

*always changing<sup>®</sup> and growing up*  
guía para chicas

*always<sup>®</sup>*



## Índice

Pubertad	1
Crecimiento corporal	7
Crecimiento de los pechos	8
Cambios de la piel	10
Cambios del cabello	11
Transpiración	12
Flujo vaginal	14
Tu periodo	15
Protección femenina	23
Productos Always®	30
Glosario	32

Todas las palabras que aparecen en **negritas** en este folleto están definidas en el glosario.

## Pubertad. Sí, es una palabra rara, pero no te vuelve rara a ti.

La **Pubertad** es una serie de cambios que tu cuerpo, y el de todas tus amigas, atraviesa conforme creces. Al igual que la palabra, la pubertad puede parecer extraña porque es algo nuevo para ti. Pero, cuanto más sepas al respecto, más cómoda te sentirás. Esta guía te ayudará:

- ✿ A que sepas qué cambios debes esperar y ayudarte a comprenderlos.
- ✿ A prepararte para lo que viene para que puedas sentir más confianza.
- ✿ Dándote consejos y respuestas útiles a muchas preguntas de la mujer.

Hablar acerca de la pubertad también puede ayudarte. Puede parecer vergonzoso —es normal—, pero te ayudará a sentirte más relajada y con más confianza.

Estos son algunos consejos:

- ✿ Pide a alguien, como tu mamá o hermana mayor, que responda tus preguntas. Ellas ya han pasado por eso, así que su experiencia puede ser de ayuda.
- ✿ Si no quieres preguntar en persona, escríbeles una nota.
- ✿ Visita [beinggirl.com](http://beinggirl.com), una página sólo para chicas, donde puedes conocer y hablar con otras chicas acerca de cómo cambian sus cuerpos y sus emociones.

## No es como las vacaciones, pero es una gran aventura.

Durante la pubertad experimentarás cambios en tu cuerpo, piel, cabello, e incluso en tus emociones. Tal vez a veces te parezca difícil, pero seguramente estarás contenta con el resultado: la misma "tú", pero en una versión más adulta.

### ¿Cómo empieza todo?

Tu **glándula pituitaria**, que se localiza debajo de la parte frontal de tu cerebro, inicia la pubertad. La glándula pituitaria envía una señal a otras dos glándulas, tus **ovarios**, y les ordena producir una sustancia especial, una **hormona** llamada estrógeno. El **estrógeno** es la principal hormona femenina que produce la mayoría de los cambios que observarás y sentirás. Los chicos poseen una hormona diferente, la **testosterona**, que causa la mayoría de sus cambios.



### ¿Ya llegamos? ¿Ya llegamos?

Por lo general, la pubertad comienza entre los 8 y 13 años, y dura algunos años. Pero cada chica es diferente. La pituitaria de algunas chicas es rápida, mientras que en otras toma tiempo. Lo importante es que tu pituitaria comenzará tu pubertad en el momento adecuado para tu cuerpo. Pero, si a los 14 años aún no has experimentado ningún cambio propio de la pubertad, es posible que debas consultar a tu doctor.



### El evento de la pubertad del que las chicas quieren saber más: el periodo.

Tu periodo es el cambio más grande que experimentarás. "¿Qué es un periodo?" "¿Cuándo comienza?" "¿Qué hay que hacer?" Estas preguntas y otras más son respondidas en las páginas 15 a 33.



## Qué puedes esperar

Esta es una breve lista de los principales cambios físicos que experimentarás.

Encontrarás más información acerca de estos temas en esta guía.

- ☀ Tu cuerpo se vuelve más alto y más ancho.
- ☀ Tus pechos comienzan a crecer.
- ☀ Tu piel se puede volver más grasosa y salirte espinillas.
- ☀ Tu cabello puede volverse más grasoso.
- ☀ Tu cuerpo puede transpirar más y es posible que desarrolles olor corporal.
- ☀ Comenzará a crecerse vello en las axilas y en el pubis.
- ☀ Comenzarás a tener flujo vaginal.
- ☀ Comenzará tu periodo.

### Es normal.

Estos cambios no ocurrirán de un día para otro. Algunos serán rápidos, pero otros sucederán a lo largo de varios años.

## ¿Qué sentirás?

Es posible que los cambios emocionales que experimentes durante la pubertad no se presenten al mismo tiempo que tu cuerpo madura. Tal vez te sientas mayor antes de verte mayor, o al revés. En cualquier caso, estas son algunas de las cosas que puedes esperar:

- ☀ Comenzarás a pensar más como una adulta.
- ☀ Comenzarás a entender mejor tus sentimientos —tanto positivos como negativos— y a expresarlos mejor.
- ☀ Es posible que te enojas con más facilidad y que experimentes cambios de humor. Además, podrías llorar más por cosas grandes y pequeñas.
- ☀ Podrías volverte más tímida.
- ☀ Podrías compararte con tus amigas y sentir que algo anda mal contigo, ¡pero no es así!!
- ☀ Es posible que te sientas y actúes más femenina.



