

# Always Changing y creciendo

Cómo apoyar a tu estudiante de la mejor manera posible durante la pubertad



*always*<sup>®</sup>

TAMPAX



*Old Spice*

# ¡Una época importante de su vida!

## Estimados padres:

Ustedes y su hijo o hija se están acercando a una etapa importantísima, y la diferencia que pueden marcar en este momento de su vida es igual de importante. Pueden apoyarlos en su viaje a la adolescencia conversando de manera abierta y estando preparados con hechos.

Esta guía les brinda muchos consejos prácticos. Profundiza en áreas clave, incluyendo cómo responder a sus preguntas sobre la pubertad, cómo ayudar a su hija a elegir los productos adecuados para el periodo o cómo ayudar a su hijo a elegir un desodorante. Dentro de la guía, encontrarán información que les ayudará a orientar su rumbo para mantenerse saludables y seguros, ¡y mucho más!



Si recibieron esta guía porque sus estudiantes tuvieron una sesión educativa sobre la pubertad en su escuela, ustedes tienen una oportunidad única de continuar la conversación y repasar el folleto que les deben haber entregado. Si simplemente están buscando recursos para aprender

y prepararse para la conversación (o continuarla), ¡tenemos muchos consejos para ayudarles!

En cualquier caso, al comenzar la conversación hoy, estarán ayudando a que comiencen su viaje para convertirse en adultos jóvenes fuertes, saludables y seguros.

Atentamente,

*El equipo de expertos  
de Always*

# Índice

Consejos para tener una conversación continua	2
Información general sobre el crecimiento y el desarrollo en la pubertad	3
Todos los cuerpos cambian	4
Cambios durante la pubertad	5
Cómo enfrentar todos estos cambios	6
Cambios en el sistema reproductor de los varones	11
Preguntas frecuentes	12
Cambios en el sistema reproductor de las chicas	13
Su periodo	14
Preguntas frecuentes sobre el periodo	16
Información sobre las toallas femeninas	18
Información sobre los tampones	22
¿Qué es el síndrome del shock tóxico (SST)?	24
¿Qué es el flujo vaginal?	25
Cuidar al medio ambiente	26
Síndrome premenstrual y cólicos menstruales	27
Calendario de periodos	28
Cómo mantenerse seguros y saludables	29
Palabras poderosas para ayudar a tu estudiante	30
Decisiones saludables	32
Relaciones saludables	34
Continúa la conversación	35

# Consejos para tener una conversación continua

## Cómo iniciar la charla

- Haz tu mejor esfuerzo para **crear una política de puertas abiertas** cuando se trata de hablar con tu hijo o hija sobre su cuerpo y sus sentimientos. Si vienen a hablar contigo y estás ocupado, asegúrate de decirles que estás feliz y agradecido de que hayan recurrido a ti y que buscarás otro momento para que puedan conversar.
- **Busca momentos naturales** para comenzar la conversación. Puede ser cuando estén comprando en una tienda y pasen por el pasillo en busca de productos de higiene o cuidado personal, cuando estén juntos en el baño o como reacción a algo que vean en un programa o película.
- Intenta **comprender lo que ya saben** sobre la pubertad y trata de adaptarte a ello. Eso te ayudará a comprender su nivel de conocimiento y podrás determinar el mejor punto desde dónde continuar la discusión.
- Debes **asegurarte de que entiendan de qué se trata la pubertad** y por qué sucede, así como qué cambios esperar tanto para las chicas como para los chicos. Tener una comprensión básica te permitirá entrar en más detalles cuando estén listos.
- **Fomenta el diálogo abierto y frecuente** con tu hijo o hija. Si es posible, haz que sea una discusión familiar. Les ayudarás a saber que pueden recurrir fácilmente a ti y a tu pareja cuando tengan preguntas o quieran hablar sobre lo que están experimentando.

---

# Información general sobre el crecimiento y el desarrollo en la pubertad

---

Tu estudiante está creciendo y se convertirá en un hombre o una mujer fuerte e independiente. La pubertad no solo es el momento en que las chicas tienen su periodo; es cuando las chicas y los chicos aprenden a ser líderes, mejores amigos y mejores personas.

La pubertad puede comenzar a los 7 años de edad para algunas chicas o a los 12 para otras. Mientras que la pubertad puede comenzar a los 9 años para algunos chicos o a los 14 para otros. La pubertad es una serie de cambios que atraviesan sus cuerpos a medida que crecen. Puede ser un periodo confuso. Estos cambios son completamente normales y naturales y les suceden a todos los chicos y chicas. El objetivo de la Guía para padres es ayudarte a explicarles la pubertad a tu hija o hijo. La guía incluye consejos útiles de expertos. Juntos, podemos brindarles a los estudiantes las herramientas para que crezcan con un cuerpo saludable, una mente fuerte y verdadera confianza.



# Todos los cuerpos cambian

## 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 un crecimiento saludable y todos los chicos y chicas 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. ¡Su momento es el momento adecuado para ellos!

