

Cosas que ME PASAN

GUÍA SOBRE PUBERTAD PARA NIÑAS

OBRA SOCIAL DE TRABAJADORES SOCIOS DE LA ASOCIACIÓN MUTUAL DEL PERSONAL
JERÁRQUICO DE BANCOS OFICIALES NACIONALES - JERÁRQUICOS SALUD. R.N.O.S 0-0320-7

Índice

Presentación

"Cosas que me pasan". Guía sobre pubertad

Capítulo 1

¿Qué te está pasando?

¿Qué es la pubertad?

LOS CAMBIOS EN TU CUERPO

Desarrollo de las mamas

Vellos

Los cambios en tu piel y cabello

Vos, ¿en qué etapa estás?

Capítulo 2

¿Sabías que...?

¿Qué es la menstruación?

¿Cuándo puede presentarse?

¿Cómo sucede tu ciclo menstrual?

¿Cómo son los primeros ciclos menstruales?

Capítulo 3

Todo crecimiento implica CUIDADOS

Capítulo 4

¿Cómo hablar de estos temas?

ASESORÍA

Dra. Ma. Gabriela Ragogna

Tocoginecóloga – M.P. 2882

Certificada en Ginecología Infanto-Juvenil

Delegada de la Sociedad Argentina de Ginecología

Infanto-Juvenil en Santa Fe.

A cargo del consultorio de Ginecología Infanto-Juvenil del Hospital de Niños "Dr. Orlando Alassia".

Lic. Ma. Eugenia Zabalegui

Psicopedagoga - M.P. 615

Integrante del Dpto. RRHH - Jerárquicos Salud.

FUENTES

•CZARNY, Marcela; REIMAN, Mariela; URBAS, Andrea.

"Estas creciendo". 1ªed. 3ª reimp.

Buenos Aires: Chicos.net. 2010.

•MADARAS, Lynda. "Preparadas, listas... ¡a crecer!: todo lo que necesitas saber acerca de la pubertad".

1ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. 2007.

*www.sagji.org.ar.

*www.sap.org.ar.

COMPILACIÓN

Área de Prevención Jerárquicos Salud



Presentación



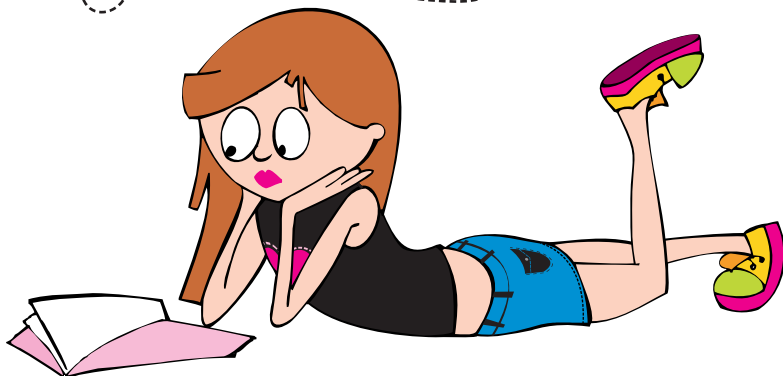
“Cosas que me pasan...”, es una pequeña guía que te ayudará a conocer mejor tu cuerpo y te explicará algunos de los cambios que te están sucediendo, y aquellos que seguro te van a ocurrir, porque son parte de la naturaleza de toda mujer. Por este motivo, es preciso que los conozcas y comprendas para que puedas cuidarte de la forma en que te lo mereces.

Cuando se despierte tu curiosidad o estés preparada, te invitamos a que leas esta guía. En ellas encontrarás información confiable sobre esta etapa tan especial, separada por capítulos y con imágenes que te ayudarán a entender y conocerte mejor. Sería lindo que la compartas con mamá, quien durante la lectura te podrá explicar y orientar con amor y paciencia.

A través de estas páginas queremos estar junto a vos y acompañarte en esta nueva etapa de tu vida llamada **pubertad**, en donde comenzarás a notar cambios en tu cuerpo, empezarás a hacerte muchas preguntas, sentirás miedos y a veces vergüenza por las situaciones que te tocarán atravesar. Aún así, es importante que sepas que todas las incertidumbres y cambios son normales, y que todas las chicas pasan por esto en algún momento.

Conocer tu cuerpo es una tarea que debes asumir con responsabilidad y compromiso... y nosotros te vamos a ayudar acercándote este material.