## *Date tiempo para cuidar tu autoestima.*

Un cuerpo de apariencia saludable depende de una actitud saludable, y eso es algo que puedes controlar. Sólo recuerda: los cuerpos increíblemente perfectos que ves en la TV y en las revistas no reflejan la manera en la que la mayoría de las mujeres se ve o debe verse.

Sentirte cómoda con tu cuerpo es un buen inicio para mejorar tu autoestima. Estas son algunas otras maneras de ayudarte a hacerlo:

1. Encuentra algo en lo que seas buena, como un deporte, una actividad artística o una materia de la escuela, y concéntrate en tener éxito en ello.
2. En vez de compararte con las demás, escribe diariamente tres cosas de ti misma que no cambiarías nunca.
3. Concéntrate en tus capacidades, habilidades y logros en vez de concentrarte en tus errores.
4. Elige expectativas realistas. Busca logros, no perfección.
5. Haz una buena acción. Marcar una diferencia te ayudará a sentirte mejor como persona.
6. Ejercítate. Desahogará tu estrés y te sentirás más fuerte y feliz.

## *Las cosas comenzarán a tomar forma para ti.*

Sabrás que la pubertad ha comenzado cuando empieces a crecer y tomes una forma más femenina. Tus caderas se ensancharán y tus pechos comenzarán a crecer. Te podrías sentir incómoda hasta acostumbrarte a tu nueva figura y estatura. Y podrías aumentar de peso. Muchas chicas son más grandes que los chicos durante los primeros años de la pubertad. Todas las chicas desarrollan más grasa corporal conforme crecen. Mientras te alimentes bien y hagas ejercicio, tu peso se mantendrá dentro de un rango saludable.

## *Aliméntate y siéntete bien por dentro y por fuera.*

Come alimentos variados para obtener todas las vitaminas y los nutrientes que necesitas. Trata de comer muchas proteínas (como pescado, carne, queso, leche, huevos y frijoles). También necesitarás carbohidratos complejos (como panes, pastas y cereales de granos enteros) y frutas y vegetales frescos.



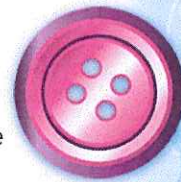
## Empecemos desde arriba.

Al principio de la pubertad tiene lugar la primera etapa del crecimiento de los pechos, llamados "botones mamarios". A partir de allí, tus pechos crecerán de manera gradual. Tal vez ni te des cuenta la mayor parte del tiempo. Uno de tus pechos podría crecer más que el otro. Eso es normal. Al final, ambos tendrán casi el mismo tamaño, pero al igual que tus brazos y piernas, tus pechos no serán exactamente iguales; lo mismo sucede a todas las demás chicas.

### *Pechos y sostenes: los hay de muchas formas y tamaños.*

Después de que tus pechos se desarrollan, el uso de un sostén te brinda soporte y cobertura para que te sientas más cómoda. Además, los sostenes vienen en cientos de divertidos colores y diseños para que puedas elegir los que mejor se adaptan a tu estilo.

Sólo asegúrate de elegir uno que te sea cómodo.



## Escoge el tamaño correcto de sostén.

Muchas tiendas que venden sostenes cuentan con expertos que pueden medirme para decirte tu talla correcta. O puedes pedirle a una amiga o una persona adulta de tu confianza que te mida usando la siguiente guía.

1. Mide alrededor de tu pecho, justo por debajo de tu busto.

2. Si la medida es un número impar, súmalo 5. Si es un número par, agrégale 4. Esta es la **medida de tu contorno**.

3. Ahora, determina el **tamaño de tu busto** midiéndolo por encima de las partes más anchas de tus pechos.

4. Compara el contorno de tu espalda y el tamaño de tu busto para determinar tu **tamaño de copa**:

- 🌸 Si son iguales, usa una copa AA.
- 🌸 Si son diferentes en 1, usa una copa A.
- 🌸 Si son diferentes en 2, usa una copa B.
- 🌸 Si son diferentes en 3, usa una copa C.
- 🌸 Si son diferentes en 4, usa una copa D.

5. Tu **talla de sostén** es la combinación del contorno de tu espalda y tamaño de copa juntos.

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

## A flor de piel...

Durante la pubertad, las glándulas sebáceas de tu piel producen más **sebo** (una sustancia aceitosa). A veces, el exceso de sebo y de células cutáneas muertas tapan los poros de tu piel. Cuando las bacterias crecen dentro de los poros obstruidos, entonces salen espinillas (**acné**).