## Entonces, ¿por qué cambiamos todos?

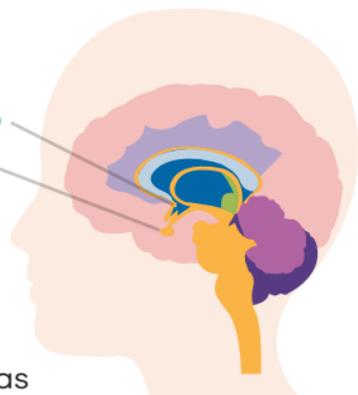
La pubertad sucede simplemente para preparar sus cuerpos para la reproducción.

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 sus huesos sean más largos, otras guiarán el desarrollo de su cerebro o los cambios en su sistema reproductor.

Hipotálamo

Glándula pituitaria



**¿Sabías que...?** Los chicos y chicas producen las mismas hormonas, solo que en niveles diferentes. 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.

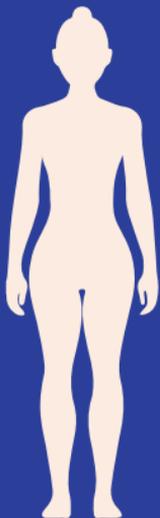
## Mujer

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

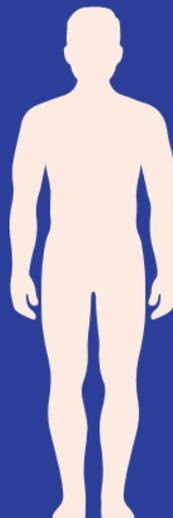
## Hombre

- 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 muchos adolescentes, así que es conveniente apoyarlos y alentarlos a que se apoyen unos a otros en esta etapa de la vida.

# Cómo enfrentar todos estos cambios

Con todos estos cambios, es importante que las chicas y los chicos aprendan a mantener su cuerpo saludable. Ahora que están creciendo, es hora de que comiencen a tomar sus propias decisiones y de que desarrollen sus propios hábitos saludables.

## Senos

Para las chicas, el desarrollo de los senos es algo emocionante porque es uno de los primeros indicios de que su cuerpo está cambiando. Los senos crecen gradualmente y la mayor parte del tiempo no se darán cuenta. A medida



que sus senos se desarrollen, algunas veces podrán sentirse incómodas o doloridas; 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 tu hija está preocupada, aconséjale que hable con un médico o un adulto de confianza.

Tu estudiante tal vez crea que solo a las chicas les crecen los senos durante la pubertad, pero muchos chicos presentan cierto grado de crecimiento de los senos también, ¡y es normal! Por lo general solamente consiste en un leve agrandamiento del área del pezón y un ligero crecimiento de los senos. En los chicos en los que sucede esto, casi siempre desaparece en un periodo de 6 meses a 1 año aproximadamente.

## Conceptos básicos del sostén

Una vez que los senos de una jovencita se desarrollen, usar un sostén le ayudará a sujetarlos y cubrirlos de manera que pueda sentirse 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 puede proporcionar más privacidad. Es importante que tenga un sostén que le quede bien. Además, los sostenes vienen en una gran cantidad de colores y diseños divertidos, así que podrá encontrar alguno que se adapte a su estilo personal. Debería hablar con uno de sus padres o un adulto de confianza para que le ayude a encontrar un sostén que le quede bien.

## Cuidado de la piel

Conforme la piel del rostro de los chicos o chicas se hace más grasosa, es posible que comiencen a tener espinillas, puntos negros o acné. Tener acné no significa que no sean limpios o que hayan hecho algo mal. La mayoría de las veces, el acné está relacionado con sus 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 puede ayudarles!



## 3 pasos para una piel mejor

**1. Limpiar:** para ayudar a deshacerse de la suciedad y la grasa diarias del rostro, se recomienda lavarlo dos veces por día con un jabón suave o un limpiador. Puede ser medicado o no. Deben limpiar 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, deben usar productos con ácido salicílico en todo el rostro. Además, deben asegurarse de humectar después de cada limpieza para que la piel se mantenga hidratada.

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

## Acné: qué hacer y qué no hacer

- Seguir una dieta saludable y asegurarse de hacer ejercicio con regularidad y de dormir bien.
- No apretarse ninguna espinilla; hacerlo puede dejar cicatrices e incluso causar más acné.
- No frotar la piel con fuerza. Esto podría extender el acné o empeorarlo.

## Cuidado de la sonrisa

Parte de mantenerse saludable es asegurarse de mantener los dientes limpios. Tu estudiante debe asegurarse 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 deben 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 el cabello se vuelva más graso, más grueso, más áspero, incluso con más rulos o más lacio. Algunos chicos y chicas necesitan lavarse el cabello con más frecuencia y algunos no. Lo importante es que adquieran una rutina para cuidar su cabello y cuero cabelludo.

