



Always Changing[®]
creciendo

always

guía para
chicas

Contents

Pubertad	1
Autoestima	6
Crecimiento del cuerpo	7
Mentalidad de crecimiento	8
Ponerse metas	9
Palabras poderosas	10
Tomar riesgos	11
Crecimiento de los senos	12
Cuidado de la piel	13
Cuidado del cabello	15
Cuidado de la sonrisa	16
Actividad física	17
Transpiración	18
Flujo vaginal	20
Tu periodo	21
Protección femenina	30
Productos Always®	37
Glosario	39

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 tu 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 te ayudará para hablar sobre la pubertad. Puede darte vergüenza, es normal, pero te ayudará a sentirte más relajado y confiado. 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 directo.** 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 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: _____

No son vacaciones de verano, pero te embarcarás en un viaje fenomenal

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 las demás glándulas, los **ovarios**, y les indica que fabriquen un químico especial, y **hormona**, que se llama “estrógeno”. El **estrógeno** es la principal hormona femenina que provoca la mayor parte de los cambios que percibirás y sentirás. Los chicos tienen una hormona diferente, **testosterona**, que da origen a la mayoría de los cambios que experimentan.



Mira cómo cambias



1. Puede que experimentes nuevos sentimientos y emociones:
tal vez estos no sucedan al mismo tiempo que tu cuerpo madure.
2. Tu cuerpo se alarga y se ensancha:
te haces más alta y ancha y puede que tu piel y cabello se vuelvan más grasosos.
3. Los senos empiezan a crecer:
¡un sostén que te quede bien te dará la cobertura y el soporte adecuados!
4. Tu cuerpo desarrolla su propio olor:
tu cuerpo puede transpirar más y puede que adquieras mal olor corporal. Haz de la higiene tu rutina para ayudar a disminuir los malos olores.
5. Te comenzará a crecer vello en las axilas, las piernas y en la zona púbica, y puede que tu cabello se vuelva más grasoso:
te comienza a crecer vello en las axilas, así como vello púbico en la zona púbica. El vello corporal es normal y natural.

Además de estos cambios, comenzarás a tener flujo vaginal y tu periodo comenzará.

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 de 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 haciendo todo #LikeAGirl. ¡Está funcionando! —

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—nadie 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 tí 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 TÍ 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.



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.** 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	
Desafiarse a sí misma	Aprovecha la oportunidad 	Evita las oportunidades	
Enfrentar las críticas	Aprende de los comentarios que recibe 	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 	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. Esta enciende tu cerebro y 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, 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!



Cómo evitar que los obstáculos te detengan.

¿TE DA MIEDO TOMAR RIESGOS?

Sigue estos **tres pasos** para ponerte metas y luchar por conseguirlas.

- Sé amable contigo misma.
- Tómate tu tiempo para descifrar qué salió mal
- Inténtalo de nuevo. Y de nuevo. Y de nuevo.



72%



¡Escríbela!

En un estudio sobre fijarse metas, los participantes tenían 72 % más probabilidades de lograr sus metas si las escribían y las compartían con un amigo!

Palabras poderosas para ayudarte

9 de cada 10 chicas cree que las palabras pueden herir.⁴ La buena noticia es que cambiar las palabras que dices puede cambiar tu mundo.

Ensaya 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!"⁵

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."⁶

PUEDO. ¿Alguna vez has dicho cosas como "seguramente voy a reprobado 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."⁷ Eso lo podemos cambiar. ¡Hagamos que #LikeAGirl (como una chica) signifique cosas increíbles! **¿Qué haces #likeagirl?**



⇒ Renunciar, no más ⇒

Muchas chicas abandonan los deportes en la pubertad.⁸ Los estudios indican que las chicas que practican deportes se destacan en sus lugares de trabajo en el futuro.⁹

Entonces, no dejes el equipo y te divertirás un montón tirando canastas, girando, escalando y lanzando #LikeAGirl. Averigua lo que millones de chicas imparables están haciendo #LikeAGirl en [Always.com/LikeAGirl](https://www.always.com/likeagirl).

Para ganar, hay que arriesgarse

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.** Si te da mucho miedo tomar el riesgo que elegiste, no estás lista (¡TODAVÍA!) para tomarlo.