El acné es muy común: 90% de los jóvenes lo tienen. Pero tú puedes mantenerlo bajo control la mayoría del tiempo con una rutina diaria para el cuidado de tu piel. Sólo recuerda que debes ser paciente. El acné no desaparece de un día a otro para nadie.

### Buenos hábitos para una piel saludable.

- ☀ Lávate el rostro dos veces al día con loción limpiadora o con loción medicada para el acné.
- ☀ No te toques el rostro y no revientes ni pinches las espinillas.
- ☀ Toma diariamente un multivitamínico, come muchas frutas y verduras y bebe mucha agua.
- ☀ Lava la funda de tu almohada con frecuencia para eliminar la acumulación de grasa y suciedad.
- ☀ Cuando te expongas al sol, usa protector o bloqueador solar con un FPS (factor de protección solar) de por lo menos 15.

## ¡No pierdas la cabeza!

*Tu cabello puede necesitar más atención.*

La pubertad puede hacer que tu cabello se vuelva más graso, grueso, o incluso más rizado o lacio. Lo mejor es cuidarlo constantemente para mantenerlo saludable.

### Buenos hábitos para un cabello saludable.

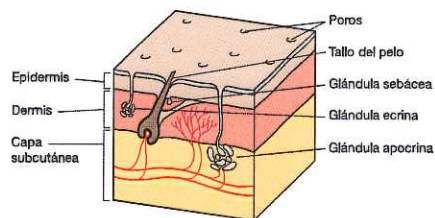
- ☀ Usa champú con regularidad (a diario o cada dos días es bueno para la mayoría de los tipos de cabello).
- ☀ Si eres afroamericana, tu cabello puede researse y volverse más delicado, así que sólo necesitarás lavarlo 1 o 2 veces a la semana.
- ☀ Después de usar champú, usa un acondicionador ligero para humectar, controlar y fortalecer tu cabello.
- ☀ Cuando nades o te expongas al sol, usa un acondicionador intensivo con protección UV.
- ☀ Cuando tu cabello esté húmedo, usa un peine de dientes anchos. Si usas un cepillo, podrías quebrarlo.

### ¿Tienes dudas?

Para obtener respuestas a tus preguntas acerca de tu piel y tu cabello, visita [beinggirl.com](http://beinggirl.com).

## Que no te avergüence. Sudar es bueno para ti.

Todos sudamos o transpiramos. Es una función normal e importante que ayuda a regular la temperatura de tu cuerpo. Pero una vez que llegas a la pubertad, la sudoración también puede causar olor corporal.



El olor corporal se debe a tus **glándulas apocrinas**, un tipo de glándulas sudoríparas que se activan en la pubertad. Las otras glándulas

sudoríparas, las **glándulas eccrinas**, funcionan desde el nacimiento; éstas producen una transpiración transparente y sin olor, pero las glándulas apocrinas producen una transpiración que puede oler mal cuando entra en contacto con las bacterias de tu piel.

Como hay muchas glándulas apocrinas bajo los brazos, se usan desodorantes o antitranspirantes para esa zona. Los **desodorantes** contrarrestan el olor para ayudarte a oler mejor. Los **antitranspirantes** reducen la sudoración y la humedad de las axilas y como éstas son las principales causas del olor corporal, ayudan a prevenir el mal olor antes de que aparezca.

## Para eliminar el mal olor

- ✿ Dúchate o báñate con frecuencia para eliminar la suciedad y la grasa de tu piel.
- ✿ Asegúrate de lavar bien tus axilas.
- ✿ Usa desodorante o antitranspirante una vez al día.
- ✿ Usa ropa de materiales que permitan el paso del aire, como el algodón.
- ✿ Dúchate o báñate siempre después de hacer ejercicio. Si no puedes de inmediato, cambia tu ropa húmeda por ropa limpia.

### ¿Sabías que...?

- ☀ Hay glándulas sudoríparas en todo tu cuerpo, salvo en tus labios y oídos.
- ☀ Las chicas tienen muchas más glándulas apocrinas que los chicos.
- ☀ Chicas y chicos sudan en forma diferente, y son diferentes sus desodorantes y antitranspirantes, así que elige uno especial para mujeres jóvenes y adultas.

## ¿Estás lista para el desodorante?

Existen muchos tipos de antitranspirantes y desodorantes. El más adecuado depende de ti: la cantidad de tu transpiración (todos somos distintos), si te gusta un aroma más llamativo o no, e incluso la sensación del producto pueden ayudarte a elegir el que sea mejor para ti.