### 1. Lavar con champú

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

### 2. Aplicar acondicionador

La función del acondicionador es desenredar el 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, es decir, transpira. Se trata de una función normal e importante, ya que ayuda a regular la temperatura corporal. Pero una vez que se llega a la pubertad, el sudor también puede causar mal olor en el cuerpo. El cuerpo, de hecho, tiene dos tipos diferentes de glándulas sudoríparas. Las glándulas ecrinas funcionan desde el nacimiento y producen una transpiración transparente y sin olor. Pero una vez que los chicos llegan a la pubertad, las glándulas apocrinas se activan y producen el tipo de sudor que puede tener mal olor cuando entra en contacto con las bacterias de la piel. Son estas glándulas apocrinas las que se activan cuando los chicos están en situaciones estresantes.



## Destructores del mal olor corporal

Deben lavarse con jabón con frecuencia, al menos una vez al día, y especialmente después de hacer actividad física. Deben asegurarse de lavarse bien las axilas y de ponerse 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 del 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. Aconséjales que hablen con uno de sus padres sobre cómo elegir el producto adecuado.



## Vello corporal

Durante la pubertad, un vello más grueso y oscuro comienza a aparecer en muchos lugares nuevos, como las piernas, las axilas, el pecho y en la zona púbica. Tener vello corporal es normal y natural. Puede que algunas personas decidan eliminarlo y puede que otras no.

Si tu hija siente que quiere comenzar a eliminar el vello, indícale cómo hacerlo con su propia rasuradora, depilándose o utilizando cualquier otro método existente que sea seguro para ella.



Es posible que tu hijo también note que comienza a crecerle vello sobre el labio superior y en el mentón y tal vez quiera comenzar a recortarlo o rasurarse. Antes de que comience a rasurarse, dale consejos y su propia rasuradora. Al comienzo, podría no ser necesario rasurarse muy seguido, pero con el tiempo, cuando el vello crezca más rápido y se vuelva más grueso, puede comenzar a rasurarse con más regularidad, incluso todos los días. Como con la mayoría de las cosas, ¡cuanto más se rasure, mejor lo hará!



# Cambios en el sistema reproductor de los varones

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

## ¿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.

**Recuérdale a tu hijo:** solo porque su cuerpo produzca espermatozoides no significa que tenga que empezar a pensar en convertirse en papá.

## Sistema reproductor masculino



# Preguntas más frecuentes

## ¿Dejan de tener erecciones los hombres cuando son mayores?

No. Los varones saludables de todas las edades, desde bebés hasta hombres viejos, pueden tener erecciones. Estas suceden con más frecuencia durante y después de la pubertad.

## ¿Importa el tamaño del pene?

¡Para nada! Los penes varían en tamaño y forma de persona a persona, pero no tanto como tus estudiantes podrían creer. Recuérdales que el tamaño del pene no tiene nada que ver con la hombría de un varón o con la posibilidad de convertirse en padre (si eso es lo que desea algún día).

## ¿Qué es la circuncisión?

Es un pequeño procedimiento quirúrgico, generalmente realizado después de nacer, que remueve todo o parte del prepucio del pene. Por lo general, la circuncisión no se considera necesaria desde el punto de vista médico, pero puede realizarse por razones religiosas o culturales o porque hace más fácil mantener el pene limpio. Para ayudar a prevenir el crecimiento de bacterias, los chicos y los hombres que no están circuncidados deben lavarse debajo del prepucio todos los días. Recuerda: circuncidado o no, el pene funciona igual.

## ¿Qué son los sueños húmedos?

A veces los chicos pueden eyacular cuando están dormidos. Esto se llama emisión nocturna, más conocida como "sueño húmedo". Generalmente sucede sin afectar el sueño; es posible que simplemente noten que sus sábanas o pijamas están húmedos o pegajosos cuando despierten. Esto es algo por lo cual no tienen que preocuparse, la mayoría de los muchachos los tienen. Los experimentarán con menos frecuencia después de que su cuerpo haya pasado por la pubertad, ya que cuando crezcan tendrán más control sobre su cuerpo.

# Cambios en el sistema reproductor de las chicas

## ¿Qué les sucede a las chicas?

Durante la pubertad, las chicas comienzan a producir más estrógeno y progesterona. El estrógeno hace que sus 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 el cuerpo para el embarazo. La mayoría de las veces se da un óvulo sin fecundar y luego el recubrimiento del útero se desprenderá y dejará el cuerpo en forma de menstruación.

**Recuérdale a tu hija:** solo porque su cuerpo ahora esté listo para tener un bebé no significa que tenga que empezar a pensar en convertirse en mamá.