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

CONVIERTE LOS TROPIEZOS EN PASOS HACIA ADELANTE

Creer es un viaje en el que los tropiezos se presentan. **El caso no es SI cometes errores O NO;** lo que importa es lo que saques de los errores.

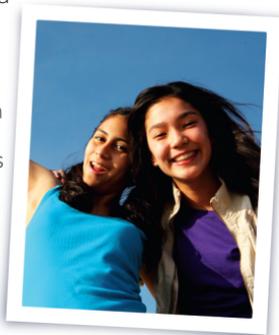
- Es tu decisión cómo interpretar los obstáculos, ¡si rendirse o seguir!
- Sé amable contigo misma, de la misma manera que tratarías a un amigo que esté pasando por la misma situación.
- Tómate tu tiempo para descifrar qué salió mal, sin culparte a ti misma ni a nadie más.
- Inténtalo de nuevo. Y de nuevo. Y de nuevo. Debes saber que a veces hay que seguir practicando e intentando de nuevas maneras si quieres tener éxito.

Desde el comienzo...

Durante el inicio de la pubertad, ocurre la primera etapa del crecimiento de los senos, denominada "floreamiento 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.



SECRETOS PARA ENCONTRAR LA MEDIDA DE TU SOSTÉN

Muchas tiendas que venden sostenes cuentan con personal especializado que te puede indicar tu talla tomando las medidas correspondientes. Lo hacen todo el tiempo, así que no te sientas incómoda. También puedes pedirle a una amiga o un adulto de confianza que te midan según la siguiente guía:

1. Mide alrededor de tu tórax justo debajo de los senos.
2. Si la medida es un número impar, súmale 5. Si es par, súmale 4. Este será tu tamaño de contorno.

3. Ahora, halla el tamaño del contorno del busto midiendo alrededor del tórax en la parte más grande del pecho.
4. Compara el tamaño del contorno con el tamaño del contorno del busto para determinar tu tamaño de copa: Si son iguales, vas a necesitar una copa A. Si la diferencia es 1, vas a necesitar una copa A. Si la diferencia es 2, vas a necesitar una copa B. Si la diferencia es 3, vas a necesitar una copa C. Si la diferencia es 4, vas a necesitar una copa D.
5. El tamaño del sostén estará compuesto por ambos: el tamaño del contorno y la copa.

$$\begin{array}{r} 27 \text{ tórax} \\ + 5 \\ \hline 32 \text{ contorno} \\ \\ 33 \text{ contorno} \\ \text{del busto} \\ - 32 \text{ contorno} \\ \hline 1 \text{ copa A} \\ \\ \text{Tamaño del} \\ \text{sostén} = 32A \end{array}$$

Sentirte bien con tu piel

Entre los múltiples cambios que atraviesa tu cuerpo durante la pubertad, los cambios en la piel se encuentran entre los más evidentes. El **acné** es un acontecimiento natural durante la pubertad. Comienza cuando se desarrollan bacterias en los poros cerrados y se transforma en espinillas.

No siempre se puede prevenir el acné (incluso si te lavas todo el tiempo), pero si el cuidado de la piel pasa a ser parte de tu rutina diaria, podrás ayudar a que tu piel se mantenga lo más limpia posible.

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!
- Usa productos para el cabello y otros productos de belleza con cuidado. Busca la expresión “no comedogénico” en la etiqueta. Estos productos no tapan los poros.
- No tomes mucho sol. Con el tiempo, esto puede hacer que tu acné empeore.
- Usa pantallas solares adecuadas para el rostro y cuerpo.
- 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 enrulado 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.
- Si te peinas con el cabello mojado, usa un peine de dientes anchos. Un cepillo puede quebrar las hebras del cabello.



¡Sonríe!

NO TE OLVIDES DE LOS DIENTES

Parte de tener un cuerpo saludable es mantener los dientes limpios. Para conservarlos fuertes y sanos, asegúrate de cepillarlos adecuadamente todas las mañanas y noches con una buena pasta dental.

La pasta dental ayuda a luchar contra las caries, fortalece el esmalte dental y refresca el aliento.

Para obtener mejores resultados, cepíllate desde la encía a los dientes y no te olvides de cepillar la lengua. También debes pasar hilo dental todos los días entre los dientes. Un enjuague también ayuda a llegar a lugares a los que el cepillado podría no haber llegado.



