puede ser emocionante, divertido y gratificante!

Estos son algunos consejos para asumir riesgos positivos:

- **¡No tengas miedo de fracasar!** ¡Si fracasas, úsalo como oportunidad para aprender, para hacerte más fuerte y para seguir adelante!
- **Inténtalo una, y otra y otra vez.** Debes saber que a veces hay que seguir practicando e intentando de nuevas maneras si quieres mejorar.
- **Recuerda todas las cosas que has logrado** en el pasado. Puede ayudarte a mantenerte positiva cuando sientes que no puedes hacer algo.
- **Divide los proyectos grandes** en pasos más pequeños y manejables.
- **Todos tenemos fortalezas,** enfoca tu atención en las tuyas. ¡Esto te ayudará a sentirte más segura y te dará energía!

Palabras poderosas para ayudarte

La mayoría de las niñas creen que las palabras pueden dañar. La buena noticia es que cambiar las palabras que usas 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.

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 una B", trata de decir "y estoy mejorando cada semana".

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

Tomar buenas decisiones

Probablemente, comienzas a obtener mayor libertad en la escuela y en casa, ¡y quizás también más responsabilidades! Como resultado, tomarás más decisiones por ti misma ahora que cuando eras más joven. Necesitarás evaluar y comprender todos los factores que influyen en tu vida, como tus amigos, tus padres, tus maestros y las cosas que ves en los medios y que lees en Internet.

Por momentos, puede ser difícil saber qué pensar y cómo actuar. Aprender a tomar la decisión correcta para TI es una parte importante de crecer. Es fácil meterse en situaciones difíciles cuando no tomas algo de tiempo para pensar acerca de tus decisiones.

Recuerda: la habilidad de tomar buenas decisiones se aprende, ¡nadie nace con ella!

B squeda de la solución I-D-E-A-L

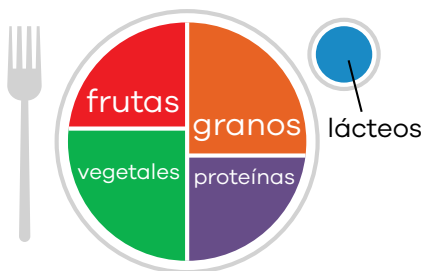
IDENTIFICA	el problema
DESCRIBE	todas las posibles maneras de resolver el problema
EVALÚA	todas las soluciones posibles
ACTÚA	de acuerdo con una de las soluciones y pruébala
LOGRA	aprender si tu solución resuelve el problema efectivamente

Decisiones saludables

Come bien

Cuidarte también significa que debes darle a tu cuerpo la energía y los nutrientes que necesita. Cuando creces, como sucede durante la pubertad, necesitas mucha energía y la mayoría proviene de la comida que comes. Es por eso que es muy importante que te asegures de comer una dieta saludable y balanceada.

Así es como se ve una comida saludable:



Mantente activa

¡Ser físicamente activa mediante la práctica de deportes u otras actividades físicas te ayudará a mantener tu cuerpo saludable y a aumentar tus niveles de energía! La clave para disfrutarlo es elegir algo que te guste, como bailar tus canciones favoritas, jugar como portera en un equipo de fútbol o desafiar a tus hermanos o hermanas a saltar la soga en una competencia.

Duerme bien

Dormir bien es parte esencial de ser saludable y feliz. En promedio necesitas de 8 a 10 horas de sueño cada noche.

Consejos para dormir lo suficiente:

- Lleva un horario regular de sueño
- Evita ver y usar pantallas (por ejemplo, la televisión y el teléfono) una hora antes de dormir
- Duerme en un colchón cómodo con una almohada cómoda
- Haz ejercicio todos los días

Visita al médico

La atención regular de tu salud es importante, por lo que debes asegurarte de visitar a tu médico y al dentista de manera regular. Mientras creces y comienzas con tu periodo, te recomendamos que visites a un ginecólogo, un médico que se especializa en la salud de las mujeres. Habla con tus padres sobre realizarte los exámenes de rutina.

Mantente segura

Durante la pubertad experimentarás tantos cambios que todo parecerá posible, y eso es fantástico. Solo recuerda mantenerte segura.

- **Di no a las drogas:** sean ilegales o no, estas pueden afectar tu cerebro y pueden provocar daños a largo plazo.
- **Trata a todos con respeto:** nadie debe ser agresivo con los demás.
 - Detente y piensa antes de decir o hacer algo hiriente.
 - Si alguien te está acosando, trata de defenderte haciéndote escuchar y pide al agresor que deje de hacerlo. Si hacerte escuchar es demasiado difícil, aléjate y pide ayuda a un adulto.
 - Habla con un adulto de confianza. No te guardes tus sentimientos. Un adulto podrá ayudarte a diseñar un plan para mejorar tu situación.
 - Si crees que has acosado a alguien en el pasado, pide disculpas. Todos se sentirán mejor.

Relaciones saludables

Cuidar de las personas que se encuentran a tu alrededor

Durante la pubertad, todos atraviesan cambios que pueden ser difíciles de enfrentar. Cuida a los demás y habla con un adulto de confianza si te preocupa alguno de tus amigos.

Descubrir nuevos sentimientos

En este momento particular de tu vida en el que tu cuerpo está generando muchas hormonas, es posible que empieces a experimentar nuevos sentimientos. Algunos de estos sentimientos podrían hacer que sientas curiosidad acerca de tu sexualidad y es bueno recordar que esta curiosidad es totalmente normal.

Intimidad personal

Debido a que las hormonas pueden hacer que las personas sientan curiosidad acerca de sus nuevos sentimientos, algunos pueden comenzar a explorar partes íntimas de su cuerpo, especialmente el área genital. Eso no está bien ni mal, pero es personal y debe hacerse en privado.

Sentimientos íntimos hacia otras personas

Es posible que también comiences a ver a otras personas como más que amigos, y que comiences a sentir nuevos sentimientos y enamoramientos. ¡Esto es completamente normal!

Solo recuerda tener presente que las otras personas quizá no sientan lo mismo que tú, y es importante respetar las decisiones personales de los demás.



Continúa la conversación

Hablar con tus amigos y familiares sobre tus sentimientos y preguntas durante la pubertad puede ayudarles a entenderte mejor y a apoyarte.

No sientas que tienes que enfrentar todo tú sola. Pídeles a tus padres o a un adulto en quien confíes que te dé consejos y aclare tus dudas. Ellos también lo vivieron, así que tendrán muchos buenos consejos.

Para ayudarte a comenzar la conversación, sigue estos consejos:

Hazlo de manera informal: Busca un momento en el que hables normalmente con tus padres y aprovéchalo para hablar sobre lo que has aprendido con esta guía. Quizá quieras preguntarles cómo fue cuando ellos eran jóvenes y vivieron la pubertad.

Escríbelo: A veces ayuda escribir las preguntas que tienes, así puedes asegurarte de obtener todas las respuestas.

Sé directo: Respira profundamente y diles cómo te sientes. ¡Lo más probable es que ellos también hayan experimentado sentimientos similares en algún momento de sus vidas!

Celébralo: tener tu primer periodo puede ser un buen momento para celebrar con las personas que te rodean. Por qué no compartir la noticia con tus padres o mejores amigas y usarlo como una oportunidad para hacer algo lindo.



Dónde encontrar más información



Comienza una conversación con tus padres, maestros u otros adultos de confianza.



Visita y suscríbete a los canales de YouTube de **Always** y **Tampax** para obtener más información y consejos.



Visita **Always.com** y **Tampax.com** para obtener más información.

Cortesía de:

always | **TAMPAX**