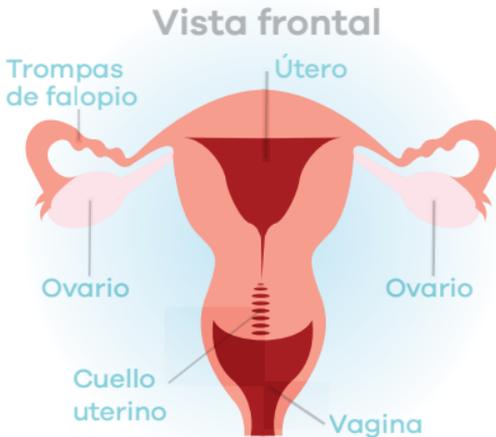
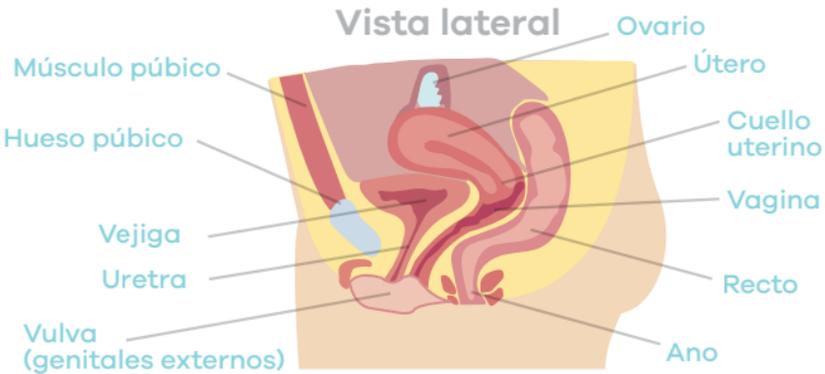


# Su periodo

## Qué es el ciclo menstrual

El ciclo menstrual de una mujer 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.

Para muchas chicas, su periodo probablemente será irregular al principio. Es posible que tengan un periodo en un mes y dos periodos en el mes siguiente, o que deban esperar hasta seis meses para el próximo.



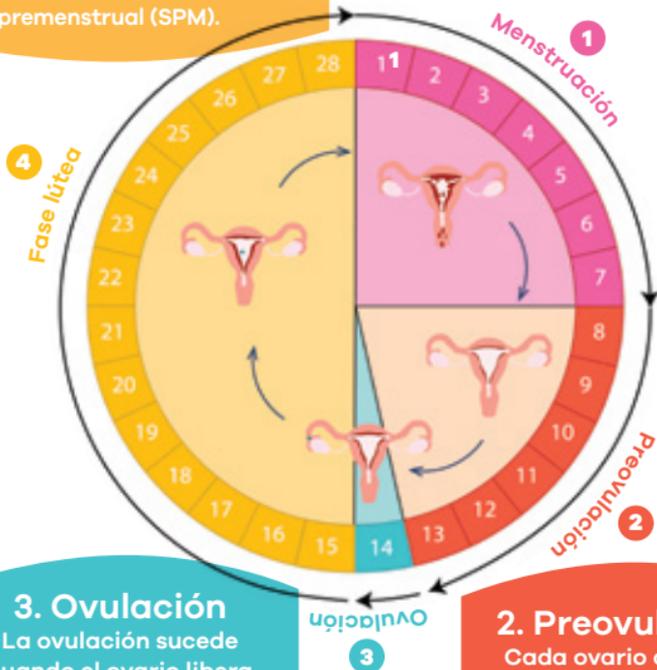
## 4. Premenstrual (Fase lútea)

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

El 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 aumento del flujo vaginal.

## 2. Preevulación

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

Como acabamos de ver, durante la menstruación la mujer elimina el recubrimiento del útero (compuesto por tejido, sangre y otros fluidos) a través de la vagina; esto se conoce como el periodo. Los periodos son una señal de que el cuerpo está sano y bien.

## ¿Cuánto dura el periodo?

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

## Si todavía no ha comenzado a tener su periodo, ¿tiene un atraso?

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

## ¿Por qué y cómo hacer un seguimiento del ciclo?

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

## ¿Qué ocurre si su periodo es irregular?

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

## ¿Cuánta sangre eliminará?

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 su cuerpo tiene más de 4 litros de sangre promedio, no echará de menos esa pequeña cantidad que perderá durante el periodo; además, su organismo la recuperará rápidamente.

## ¿Le dolerá?

Si bien 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 tu hija no tuvo el periodo a los 16,  
o si su periodo sigue siendo irregular, debes consultar a su médico.**

# Información general sobre protección durante el periodo

¿Cómo lidiar con el fluido menstrual que sale de la vagina? Hay muchas opciones. Mientras tu hija aprende sobre ellas y prueba distintas opciones, podrá decidir lo que mejor se adapte a ella.

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

## Que no llegue de sorpresa

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

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

- Conservar una toalla femenina o un tampón en su bolsa, mochila o casillero para ella o una amiga.
- Comenzar **a usar un protector diario** unos días antes de que espere que empiece su periodo. Esto le ayudará a proteger su ropa interior de las secreciones y del flujo menstrual leve.
- Si no tiene protección para el periodo disponible, o si no puede pagarla, puede pedirle a una amiga, a las maestras o a la enfermera de la escuela, o puede usar papel higiénico enrollado hasta que obtenga una toalla femenina.



# Información sobre las 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 la ropa interior para absorber el flujo menstrual.