Área de Prevención
Jerárquicos Salud

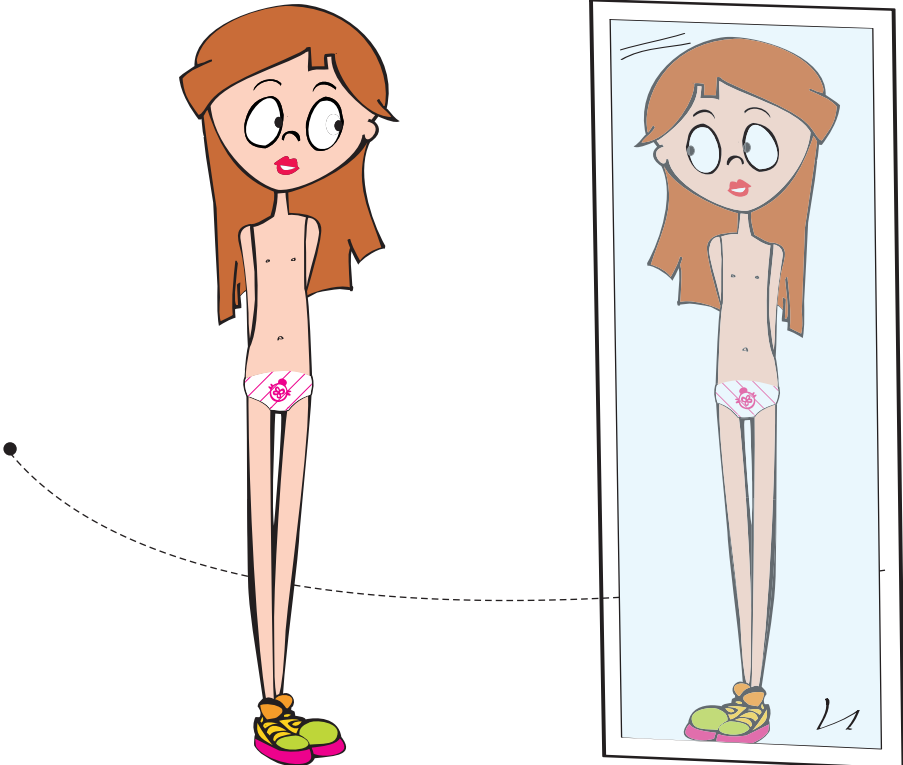


Capítulo 1

¿Qué te está pasando?

La etapa de los 10 a los 14 años es a veces un poco desconcertante: te cambia el cuerpo, comenzás a preguntarte qué me está pasando, por qué me pasa esto, y si a todas las chicas les sucede lo mismo. Tus sentimientos y estados de ánimo se modifican de un día para otro y sentís que nadie te comprende.

Todas estas preguntas y sensaciones son normales y se deben a que en este proceso en que dejarás de ser una niña para convertirte en una adolescente, los cambios no son sólo físicos, de tu cuerpo, sino que existen otros más "internos" que tienen que ver con tu personalidad y tus emociones: tu carácter se vuelve inestable, tus sentimientos se revolucionan, tus gustos cambian... por eso hay tantas preguntas en tu cabeza.



Queremos que comiences a cuidar tu cuerpo y es necesario que para ello establezcas una relación de confianza con estos temas no sólo con tu mamá o alguien de tu familia, sino también con un profesional que te acompañe en esta nueva etapa.

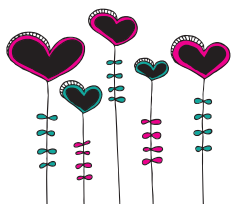
Probablemente, te resulta más fácil hablar sobre estas cuestiones con tus amigas, pero ellas tienen las mismas preguntas que vos. Por eso, es importante que sepas que las personas indicadas para ayudarte son los mayores con los que tengas confianza o te sientas cómoda (mamá, papá, familiares), que ya pasaron por esta etapa. También puedes charlar con tu médico pediatra, que te conoce desde niña, o con un especialista en ginecología al que puedes concurrir con la compañía de mamá.

No tengas miedo en ir al doctor. Ellos son profesionales que están capacitados para ayudarte y te irán guiando durante este proceso para que no tengas temor de lo que te está sucediendo.

Que puedas leer y saber sobre estos temas no reemplaza la experiencia que te puede brindar un adulto.