## El flujo vaginal: una señal de que tu periodo se acerca.

El **flujo vaginal** es un fluido transparente o blanquecino que sale de tu **vagina** (una abertura que se localiza entre tus piernas). Este tipo de flujo es saludable y normal. Evita que la vagina se seque y ayuda a prevenir infecciones. Cuando lo veas en tu ropa íntima (como una mancha blanca cremosa) por primera vez, por lo general significa que tu primer periodo se acerca. Para evitar que tu ropa íntima se manche entre tus periodos, puedes usar un pantiprotector (para más información, consulta las páginas 26, 27 y 30).

Si tienes flujo denso, amarillento u oscuro con mal olor o que te causa comezón o ardor, esto puede ser señal de una infección vaginal. Consulta a tu doctor. La mayoría de las infecciones vaginales pueden tratarse fácilmente.

### La buena higiene femenina puede ayudarte a protegerte de infecciones:

- ☀ Después de ir al baño, límpiate del frente hacia atrás Para evitar contaminar tu vagina con bacterias del ano.
- ☀ Evita los jabones muy perfumados o líquidos para la ducha, porque podrían irritar la delicada piel que rodea tu vagina.
- ☀ Recuerda, si estás tomando antibióticos es más probable que experimentes infecciones vaginales.

## Tu periodo: ¡Algo para celebrar!

Tu periodo es, probablemente, el cambio más grande que experimentarás durante la pubertad. ¡Es una parte muy normal, saludable y positiva de crecer! Es parte de un ciclo natural (llamado el **ciclo menstrual**) que prepara tu cuerpo para tener hijos.

### Una breve definición.

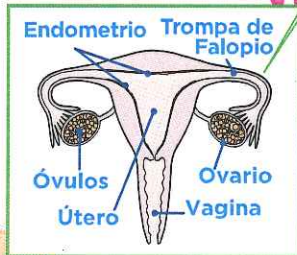
Tu periodo es cuando desechas tejido, fluido y sangre del recubrimiento uterino (también llamado flujo menstrual). Éste sale de tu cuerpo a través de tu vagina. En la mayoría de las mujeres jóvenes y adultas, esto normalmente sucede cada mes y dura entre 3 y 7 días. Puede ser una sorpresa cuando te sucede por primera vez, y esto está bien. Le sucede a muchas chicas.

### La historia completa.

La explicación completa puede parecer como una lección de ciencias, pero entender el ciclo menstrual puede ayudarte a desvelar el misterio de tu periodo. También te ayudará a predecir el momento en que tu ciclo llegará cada mes una vez que éste comience.

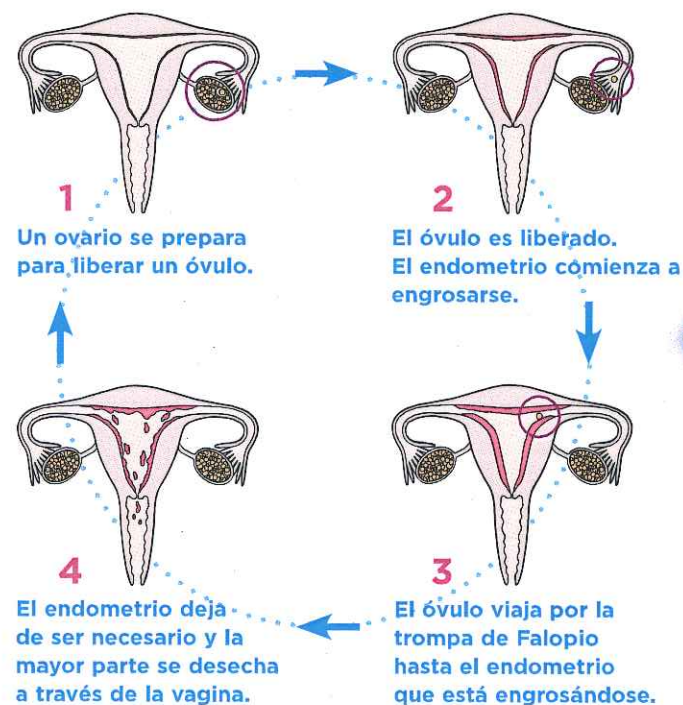
## Fases del ciclo menstrual

- 1. Preovulación.** Las mujeres poseen dos ovarios, que contienen miles de óvulos. El estrógeno ordena a un ovario que libere un óvulo cada mes. (Cada ovario libera un óvulo al mes de manera alternada.) Al mismo tiempo, el recubrimiento suave (**endometrio**) del **útero** (el lugar donde crecen los bebés) comienza a engrosarse.
- 2. Ovulación.** La ovulación sucede cuando un óvulo maduro es liberado del ovario. Una vez liberado, el óvulo viaja por la **trompa de Falopio** hasta el endometrio que se está engrosando. Si un **espermatozoide** (la célula reproductiva masculina) **fertiliza** el óvulo, se formará un bebé.
- 3. Fase premenstrual.** Si el óvulo no es fertilizado, éste se descompone y el endometrio deja de ser necesario. Como resultado, los niveles de hormonas disminuyen y ocasionan que el endometrio se desprenda.
- 4. Menstruación.** El endometrio sale del cuerpo a través de la vagina en forma de un fluido rojizo que contiene sangre. Es el periodo.