## Es muy fácil entender cómo se usa una toalla femenina

**MODELADA** para adaptarse a tu cuerpo

**NÚCLEO ABSORBENTE** para alejar el fluido de tu cuerpo

**ADHESIVO FUERTE** para que se quede en el mismo sitio y pueda protegerte



**ALAS** para que la toalla femenina se quede en su lugar y evite los derrames laterales, de manera que puedas moverte libremente

Descarga las Instrucciones de demostración gratuitas en [pgschoolprograms.com](https://pgschoolprograms.com) para usar con las toallas Always. Ayúdala a ver cómo las toallas se abren, se colocan y absorben.

*always*

## ¿Cómo usar una toalla femenina?



**1.** Lavarse las manos con agua y jabón antes de cambiar la toalla femenina.



**2.** Abrir el envoltorio de la toalla femenina.



**3.** Despegar la toalla femenina del envoltorio y eliminar el papel adhesivo que cubre las alas.



**4.** Colocar la parte adhesiva firmemente en la parte central interna de la ropa interior. Colocar las alas alrededor de la misma. Al terminar, lavarse las manos con agua y jabón.

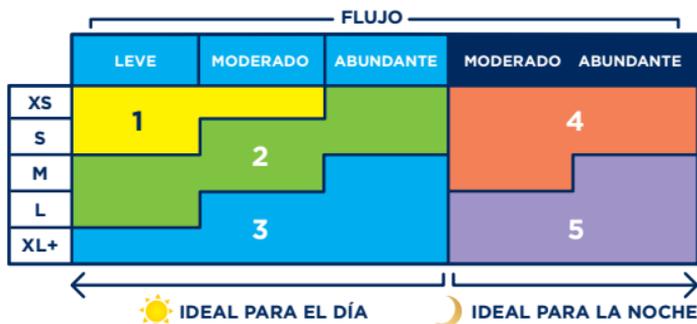


**Cambiarla cada 4 a 8 horas** o más a menudo si el flujo es abundante. No olvidar usar ropa interior limpia todos los días; cambiarla si se ensucia.

## Cómo elegir una toalla femenina

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

**¡Mientras mejor se adapte, mejor 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 se adapta delicadamente a la forma de la ropa interior para más comodidad. Busca la bolsa azul de Always.

### Cómo desechar una toalla femenina

#### **Se debe tirar a la basura, ¡no al inodoro!**

1. Doblar la toalla femenina y envolverla en el envoltorio de la toalla femenina nueva o en papel higiénico, a falta de envoltorio.

2. Colocar la toalla femenina envuelta en el cesto de basura y asegurarse 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 nuestros productos sean 100 % seguros y cumplan con todas las leyes y regulaciones; por eso, ella puede usarlas con confianza. Para obtener más información, visita [Always.com](http://Always.com).

### Toallas Always®

Hay una variedad de protección femenina disponible para cubrir sus 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 ella prefiera toallas gruesas o toallas delgadas, o protección para el día o nocturna, hay varias opciones de toallas para elegir que se adaptan a su forma y su flujo.

	Radiant™	Infinity® modernas y absorbentes	Ultra Thin delgadas y absorbentes	Maxi gruesas y absorbentes
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

# Información sobre los tampones

Un tampón es un tipo de protección para el periodo hecho de materiales suaves que tu hija inserta en su vagina para absorber el fluido menstrual antes de que salga de su cuerpo. Los tampones la pueden proteger ofreciéndole la comodidad que necesita para moverse libremente, ya sea que se encuentre en clases, en el campo o en la piscina.

**Recuerda:** los tampones van en la vagina (no en la uretra). Eso significa que puede 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



**TAMPAX**

## Cómo elegir un tampón

Los tampones vienen en diferentes niveles de absorbencia. El flujo es diferente todos los días. Por eso el tampón también debe serlo. Elegir la absorbencia adecuada del tampón durante su periodo puede marcar una gran diferencia al protegerla de los derrames y ayudarla a tener una experiencia confortable.



Recomendamos comenzar con un tampón de absorbencia regular.

Si le es difícil quitarse el tampón después de 4 a 8 horas y todavía hay partes blancas en el tampón cuando lo saca, debería intentar cambiar a una absorbencia más baja. Si tiene que cambiarlo con demasiada frecuencia, debería intentar cambiarlo por uno de mayor absorbencia.



## Se deben tirar 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 marcan la diferencia. Ella puede ayudar a cuidar el medio ambiente al no tirar sus 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
- Vómito
- Diarrea
- Sarpullido semejante a una quemadura solar
- Mareo
- Dolor muscular
- Desmayo o sensación de desvanecimiento al ponerse de pie

El SST puede progresar rápidamente de síntomas que parecen gripe a una enfermedad grave que puede ser mortal. Si una niña o mujer tiene uno o varios de los síntomas de advertencia que figuran arriba, debe quitarse el tampón de inmediato y consultar a un médico. Infórmale al médico sus síntomas, que ella estuvo usando tampones y que piensa que podría tener SST. Además, asegúrate de que consulte a su médico antes de volver a usar tampones si tuvo síntomas de advertencia de SST anteriormente o si tiene 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 requerida por el flujo
- Alternar entre tampones y toallas femeninas durante el 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 ella pueda usarlos con confianza. Si quiere conocer más sobre la seguridad y los estándares de calidad, dile que visite [Tampax.com](http://Tampax.com).