Recuerda que lo que te está pasando le pasó a todas las mujeres en algún momento: actrices conocidas, cantantes, bailarinas, deportistas, o sin ir tan lejos... a tu mamá, abuelas, tías, hermanas mayores. Es algo que no vas a poder evitar, tarde o temprano te va a pasar, porque es algo natural... no importa el lugar en donde vivas o la edad que tengas.

Sin embargo, a todas las niñas les sucede de manera diferente porque no hay personas completamente iguales y cada una es única y distinta al resto, por lo que atraviesa esta etapa a su propio tiempo de crecimiento.



*"Aunque no quieras...
igual te va a pasar"*



Lo que te está pasando, es nada más y nada menos que una etapa de la vida, llamada PUBERTAD.

¿Qué es LA PUBERTAD?

Es un tiempo en el que tu cuerpo empezará a experimentar importantes cambios físicos, en el que crecerá y desarrollará para adquirir la madurez reproductiva. ¿Qué quiere decir esto?, que tu cuerpo se está preparando para que el día de mañana, si lo deseas, puedas tener hijos.

Estos cambios son lentos y no ocurren de un día para otro. Debes tener presente que el comienzo de los cambios, y la secuencia de los mismos varían de una niña a otra.

Todos son normales y cada una es diferente, única e irrepetible.

En las niñas, los cambios corporales de la pubertad pueden iniciarse entre los 8 y los 13 años y pueden tardar “de principio a fin”, de 2 a 5 años.

La pubertad se inicia cuando la ***hipófisis***, una glándula ubicada debajo de tu cerebro, envía una señal a tu cuerpo para que comience a elaborar una sustancia química especial (hormona) llamada ***estrógeno***.

Cuando estas hormonas comienzan a circular a través de la sangre van a despertar órganos y funciones del cuerpo que hasta ahora estaban dormidos, y empezarás a notar los primeros signos de esta etapa...



...el desarrollo de las mamas.

...el crecimiento del vello.

... el cambio en la forma de tu cuerpo

...la primera menstruación.

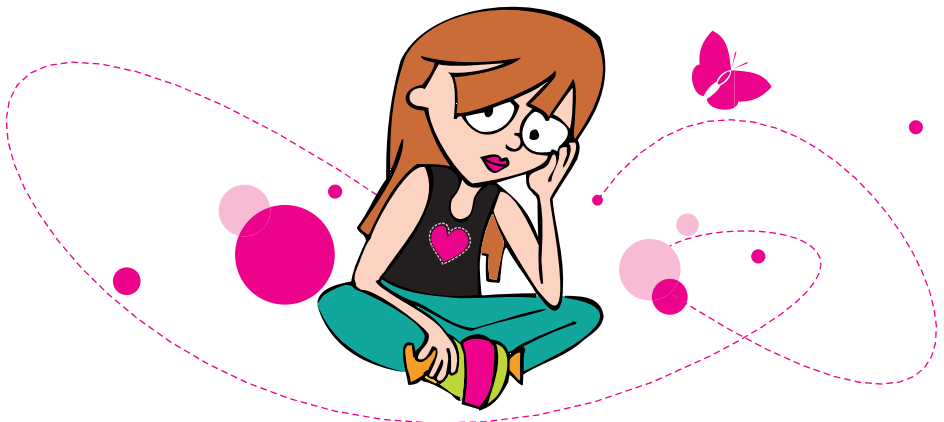
Los cambios de tu cuerpo

Cuando transítas la pubertad, tu cuerpo comienza a crecer rápidamente: notas que estás más altas y que la figura de tu cuerpo cambia. A esta etapa de crecimiento repentino se la llama **"estirón"**: notarás que las remeras y pantalones te quedan cortos y es porque podés llegar a crecer hasta 10 cm por año. Este período puede durar entre 2 ó 3 años, llegando algunas niñas a crecer hasta 22 cm de alto.

Ciertas partes de tu cuerpo, como los pies y las manos, crecen más rápido que el resto y, aunque esto es normal, puede hacerte sentir un poco torpe y a veces desproporcionada. Verás también que comienzan a marcarse las curvas: se ensanchan las caderas y muslos, la cintura se hace más pequeña, los pechos se agrandan y así tu cuerpo irá de a poco tomando "forma de mujer".