¡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. A continuación encontrarás una serie de ideas para mantenerte activa:

- Practica patín sobre ruedas, patineta, senderismo o natación con amigos.
- Usa las escaleras en lugar del elevador.
- Si vas a la playa, camina o trota descalza por la arena; es un excelente ejercicio para las piernas.
- Bailar es una muy buena forma de quemar calorías y divertirse; así que ¡enciende la música y sigue el ritmo!
- Camina, usa la patineta larga o patineta o ve en bicicleta a la escuela en lugar de tomar el autobús.
- Lleva a un hermano o hermana menor al parque o zona de juegos y juega a algún juego de pelota.
- Mientras envías mensajes de texto a tus amigos, haz algo de ejercicio como contraer y relajar los músculos del estómago. Levanta pesos livianos, mantén una posición de yoga o haz sentadillas de pared. ¡Mantente conectada con tus amigos mientras realizas alguna actividad física!
- Averigua cómo participar en las actividades físicas que se practican en la escuela: quizás puedas participar en algún equipo deportivo o competir con tus amigos contra las escuelas vecinas.

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. Sin embargo, cuando llega la pubertad, la sudoración puede también provocar olor corporal.

El olor del cuerpo es generado por las **glándulas apocrinas**, que son un tipo de glándulas sudoríparas que aparecen en la pubertad. Las otras glándulas sudoríparas, **glándulas ecquinas**, funcionan desde el nacimiento. Las glándulas ecquinas producen una transpiración transparente, inodora, pero las glándulas apocrinas producen una transpiración que puede tener olor desagradable cuando entra en contacto con las bacterias de la piel.

Como muchas glándulas apocrinas se encuentran en las axilas, muchas personas usan desodorantes o antitranspirantes axilares. Los **desodorantes** contrarrestan el olor para que huelas mejor. Los **antitranspirantes** disminuyen la sudoración y la humedad de las axilas.

Como estos son las principales causas del olor corporal, los antitranspirantes ayudan a prevenir el 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

Una variedad de protección para cubrir tus necesidades personales. Usa esta herramienta de selección de productos y visita www.Secret.com/Sweat101 para obtener más información.

	Clear Gel	Invisible Solid	Smooth Solid	Body Spray
Description	Fast-drying 48-hour odor protection and no white marks	Goes on dry for 48-hour odor protection with scents that last all day	Goes on smooth and is mild on skin	Helps eliminate odor to keep you fresh all day

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

El flujo vaginal es un líquido transparente o blanquecino que proviene de la **vagina** (orificio que está entre las piernas). Este tipo de flujo es saludable y normal. Evita que la vagina se reseque y ayuda a prevenir infecciones. Si lo notas en tu ropa interior (mancha blanca y cremosa) por primera vez, por lo general, quiere decir que pronto tendrás tu primer periodo. Para evitar que el flujo manche la ropa interior entre los periodos, puedes usar un pantiprotector (si deseas más información, consulta las páginas 29 y 33).

Si tienes un flujo espeso, amarillento u oscuro, con olor desagradable o que te causa picazón o ardor, podría ser una señal de infección vaginal. En ese caso, consulta con tu médico. La mayoría de las infecciones vaginales se pueden tratar en forma sencilla.

Una buena higiene te ayudará a protegerte contra las infecciones:

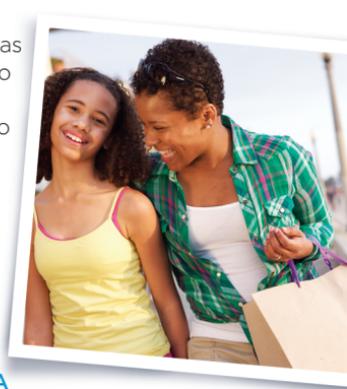
- Después de ir al baño, límpiate de adelante para atrás para evitar que las bacterias se propaguen desde el ano a la vagina.
- Evita usar jabones o geles de baño muy perfumados, ya que a veces pueden irritar la delicada piel que recubre la vagina.
- Recuerda que si estás tomando antibióticos, existen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

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 (**ciclo menstrual**) que prepara el 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 durante 3 a 7 días. La primera menstruación puede llegar de sorpresa (y eso es normal). No te preocupes, porque eso les pasa a muchas chicas.