## El ciclo se repite y se repite...

El ciclo menstrual completo abarca desde el primer día de un periodo hasta el primer día del siguiente. El tiempo promedio que esto tarda es de 28 días, pero es normal que ocurra entre cada 21 y 35 días. Después, el ciclo comienza de nuevo.



## Aprende a llevar el paso.

Aprender a conocer tu ciclo desde el principio es una buena idea. Muchas mujeres jóvenes y adultas llevan el registro de su ciclo en un calendario para prepararse para su próximo periodo. Puedes usar tu propio calendario, o uno en Internet en <http://www.beinggirl.com/article/period-predictor/>.

dom	lun	mar	miér	jue	vie	sáb
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				

😊 Cambios de humor   ♥ Día de periodo ligero   ★ Día de periodo abundante

Cada mes, marca los días en los que tienes tu periodo. Conforme tu ciclo se establece comenzarás a notar un patrón que se repite. Si calculas el número promedio de días entre tus periodos, podrás predecir cuándo es probable que comience el próximo. También puedes anotar cómo te sientes en los días anteriores a tu periodo. Estas sensaciones pueden ser "señales" de que tu periodo está cerca.

## ¿Cuándo comenzará tu periodo?

La mayoría de las chicas tienen su primer periodo entre los 9 y los 16 años, pero no existe una edad "correcta". Tu periodo comenzará cuando tu cuerpo esté listo. Si a los 16 años aún no comienzas, deberías hablar con tu doctor. Como una guía general, tu periodo tal vez comenzará:

- ☼ Alrededor de dos años después de que tus pechos comiencen a desarrollarse.
- ☼ Menos de un año después de desarrollar vello púbico y axilar.
- ☼ Después de que notes flujo vaginal en tu ropa íntima.

### Es normal ser irregular.

Al principio, tu periodo puede ser irregular. ¡Podrías tener un periodo y que después debas esperar hasta 6 meses para tener el siguiente! O es posible que un periodo dure un día y el próximo dure 10. Esto le sucede a muchas chicas. A menudo pasa mucho tiempo antes de que el cuerpo de una chica se establezca y tenga un periodo regular. De hecho, pueden pasar hasta 2 o 3 años.



## Algunas preguntas frecuentes acerca de tu periodo.

### ❁ ¿Puedes ducharte o bañarte durante tu periodo?

Sí. Es importante que te mantengas limpia y fresca durante tu periodo.

### ❁ ¿Hay cosas que no podrás hacer durante tu periodo?

No. Tu periodo no tiene por qué evitar que hagas las cosas que normalmente haces. Puedes ir a la escuela, ayudar en casa, ver a tus amigos, hacer deportes y todo lo demás.

### ❁ ¿Se darán cuenta los demás cuando tengas tu periodo?

No, a menos que tú se los digas.

### ❁ ¿Cuánta sangre perderás durante tu periodo?

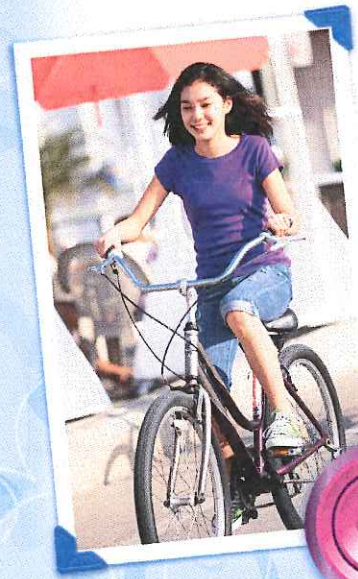
La mujer promedio pierde de 4 a 12 cucharadas de flujo menstrual durante su periodo, pero sólo una pequeña cantidad de él es sangre. Como tu cuerpo contiene más de 5 cuartos de galón (alrededor de 4.7 litros) de sangre, la pequeña cantidad que se pierde durante tu periodo no le afecta. Además, ésta se recupera rápidamente.