No te olvides... al crecer, los huesos y músculos se harán más grandes y pesados, por lo tanto se producirá un aumento de peso. Si bien cada cuerpo es único, una chica puede llegar a subir 4 kilos o más en un año. En este sentido, la alimentación saludable y el ejercicio físico serán dos de los pilares fundamentales que te ayudarán a crecer fuerte y sana.

Si el aumento de peso es un tema que te preocupa, debes hablarlo con tus padres; juntos pueden buscar ayuda con un especialista en alimentación, como los nutricionistas, que te enseñarán a incorporar todos los nutrientes que necesitás para crecer en las mejores condiciones.



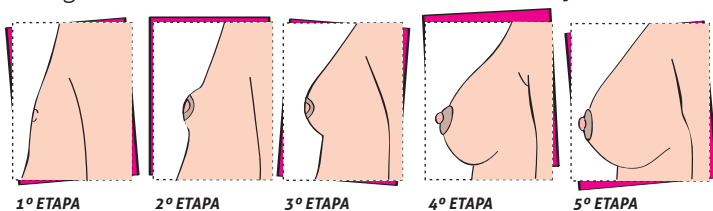
Desarrollo de las mamas

El crecimiento de las mamas es uno de los primeros signos de tu pubertad. Al comienzo, vas a sentir dos pequeños bultos detrás de los pezones, los cuales te avisan que tus mamas se están desarrollando. Puede que esto te cause alguna molestia o dolor, pero **es totalmente normal**.

Al mismo tiempo, notarás que el círculo de piel que rodea el pezón -llamado "aréola"- se vuelve más grande y adquiere un color más oscuro.

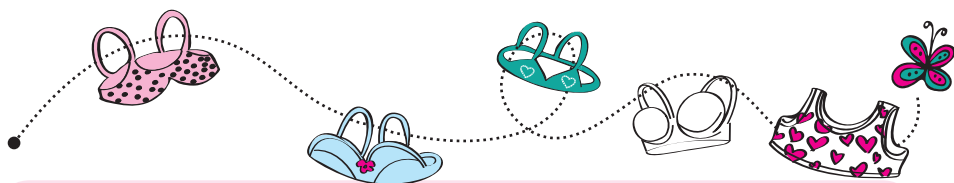
Las mamas irán creciendo lentamente adquiriendo una forma más redondeada. Al final de esta etapa, luego de 2 a 4 años, tendrán el tamaño de una mujer adulta.

ETAPAS DEL DESARROLLO MAMARIO



En ocasiones, una mama crece más rápido que la otra. En la mayoría de los casos, con el tiempo se emparejan, y en otros tienen una mínima diferencia. Debés tener en cuenta que pueden seguir creciendo, aunque más lentamente, hasta los 20 años.

Tener pechos es algo bonito, modifican el aspecto de tu cuerpo haciéndote sentir más linda. Pero, lo más importante es que te permitirán alimentar a tus futuros hijos el día que quieras ser mamá.



¿Necesitas usar corpiño?

Sos vos la que debe decidir cuál es el momento más oportuno. Los corpiños, sostenes o tops (deportivo) te permitirán sentirte segura y cómoda, especialmente si realizás alguna actividad recreativa o clases de ejercicios, debido a que los protege de los movimientos bruscos y los golpes. También sirven para que los pezones no se marquen a través de la ropa.

Existen diferentes tipos, modelos, tamaños (talles), formas y colores. Por eso, antes de comprar debes probar varios y elegir el que más te guste o con el que te sientas más cómoda.

"Usar corpiño no es una obligación", podés usarlo o dejar de hacerlo tantas veces como tengas ganas.