## ¿Qué es el flujo vaginal?

Es posible que tu hija haya notado que su ropa interior a veces tiene marcas de un fluido blanco/amarillento cremoso. Esto se denomina flujo vaginal. Proviene de su vagina y es una señal **perfectamente normal**, natural y saludable de que su 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 su flujo vaginal es muy distinto del usual o tiene mal olor, o si tiene picazón en su zona íntima, ella debe hablar con un adulto de confianza y consultar a un médico.

### Todo lo que necesitas saber sobre protectores diarios

Un protector diario se usa dentro de 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.

Recomiéndale que los use como parte de su rutina de higiene diaria, como ponerse 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, dile a tu hija que hable con la enfermera de la escuela.



# Síndrome premenstrual y cólicos menstruales

## Síndrome premenstrual (SPM)

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

### Síntomas comunes del SPM que puede experimentar:

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

- Cambios de humor: sentirse triste, llorosa, cansada o irritable

- Dolores de cabeza

### ¿Cómo manejar el SPM?

- Tu hija debe realizar un seguimiento de los síntomas y tener en cuenta cuándo puede sentirlos
- Descansar lo suficiente
- Hacer ejercicio
- Tomarse tiempo para sí misma
- Practicar ejercicios de respiración profunda
- Comer alimentos ricos en fibras y bajos en azúcar y grasas
- Escucha cómo se siente y no te pongas mal si quiere acurrucarse en el sofá en lugar de salir con sus amigos

## Cólicos menstruales

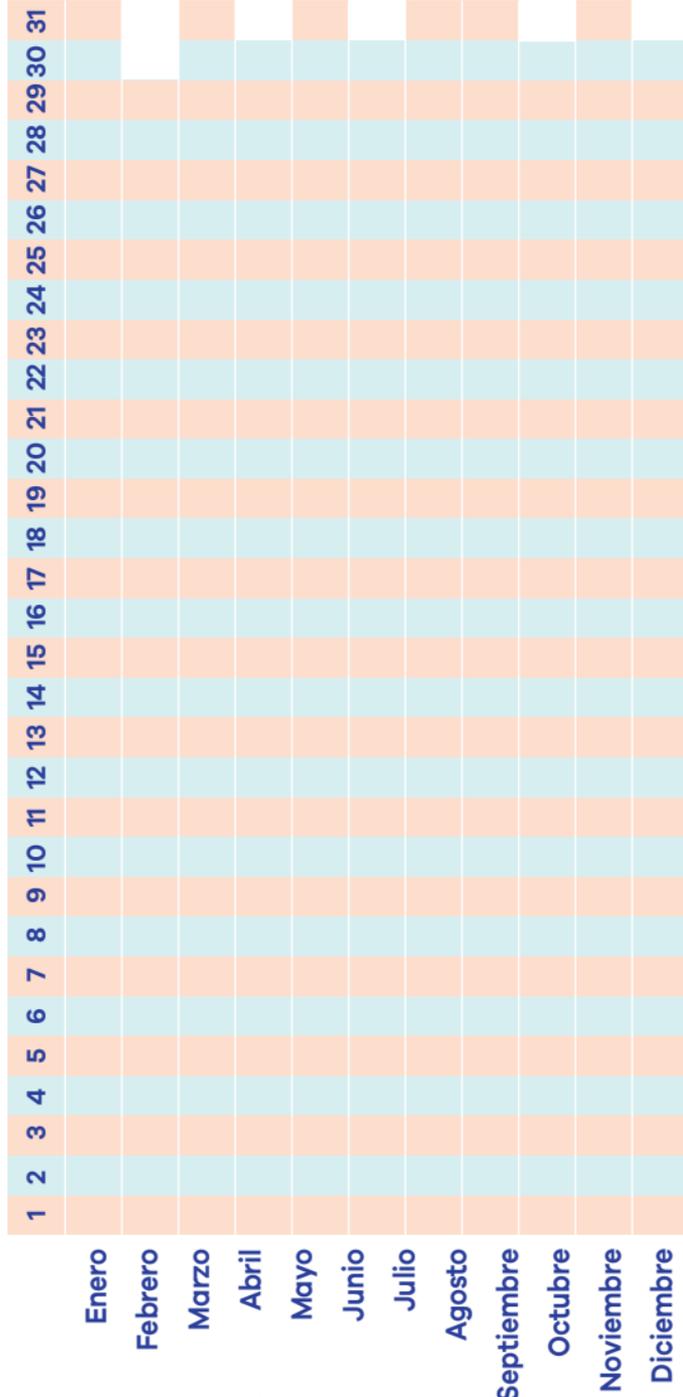
Los cólicos pueden ocurrir justo antes o durante el periodo, cuando los músculos del útero se contraen para que el recubrimiento del útero salga de su vagina como flujo menstrual.