## A veces, tu periodo trae consigo invitados no deseados: cólicos.

Muchas mujeres jóvenes y adultas experimentan "cólicos menstruales", ocasionados por las contracciones del útero. Si tienes cólicos, puede que sientas dolor en el abdomen, en la parte baja de la espalda o incluso en las piernas.

### Muéstrale a los cólicos quién manda.

- ❁ Toma un baño de tina con agua tibia; relájate y escucha un poco de música.
- ❁ Colócate una almohadilla térmica o una compresa caliente en el abdomen. Después, recuéstate, relájate y lee una revista o mira televisión.
- ❁ Practica un poco de un ejercicio que disfrutes, como pasear a tu perro o andar en bicicleta con un amigo. Si los cólicos siguen dándote problemas, asegúrate de consultar a una persona adulta antes de tomar cualquier medicina.



## ¿Qué es el síndrome premenstrual (SPM)?

El **SPM** se refiere a los síntomas que algunas mujeres jóvenes y adultas experimentan entre 1 y 14 días antes de su periodo. Estos síntomas son causados por el cambio de los niveles hormonales, e incluyen dolor de cabeza, dolor de espalda, antojos, depresión, mal humor, dolor de pechos, dolor en las articulaciones, cansancio general y aumento de peso o sensación de hinchazón. También pueden aparecer imperfecciones en la piel.

Estas son algunas de las cosas que puedes hacer para aliviar el SPM:

- ✿ Haz ejercicio a menudo.
- ✿ Limita el consumo de bebidas con cafeína, como los refrescos de cola.
- ✿ Evita la sal.
- ✿ Consulta a tu doctor para que te dé algún remedio.
- ✿ Consulta a una persona adulta de tu confianza para saber si puedes tomar alguna medicina de venta libre.



## Qué usar durante tu periodo.

La **protección femenina** se refiere a los productos que las mujeres jóvenes y adultas usan para absorber el flujo menstrual o para sentirse frescas, cómodas y seguras todos los días.

### Existen tres tipos de protección femenina:

(Encontrarás más detalles en las páginas 24 a 31.)

- ✿ Toallas.
- ✿ Pantiprotectores.
- ✿ Tampones.

### ¿Dónde comprarlos?

Puedes comprar estos productos en muchos lugares, como supermercados, farmacias y tiendas de descuento. Si te sientes un poco incómoda para comprarlos al principio, sólo pide a alguien como tu mamá o hermana mayor que te los compre.

### ¿Cuál es mejor para ti?

Algunas mujeres jóvenes y adultas prefieren usar toallas y pantiprotectores y algunas prefieren los tampones. A algunas les gusta usar toallas en algunos días y tampones en otros. Te recomendamos que comiences con toallas y pantiprotectores, y si deseas usar tampones, habla con tu mamá, la enfermera de la escuela o con otro adulto de confianza.



Las **toallas** se usan dentro de tu ropa íntima durante tu periodo para absorber el flujo menstrual; poseen una capa suave parecida al algodón en la parte superior y una cinta adhesiva al reverso para mantenerla fija en tu ropa íntima. La mayoría de las chicas usan toallas al principio. En todas las chicas el flujo varía, por eso las toallas como Always® vienen en diferentes tamaños, longitudes y niveles de absorción. Algunas toallas tienen alas que se fijan a tu ropa íntima para asegurarlas en su lugar. Las toallas también vienen en presentaciones perfumadas o sin perfumar. Para encontrar la mejor toalla para ti, pide ayuda a alguien como tu mamá o la enfermera escolar, consulta la página 31 o visita [beinggirl.com](http://beinggirl.com) para conocer los diferentes tipos de toallas.

Las toallas Always® Flexi-Wings® se flexionan cuando tú te mueves. Se abrazan a tu ropa íntima para protegerte de escurrimientos y para quedarse justo en su lugar.



### Cómo usar una toalla.



1. Retira la tira de papel o la envoltura que cubre la parte adhesiva al reverso.
2. Pega firmemente la parte adhesiva al centro de la parte interior de tu ropa íntima.
3. Cuando necesites cambiarla, simplemente despégala.



### ¿Con qué frecuencia se cambia la toalla?

Cámbiala cada 4 a 6 horas, o con más frecuencia si tu flujo es abundante. Si usas una toalla pequeña o con poca absorbencia debes cambiarla más seguido. Tu toalla puede comenzar a escurrir si la usas por demasiado tiempo.

### Tipos de toallas Always®:

- ☀ **Always® Infinity™**. Una toalla delgada y súper absorbente con una cubierta súper suave y un material único que se siente increíblemente ligera. Busca las toallas Always en una caja.
- ☀ **Ultra Thin**. Una toalla delgada que te brinda una gran protección y comodidad sin el tamaño de una toalla Maxi. Busca la bolsa verde de Always.
- ☀ **Maxi**. Una toalla más gruesa que se adapta a tu cuerpo y con una forma cómoda que se ajusta a tu ropa íntima. Busca la bolsa azul de Always.