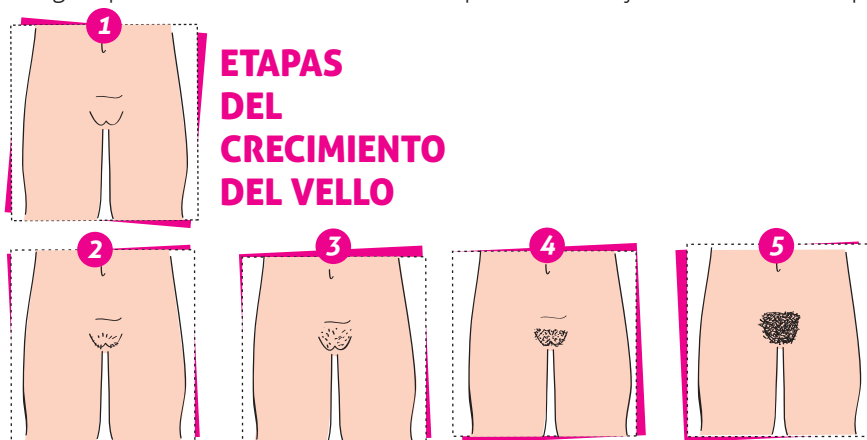
VELLOS

Unos meses después del desarrollo mamario, comenzarán a aparecer **algunos pelitos**. Durante la niñez, el vello es escaso, fino, suave y de color claro. Durante la pubertad se irá volviendo más grueso (rizado), oscuro, aparecerá más cantidad y crecerá en lugares donde antes no los había.

Los primeros vellos en hacerse más visibles son los **púbicos**, es decir, aquellos que crecen sobre el Monte de Venus, en la zona genital.

No te asustes... al principio no son muchos e irán apareciendo de a poco hasta formar y adoptar la forma y el color que tendrán en la adultez.

Al igual que los senos, el desarrollo del vello púbico es lento y se desarrolla en 5 etapas:



Si bien no existe un orden secuencial en la aparición del vello, en la mayoría de los casos unos meses después, aparecerán en las axilas (debajo de los brazos), y cambiará el de tus brazos y piernas.

¡NO DEBÉS PREOUPARTE POR LOS PELOS!

La aparición del vello corporal es una nueva situación por afrontar. Es posible que quieras eliminarlos, pero consultá con tu mamá cuál es la mejor forma para tu edad.

*En algunas zonas podrás teñirlos. Para otras existen geles, cremas, bandas frías, depiladoras eléctricas y cera. En lo posible, **no utilices la máquina de afeitar de papá**: éstas no se comparten y con ella te puedes lastimar, incluso, provocar que el crecimiento del vello sea más rápido, grueso y oscuro.*

Los cambios en tu piel y cabello

Como vimos, durante la pubertad todas las hormonas trabajan tiempo extra y hacen que las glándulas sebáceas que se encuentran en nuestra piel produzcan más grasa, lo que puede traer aparejado que:

☉ *Tu cuero cabelludo y tu pelo se vuelvan más graso.*

☉ *Aparezcan granitos, puntos negros o un feo acné.*

El acné puede localizarse en la cara, cuello, la parte superior de la espalda y, en ocasiones, en la parte superior del pecho u hombros. Es importante que sepas que el acné no dura para siempre y mejora mucho al terminar la adolescencia. **Existen muchas maneras de aliviar este problema:**

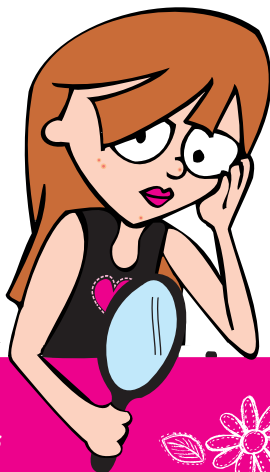
✦ *No toques, ni aprietes los granitos, ya que se diseminan los gérmenes y además pueden quedar cicatrices que no se borrarán.*

✦ *Mantené la piel limpia, lavándola dos veces al día con agua y jabón, y secándola sin frotar.*

✦ *Podes consultar a un dermatólogo (médico especialista en piel), quien te ayudará a sobrellevar este problema y quizás te recomiende un tratamiento cosmetológico.*

Otras glándulas, llamadas sudoríparas, también se vuelven más activas que antes y comienzan a segregar distintas sustancias químicas que hacen que **la transpiración o sudor** de las axilas, pies o genitales **tenga un olor más fuerte o diferente.**

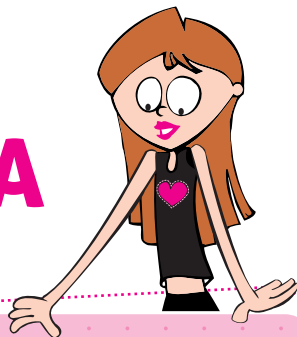
¡No debes preocuparte! La transpiración es un proceso normal que permite liberar las toxinas de tu cuerpo, y puede eliminarse fácilmente tomando una ducha, cambiándote la ropa o usando un desodorante antitranspirante.