### ¿Cómo tratarlos?

- Ejercicio moderado y estiramiento
- Colocar una bolsa de agua caliente o una toalla tibia sobre el estómago
- Tomar un baño caliente
- Practicar ejercicios de respiración profunda

# Calendario de periodos

El ciclo menstrual de cada niña y cada mujer es único. Tu hija puede utilizar este calendario o visitar Always.com para realizar un seguimiento de su ciclo menstrual y poder prepararse para su siguiente periodo. Ella simplemente debe marcar los días en los que tiene el periodo y también hacer un seguimiento de sus estados de ánimo, de manera que pueda ver cuándo sus cambios de humor podrían explicarse por sus hormonas.



 Flujo Leve  Flujo Moderado  Flujo Abundante  Flujo Vaginal  Humor

# Cómo mantenerse seguros y saludables

## ¡El cerebro de tus hijos también está cambiando!

Si bien los cambios en el cuerpo de tu hija o hijo son obvios, ¡hay muchos cambios que también suceden en su cerebro! Están desarrollando emociones nuevas y más intensas, y estos cambios pueden afectar su seguridad. Estas emociones son normales y ellos tienen el poder de decidir escuchar las cosas negativas o enfocarse en las positivas.

## Fortalecer el poder del cerebro y adoptar la mentalidad de crecimiento

Su cerebro es como un músculo, por lo que necesitan ejercitarlo. Cuando se enfrentan a retos y practican hasta superarlos, las neuronas de su cerebro crean conexiones nuevas y más fuertes. Y al fortalecer su cerebro, fortalecen también sus habilidades. La mentalidad de crecimiento es simplemente la creencia de que su mente puede crecer y cambiar con la práctica. Pueden comenzar a entrenar con la siguiente tabla.

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

## Arriesgarse y seguir adelante

Dile a tu hijo o hija que solamente fracasa de verdad cuando ni siquiera lo intenta, así que debe asumir 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 tengan miedo de fracasar!** ¡Si fracasan, deben usarlo como oportunidad para aprender, para hacerse más fuertes y para seguir adelante!
- **Inténtenlo una, y otra y otra vez.** Deben saber que a veces hay que seguir practicando e intentando de nuevas maneras para mejorar.
- **Recuerden sus logros anteriores.** Pídele a tu hijo o hija que recuerde algún logro anterior para ayudarlo a sentirse positivo y seguro.
- **Dividan los proyectos grandes** en pasos más pequeños y manejables.
- **Todos tenemos fortalezas:** ellos deben concentrar su atención en las suyas. ¡Esto les ayudará a sentirse más seguros y les dará energía!

## Palabras poderosas para ayudarlos

La mayoría de los estudiantes creen que las palabras pueden dañar. La buena noticia es que cambiar las palabras que usan puede cambiar su mundo. **Ensayá estas palabras:**

**¡TODAVÍA!** “Todavía” es una palabra muy poderosa. Pueden usarla para recordarse a sí mismos que aunque no lo hayan logrado aún, lo harán.

**Y.** Cuando se felicitan a sí mismos, es fácil que añadan “pero” y disminuyan su éxito. Pídeles que intenten decir “y” en lugar de eso. En lugar de decir “soy muy bueno en geometría, pero igual tengo una B”, díles que traten de decir “y estoy mejorando cada semana”.

**SÍ, PUEDO.** ¿Alguna vez han dicho cosas como “seguramente voy a reprobado este examen, me equivoqué en tantas preguntas”? Aconséjales que dejen de decir cosas negativas y que piensen cómo pueden estudiar más y mejorar para la próxima.

## Tomar buenas decisiones

Probablemente, están comenzando a tener mayor libertad en la escuela y en casa, ¡y quizás también más responsabilidades! Como resultado, tomarán más decisiones por sí mismos ahora que cuando eran más jóvenes. Necesitarán evaluar y comprender todos los factores que influyen en su vida, como sus amigos, sus padres, sus maestros y las cosas que ven en los medios y que leen en Internet.

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

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

### Búsqueda de la solución I-D-E-A-L

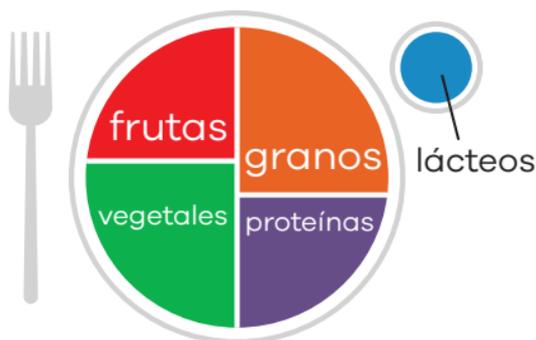
<b>IDENTIFICAR</b>	el problema
<b>DESCRIBIR</b>	todas las posibles maneras de resolver el problema
<b>EVALUAR</b>	todas las soluciones posibles
<b>ACTUAR</b>	de acuerdo con una de las soluciones y probarla
<b>LOGRAR</b>	aprender si la solución resuelve el problema efectivamente

# Decisiones saludables

## Comer bien

Cuidarse también significa que deben darle a su cuerpo la energía y los nutrientes que necesita. Cuando crecen, como sucede durante la pubertad, necesitan mucha energía y la mayoría proviene de la comida que comen. Por eso, es muy importante asegurarse de que entiendan el valor de comer una dieta saludable y balanceada.