### Cómo desechar una toalla.

1. Dóblala.
2. Envuélvela con un pañuelo desechable, papel higiénico o con la envoltura de tu toalla nueva.
3. Colócala en el cesto de basura. (En la mayoría de los baños hay un cesto en cada cubículo para productos femeninos.)
4. No arrojes las toallas al inodoro, ya que pueden obstruirlo.
5. Lávate las manos.



Los **pantiprotectores** pueden ser parte de tu rutina de higiene diaria, como cepillarte los dientes, para ayudar a sentirte limpia y cómoda.

Se usan por dentro de tu ropa íntima, igual que una toalla, pero la mayoría son más pequeños y delgados que las toallas y pueden parecer invisibles.

Los pantiprotectores sirven para:

- ✿ Flujo vaginal.
- ✿ Absorber la transpiración ocasionada por el ejercicio o por la actividad diaria.
- ✿ Días de flujo ligero.
- ✿ Como respaldo para un tampón.

**Para sentirte fresca todo el día, prueba un pantiprotector**

### Tipos de pantiprotectores

Todas las mujeres jóvenes y adultas tienen diferentes formas y tamaños y poseen niveles de humedad natural diferentes. Por eso hay pantiprotectores, como los de Always®, en diferentes longitudes y niveles de absorción (Ve a la página 30 para más información.)

### ¿Cada cuándo cambiar el pantiprotector?

Puedes usar uno diariamente y cambiarlo con la frecuencia que necesites para sentirte limpia. Para desecharlo, hazlo igual que con una toalla.

### Lista para la escuela.

Hasta que tu ciclo se regularice, tu periodo puede tomarte por sorpresa. Especialmente el primero. Por eso es bueno estar preparada, sobre todo en la escuela.

- ✿ Un pantiprotector es una buena manera de sentirte fresca y preparada todos los días.
- ✿ Prepara un "equipo de emergencia" en tu casillero o en tu mochila. Guarda un pantiprotector, una toalla y ropa íntima limpia en una bolsa discreta.
- ✿ Lleva siempre un pantiprotector o una toalla en tu bolsa.
- ✿ Puedes usar papel higiénico o pañuelos desechables mientras consigues un pantiprotector o una toalla. Tu periodo no comenzará de golpe, por lo que tienes un poco de tiempo.
- ✿ Pide ayuda a una amiga, a la enfermera escolar o a una maestra. La mayoría de las escuelas cuentan con pantiprotectores o toallas para ocasiones como ésta.

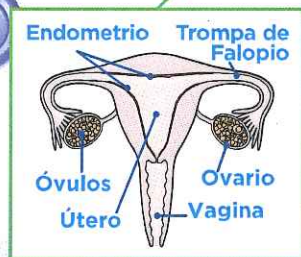




Los **tampones** son una protección que se lleva dentro de tu cuerpo, en tu vagina, durante tu periodo. Los tampones están hechos de un material suave y absorbente comprimido para darle una forma pequeña y alargada con un cordón bien sujeto que sirve para retirarlos. Los músculos de las paredes de la vagina lo mantienen en su lugar y se expande suavemente para absorber el flujo. Muchas chicas comienzan a usar tampones cuando van a nadar. A algunas chicas les parece más cómodo usarlos cuando realizan deportes durante su periodo. Pero la decisión es tuya.

### ¿Cómo escoger un tampón?

Los tampones vienen en diferentes niveles de absorción. Elige uno con la absorbencia mínima necesaria para controlar tu flujo. Muchas chicas encuentran que los tampones con punta redondeada, como los Tampax Pearl® Plastic, son más cómodos para quienes los usan por primera vez.



### ☀️ ¿Con qué frecuencia debes cambiar un tampón?

Depende de la abundancia de tu flujo, pero los tampones deben cambiarse con regularidad cada 4 a 8 horas. Aunque puedes usar un tampón hasta por 8 horas, jamás lo uses por más tiempo, y únicamente hazlo durante tu periodo. Si deseas usar un tampón durante la noche, pero duermes más de 8 horas, te recomendamos usar una toalla en su lugar.

### ☀️ ¿Cómo se coloca un tampón?

Es fácil con un poco de práctica. Consulta las instrucciones de la caja o visita [beinggirl.com](http://beinggirl.com) para ver un video que puede ayudarte. Para tu primera vez, prueba un tampón Tampax Pearl® Plastic con punta redondeada; puede que sea más cómodo al insertarlo.