*El acné juvenil no dura para siempre...
en algún momento se irá, y ya no tendrás
que preocuparte.*



VOS... ¿EN QUÉ ETAPA ESTÁS?



Te invitamos a que vayás observando y anotes en la siguiente tabla, tu edad, estatura, peso, desarrollo de las mamas y vellos en las partes íntimas. La misma te ayudará a saber en qué etapa de crecimiento te encontrarás. Podés llevarla cuando asistas a la consulta con tu pediatra y él te ayudará a completarla.

EDAD	ESTATURA (MTS)	peso (KG)	mamas	VELLOS
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

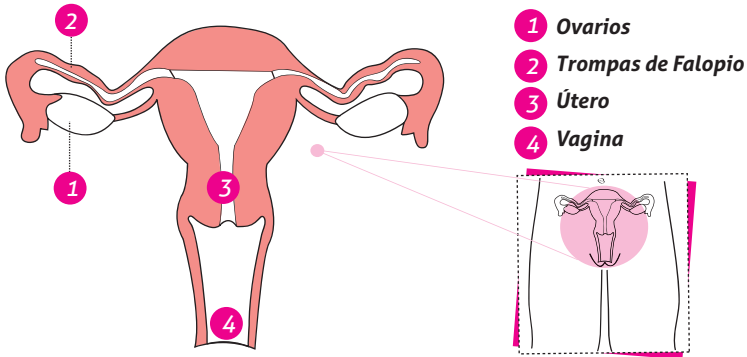
Capítulo 2

¿Sabías que...?

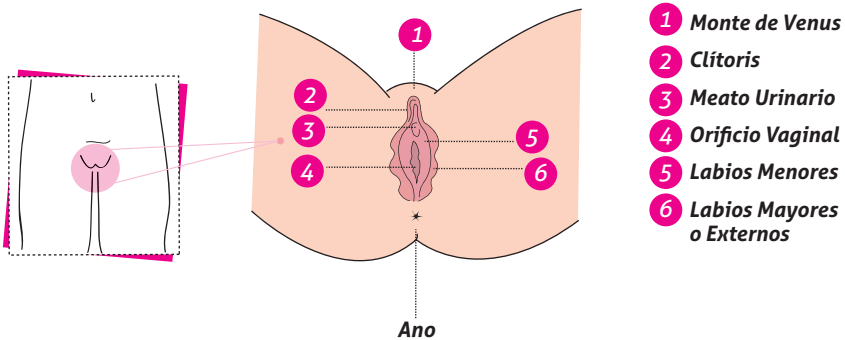
El aparato reproductor femenino presenta mayor complejidad que el del hombre, puesto que cumple un papel importante en el proceso de reproducción, ya que no sólo permitirá la unión del óvulo con el espermatozoide, sino que también preparará el organismo para el crecimiento y desarrollo del nuevo ser.

El aparato genital femenino está constituido por órganos internos y externos.

Los genitales internos son:



A los genitales externos, se los denomina en su conjunto vulva, la que está constituida por:



¿Qué es La menstruación?

La menstruación es la pérdida o emisión periódica (aproximadamente cada 28 días) de sangre y tejidos a través de la vagina. El período puede durar entre 3 y 7 días, y aunque esto te parezca alarmante o te sorprenda, es normal.

En la mayoría de los casos, el primer período **es muy escaso** y pueden aparecer unas pocas manchas de sangre roja o marrón en tu ropa interior.

¿Cuándo puede presentarse?

En las niñas, el desarrollo puberal se completa con la **primera menstruación**, también llamada **menarca**. Esta puede llegar entre los 2 y 3 años posteriores al desarrollo mamario y el crecimiento del vello púbico, y poco después del pico de crecimiento de la talla corporal.

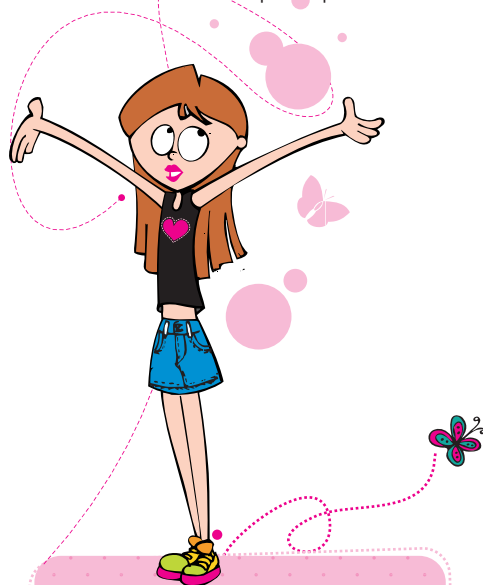
Si bien no existe una edad fija para la aparición del período, en nuestra población la mayoría de las niñas tienen su primera menstruación entre los 12 y 13 años (nunca antes de los 9 años, y en general no más allá de los 15).