**Así es como se ve una comida saludable:**



## Mantenerse activos

¡Ser físicamente activos mediante la práctica de deportes u otras actividades físicas les ayudará a mantener su cuerpo saludable y aumentar sus niveles de energía! La clave para disfrutarlo es que elijan algo que les guste, como bailar sus canciones favoritas, jugar como portero en un equipo de fútbol o desafiar a sus hermanos a correr carreras.

## Dormir bien

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

## Consejos para dormir lo suficiente:

- Deben llevar un horario regular de sueño
- Evitar ver y usar pantallas (por ejemplo, la televisión y el teléfono) una hora antes de dormir
- Dormir en un colchón cómodo con una almohada cómoda
- Hacer ejercicio todos los días



## Visitar al médico

La atención regular de la salud es importante, así que debes llevar a tu hijo o hija para que visite al médico y al dentista de manera regular. Además, a medida que tu hija crece y comienza con su periodo, también te recomendamos que comience a visitar a un ginecólogo, un médico que se especializa en la salud de las mujeres.

## Mantenerse seguros

Durante la pubertad experimentarán tantos cambios que todo parecerá posible, y eso es fantástico. Solo deben recordar mantenerse seguros.

- **Decir no a las drogas:** sean ilegales o no, estas pueden afectar su cerebro y pueden provocar daños a largo plazo.
- **Tratar a todos con respeto:** nadie debe ser agresivo con los demás.
  - Detenerse y pensar antes de decir o hacer algo hiriente.
  - Si alguien los está acosando, deben tratar de hablar con alguien y pedir al agresor que deje de hacerlo. Si hablar con alguien es demasiado difícil, deben alejarse y pedir ayuda a un adulto.
  - Hablar con un adulto de confianza. No deben guardarse sus sentimientos. Un adulto podrá ayudarles a diseñar un plan para mejorar su situación.
  - Si creen que han acosado a alguien en el pasado, deben pedir disculpas. Todos se sentirán mejor.

# Relaciones saludables

## Cuidar de las personas que se encuentran a su alrededor

Durante la pubertad, todos atraviesan cambios que pueden ser difíciles de enfrentar. Deben cuidar a los demás y hablar con un adulto de confianza si les preocupa alguno de sus amigos.

## Descubrir nuevos sentimientos

En este momento particular de su vida en el que su cuerpo está generando muchas hormonas, es posible que empiecen a experimentar nuevos sentimientos. Algunos de estos sentimientos podrían hacer que sientan curiosidad acerca de su 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 comiencen a ver a otras personas como más que amigos, y que comiencen a sentir nuevos sentimientos y enamoramientos. ¡Esto es completamente normal!

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



## Continúa la conversación

Es posible que tu hijo o hija sienta que hablar con sus amigos y familiares sobre sus sentimientos y preguntas durante la pubertad puede ayudarle. Esto también puede ayudar a que los amigos y familiares los entiendan mejor y puedan apoyarles.

Es importante que tu hijo o hija no sienta que debe enfrentar todo solo. Tu hijo o hija debería poder hablar contigo o con otro adulto de confianza para pedir consejos y para obtener respuestas a sus preguntas. Como adulto que ha pasado por la pubertad, tú puedes brindarles muchos buenos consejos y sugerencias.

**Para ayudar a comenzar la conversación, puedes seguir estos consejos:**

### **Hazlo de manera informal:**

Busca un momento en el que hables normalmente con tu hijo o hija y aprovéchalo para hablar sobre lo que ha aprendido con esta guía. Tal vez quieran preguntarte cómo fue cuando eras más joven y viviste la pubertad.



**Escríbelo:** A veces puede ser de ayuda decirle a tu hijo o hija que escriba sus preguntas. Esto ayuda a asegurar que obtengan respuestas a todas sus preguntas.

**Sé directo:** Pídele que respire hondo y que comparta cómo se siente. Hazle saber que es probable que tú también hayas experimentado sentimientos similares en algún momento de tu vida.

**Celébralo:** Para las chicas, tener su primer periodo puede ser un buen momento para celebrar con las personas que las rodean. Por supuesto, si es que están interesadas. Pregúntale si quiere compartir la noticia con su familia o sus mejores amigos, y úsalo como una oportunidad para hacer algo lindo.

Para ver más recursos educativos  
sobre la pubertad, visita  
**[pgschoolprograms.com](http://pgschoolprograms.com)**

Cortesía de:

*always*<sup>®</sup>

TAMPAX



*Old Spice*



Este material ha sido revisado por la American Association for Health Education (Asociación Estadounidense para la Educación de la Salud) y está aceptado desde el punto de vista educativo.

Procter & Gamble  
PO Box 10394  
Rochester, NY 14610-9748

©2019 P&G 20192020PGS