UNA EXPLICACIÓN MÁS COMPLETA

La explicación completa puede sonar a una clase de ciencias. Sin embargo, entender el ciclo menstrual te ayudará a que desaparezca el misterio que rodea a tu periodo. Además, te ayudará a saber cuándo llegará el periodo cada mes, después de que tengas tu primera menstruación.

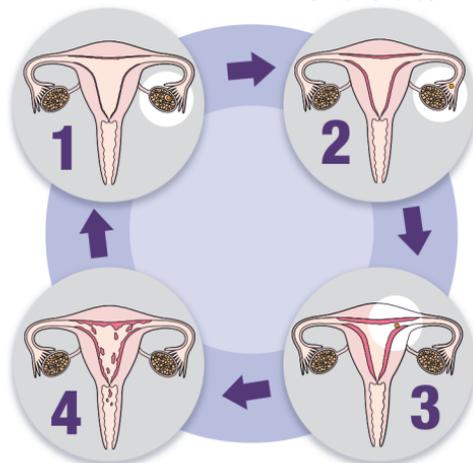
FASES DEL CICLO MENSTRUAL

- 1. Preovulación**—Las mujeres tienen dos ovarios que contienen miles de huevos (**óvulos**). El estrógeno le indica a un ovario que libere un óvulo todos los meses. (Un solo ovario libera un óvulo todos los meses). A su vez, la capa que recubre el **útero (endometrio)** (el lugar donde crece el bebé) comienza a ensancharse.
- 2. Ovulación**—La ovulación se produce cuando el ovario libera un óvulo maduro. Luego de que se libera el óvulo, se desplaza a través de las **trompas de Falopio** hacia el endometrio que se ha ensanchado. Si un **espermatozoide** (la célula reproductora masculina) **fecunda** el óvulo, comenzará a gestarse un bebé.
- 3. Premenstrual**—Si 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.
- 4. Menstruación**—El endometrio se elimina del cuerpo a través de la vagina en un fluido rojizo que contiene sangre. En esto consiste el periodo.

EL CICLO SE REPITE SOLO

Un ciclo menstrual completo se cuenta desde el primer día de un periodo hasta el primer día del siguiente. 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.

1. El ovario se alista para liberar el óvulo.
2. El óvulo se libera. El endometrio comienza a ensancharse.



4. El cuerpo no necesita al endometrio y elimina la mayoría a través de la vagina.
3. El óvulo se desplaza por la trompa de Falopio hasta el endometrio ensanchado.

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.

X ligero XX moderado XXX abundante

Cuenta los días desde la primera "x" de un periodo hasta la primera "x" del siguiente. Esta será la duración de tu ciclo menstrual. Intenta calcular cuándo comenzará tu siguiente periodo. ¡Haz clic para ver si acertaste!

¿Quieres saber cuándo llegará tu periodo?

Visita el sitio **Always.com** y consulta nuestra **Calculadora de periodos!**

Año 20 __	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Enero																															
Febrero																															
Marzo																															
Abril																															
Mayo																															
Juno																															
Julio																															
Agosto																															
Septiembre																															
Octubre																															
Noviembre																															
Diciembre																															

¿CUÁNDO COMENZARÁ TU PERIODO?

La mayoría de las chicas tienen su primer periodo entre los 9 y los 16 años, pero no hay una edad “exacta”. 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.

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 axilar.
- Después de que observes flujo vaginal en la ropa interior.

Un periodo irregular es algo normal.

Al principio, tu periodo puede ser irregular. Puedes tener tu periodo un mes y luego tener que esperar al siguiente como 6 meses. También puede suceder que el periodo dure un día y el siguiente 10 días. Esto ocurre a muchas chicas. Por lo general, toma un poco de tiempo que el organismo de una chica se establezca en un ciclo regular. De hecho, esto puede demorar hasta 2 o 3 años.



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?

No. 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?

La mujer promedio pierde aproximadamente de 4 a 12 cucharadas 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 lo 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

(Encontrarás más detalles al respecto en las páginas 29 a 36.)

- 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. 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 sanitarias, 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 para cubrir suficientemente tu ropa interior y así no tengas que preocuparte por los derrames.