Este acontecimiento marcará un antes y un después en tu vida, pues indicará el día en que el aparato genital o reproductor se pone en funcionamiento para que en el futuro, cuando lo desees, puedas ser madre.

Debemos tener presente la aparición de una secreción que sale de la vagina, denominada **flujo**. Éste es de color blanco, escaso, grumoso y cuando se seca en tu ropa interior es amarillento. El flujo es normal y contribuye a limpiar y lubricar la vagina.

Sin embargo, si súbitamente cambia de color, olor o consistencia, aumenta en cantidad, genera picazón, ardor o molestia puede ser indicio de un problema de salud, por lo que debes consultar al médico.

Nadie podrá decirte con exactitud cuando llegará tu **primera menstruación**, pero tendrás que estar preparada porque tarde o temprano sucederá, y cuando así sea, **¡felicitaciones! ya te has convertido en señorita.**



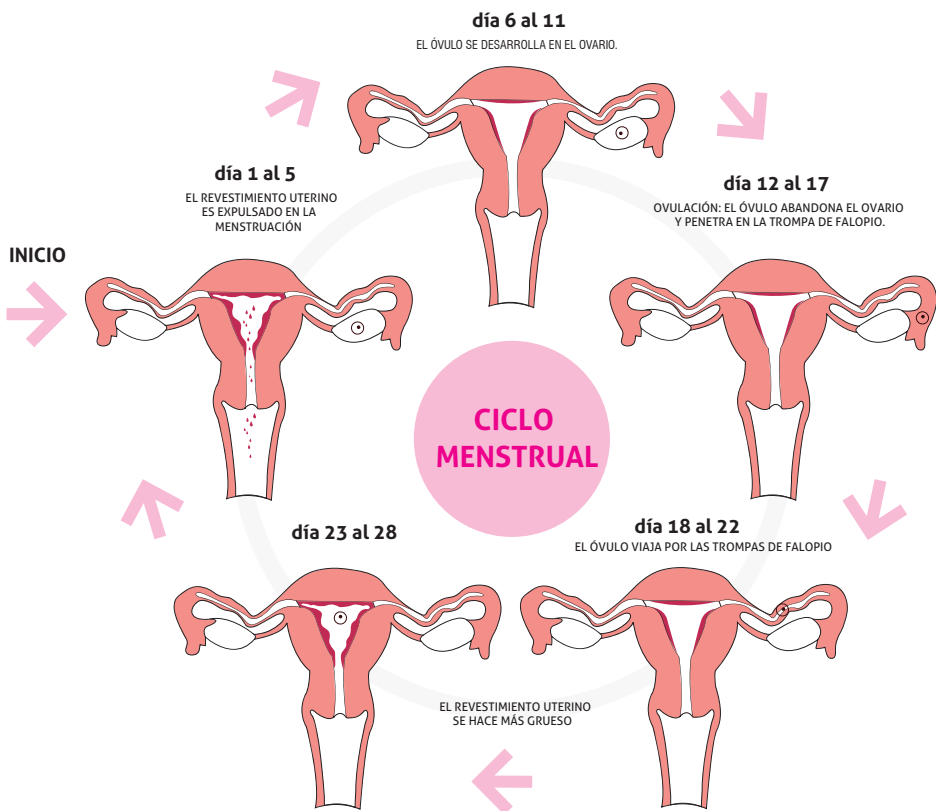
**La PRIMERA MENSTRUACIÓN
¡será un día muy especial para vos!**

¿Cómo sucede tu ciclo menstrual?

Durante la pubertad, la glándula hipófisis (que está en el cerebro) enviará señales a tus **ovarios** para que empiecen a trabajar.

Mientras el ovario trabaja para madurar al **óvulo** (célula microscópica), que será expulsado (ovulación) y captado por las trompas de Falopio, se producirán unas sustancias llamadas hormonas, estrógenos y progesterona, que viajarán a través de la sangre llegando a distintos órganos para estimularlos.