### ☀️ ¿Debes usar tampones si practicas deportes o danza?

Los tampones son una buena elección para las actividades atléticas porque te permiten moverte libremente y con comodidad. Desde luego, los tampones son la única manera de protección durante tu periodo si deseas nadar, ya que se colocan dentro de tu cuerpo.

### ☀️ ¿Qué es el síndrome de choque tóxico (TSS)?

El síndrome de choque tóxico (TSS, por sus siglas en inglés) es una enfermedad rara pero grave asociada al uso de tampones. Asegúrate de leer y de guardar el folleto que viene en cada caja de tampones y consulta a una persona adulta si tienes dudas. Lo más importante que debes saber es que si tienes fiebre y te sientes mal mientras usas un tampón, debes retirarlo de inmediato. Dile a un adulto que te preocupa el TSS y contacta a tu doctor. Dile al doctor que has estado usando un tampón para que pueda darte el mejor tratamiento con rapidez.



## Glosario.

**Acne** Enfermedad inflamatoria de las glándulas sebáceas que causa la aparición de espinillas, especialmente en el rostro.

**Antitranspirante** Sustancia que se usa para reducir la transpiración debajo de los brazos para prevenir el mal olor corporal.

**Ciclo menstrual** Tiempo que transcurre desde el comienzo de un periodo hasta el inicio del siguiente.

**Desodorante** Sustancia que se usa en las axilas para contrarrestar o disfrazar el olor de la transpiración.

**Endometrio** Recubrimiento suave y esponjoso compuesto de sangre y tejido que se engrosa dentro del útero. Durante el embarazo sirve para nutrir al bebé en desarrollo, de lo contrario es desechado durante la menstruación.

**Espermatozoide** Célula reproductiva masculina.

**Estrógeno** Hormona femenina producida por los ovarios que ocasiona muchos de los cambios que se presentan en las mujeres durante la pubertad.

**Fertilizar** Cuando un espermatozoide masculino se une a un óvulo femenino para formar un embrión (el comienzo de un bebé).

**Flujo vaginal** Fluido transparente o blanquecino que sale de tu vagina. Es la manera en la que la vagina se limpia a sí misma y evita infecciones.

**Glándula pituitaria** Pequeña glándula que se localiza debajo de la parte frontal del cerebro y que se encarga de activar la producción de hormonas que inician la pubertad.

**Glándulas apocrinas** Glándulas sudoríparas (principalmente en las axilas y en la zona genital) que producen un tipo de transpiración que, al mezclarse con bacterias, puede ocasionar mal olor corporal. Las glándulas apocrinas comienzan a funcionar durante la pubertad.

**Glándulas ecrinas** Glándulas sudoríparas (localizadas en todo el cuerpo) que producen una transpiración transparente y sin olor. Las glándulas ecrinas están siempre activas.

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

**Menopausia** Etapa en la que las mujeres dejan de tener periodos (normalmente alrededor de los 50 años).

**Menstruación** Proceso mensual en el que el recubrimiento del útero se desprende y sale del cuerpo a través de la vagina.

**Ovarios** Dos glándulas, una a cada lado del útero, que contienen los óvulos de la mujer y se encargan de producir las hormonas estrógeno y progesterona.

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

**Óvulos** Células reproductivas femeninas que se encuentran dentro de los ovarios.

**Progesterona** Hormona femenina que hace que un recubrimiento suave y esponjoso de sangre y tejido (endometrio) se engrose dentro del útero. También prepara al cuerpo para el embarazo.

**Protección femenina** Productos usados por mujeres jóvenes y adultas para absorber el flujo menstrual y permanecer frescas, cómodas y seguras.

**Pubertad** Etapa de la vida de los humanos en la que tanto hombres como mujeres experimentan cambios físicos y emocionales y se vuelven capaces de reproducirse.

**Sebo** Sustancia oleosa (producida por las glándulas sebáceas) que ayuda a mantener la piel humectada. Durante la pubertad, el exceso de sebo puede contribuir al desarrollo de acné.

**Síndrome premenstrual (SPM)** Combinación de síntomas emocionales y físicos como tensión, preocupación, dolor de pechos e inflamación. Éstos pueden presentarse y durar entre 1 y 14 días antes de que el periodo aparezca.

**Testosterona** Hormona masculina que ocasiona los cambios que experimentan los hombres durante la pubertad.

**Trompas de Falopio** Dos tubos a través de los cuales viajan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.

**Útero** Órgano femenino recubierto con tejido suave y nutritivo que contiene al bebé hasta su nacimiento.

**Vagina** Conducto flexible que va desde el útero hasta el exterior del cuerpo a través del cual fluye el flujo menstrual.

**Zona púbica** Zona con forma de V entre tus piernas, donde éstas se unen a tu cuerpo.