Para encontrar la toalla femenina que mejor se adapte a ti, pide ayuda a alguien como tu mamá o una enfermera de la escuela, consulta las páginas 30 y 36, o visita el sitio beinggirl.com para obtener más información sobre los diferentes tipos de toallas.

¿CÓMO USAR UNA TOALLA FEMENINA?



1. Retira la lámina de papel que cubre el área adhesiva que está en la parte posterior.



2. Pega la parte adhesiva con firmeza sobre el centro de la parte interna de tu ropa interior.



3. Cuando necesites cambiar la toalla, simplemente tira de ella para sacarla.

TIPOS DE TOALLAS ALWAYS®

Always Radiant™ y Always Infinity®

Una toalla delgada y absorbente con una suave cubierta que se siente increíblemente liviana. Busca las toallas 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.

LARGO Y RANGO DE ABSORBENCIA:

DELGADAS: Para flujo ligero a moderado. Toalla más corta del frente hacia atrás y de lado a lado que las toallas regulares, lo cual las hace ideales para chicas que usen ropa interior de talla pequeña.

REGULARES: Para flujo regular, de largo y ancho promedio, con base en talla de ropa interior pequeña..

LARGAS: Para flujo de abundante a muy abundante, más largas para dar más protección contra los derrames de adelante hacia atrás.

NOCTURNAS: Para usar de noche o cuando tengas flujo muy abundante. Más largas que las toallas largas.

CUÁN A MENUDO DEBES CAMBIAR UNA 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, te recomendamos cambiarla con más frecuencia. Es posible que el flujo se desborde si usas la toalla por demasiado tiempo.



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

El pantiprotector 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 pantiprotectores 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

TIPOS DE PANTIPIROTECTORES

Las chicas y las mujeres tienen diferentes formas y niveles de humedad natural. Por esta razón, los pantiprotectores, como Always®, están disponibles en diferentes tamaños y absorbencias. (Consulta la página 35 para obtener más información).

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBO CAMBIAR EL PANTIPIROTECTOR

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

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 un 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.

¿CÓMO DEBO ESCOGER UN TAMPÓN?

Los tampones vienen con diferentes niveles de absorbencia. Escoge el modelo que tenga el mínimo nivel de absorbencia necesaria para controlar tu flujo. Si lo usas por primera vez, prueba el Tampax® Pearl Active Plastic™ de flujo ligero; este producto está diseñado para protegerte, incluso mientras corres, nadas, saltas y bailas.



¿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.

¿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.



¿Qué producto *always*[®] se hizo para ti?

Always[®] ofrece distintos productos que se adaptan a tu cuerpo, flujo menstrual y preferencias. Si necesitas ayuda para elegir el producto adecuado para ti, usa la siguiente guía de productos o visita [Always.com](https://www.always.com) para aprender más sobre nuestros productos.

always[®] Productos ideales para adolescentes durante los días de tu periodo y cada día.

ALWAYS[®] THIN DAILIES LINERS

Ideales para sentirte limpia en tus días de menos flujo y entre periodos.



TOALLA ALWAYS RADIANT[™] PARA ADOLESCENTES

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



TOALLAS HIGIÉNICAS ALWAYS®

Una variedad de pantiprotectores para cubrir tus necesidades durante el periodo. Las toallas están disponibles en diferentes largos y niveles de absorbencia—y algunas también se pueden encontrar perfumadas y sin perfume. Usa esta herramienta de selección de productos para encontrar el más adecuado para ti:

	Angosta	Regular	Larga/ Flujo abundante	Nocturna
Radiant™				
Infinity® moderna & absorbente				
Ultra Thin delgada & absorbente				
Maxi gruesa & absorbente				

← toalla más corta y protección diaria toalla más larga y protección nocturna →

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 liviano para la protección que necesitas
- Ten en cuenta probar Tampax® Pearl Active Plastic™ Lites.



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.



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?

Échale un vistazo al 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 experimentarás en lo que tiene que ver con el periodo en los videos sobre experiencias personales (“Period Diaries”).
- Siéntete con todo el poder de ser imparable y segura de ti misma con los videos de #LikeAGirl de Always y Tampax.

Gentileza de:

always **TAMPAX®**



Esta información ha sido revisada por la Asociación Norteamericana para la Educación de la Salud y está aceptada desde el punto de vista educativo.