Al mismo tiempo, la pared interna del **útero** (llamada endometrio) se vuelve más gruesa y se prepara para recibir el óvulo fecundado en caso de un embarazo. Cuando el óvulo va de paso y no existe embarazo, el útero elimina todo el tejido que estaba preparado para esperar al bebé, a través de la vagina hacia el exterior. Esa sangre que se despidе es lo que llamamos **Menstruación**.



El ciclo menstrual abarca desde el primer día que se produce el sangrado hasta un día antes de que comience el siguiente. Este período puede variar entre 21 y 35 días, en las niñas que son regulares.

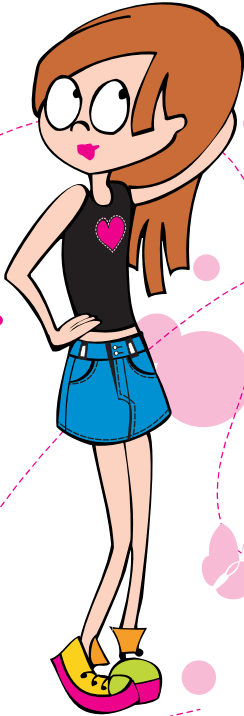
Los ciclos menstruales son muy sensibles y pueden alterarse a causa de viajes, dietas, preocupaciones, emociones fuertes, ejercicios extenuantes, enfermedades y otras situaciones.

Te invitamos a que registres en el calendario cada vez que “te viene”, así podrás marcar la fecha correcta del día en que menstruas y controlarlo mes a mes.

Todas las niñas son distintas, así que cada una empieza y desarrolla su pubertad según su propio ritmo.



Es importante que completes tu **calendario menstrual**. De esa forma podrás organizarte tranquila y saber cuando debes estar preparada (salidas, campamentos, pileta, etc). Cuando visites a tu médico puedes llevarlo y él te ayudará a interpretarlo.



¿Cómo son los primeros ciclos menstruales?

Podríamos decir que de todas las niñas que comienzan a menstruar, la mitad de ella comenzará a hacerlo en forma ordenada, es decir, regular (ciclos cada 21-35 días) y la otra mitad lo hará en forma irregular.

Decimos que los ciclos son irregulares cuando transcurren más de 35-40 días entre una menstruación y la próxima. Puede ser que los ciclos se presenten cada dos, tres y más meses. Esto puede ser normal hasta tres a cinco años después del inicio de la menstruación y se debe frecuentemente a la falta de madurez del aparato genital.

Debes ser paciente y anotar cada inicio de ciclo para observar correctamente y poder consultar con un ginecólogo, quien podrá decirte si todo está en orden.

Los días previos al período puedes sentir algunas molestias: cansancio, cambios de humor, dolores abdominales, dolor de cabeza o dolor de mamas.

*¡Si todavía
no ha llegado!*

Es importante que estés preparada... llevá en tu bolso o mochila un protector diario y toallitas femeninas.

Recordá que la menstruación no tiene un día, un horario o un lugar específico. Cuando menos lo pienses, ahí estará.



Debes consultar al médico si:

- * Los sangrados fueran muy abundantes.
- * Se prolongarán más de 7 días.
- * Si los intervalos entre períodos fueran cortos (menos de 21 días).
- * Si los intervalos entre períodos fueran muy prolongados (más de 3 meses).

Capítulo 3

TODO CRECIMIENTO IMPLICA CUIDADOS

Todo crecimiento implica nuevos derechos, pero también nuevas obligaciones. Poco a poco, serás vos misma la que deba hacerse cargo de lo que tu cuerpo necesita, y para ello deberás aprender a interpretar lo que él te pida:

☞ *si tiene hambre... debes alimentarte.*

☞ *si tiene sed... dale agua.*

☞ *si está cansado... descansa.*

Es aquí donde la higiene comienza a cumplir un rol fundamental, ya que no sólo permite que el mismo se mantenga saludable, sino también porque te ayudará a sentirte atractiva.

TIPS PARA CUIDARTE

✿ **Bañate diariamente.**

✿ **Incorporá las cuatro comidas diarias** incluyendo frutas, verduras y lácteos a tu dieta y evitando, siempre que puedas, las gaseosas, golosinas, chocolates, snacks.

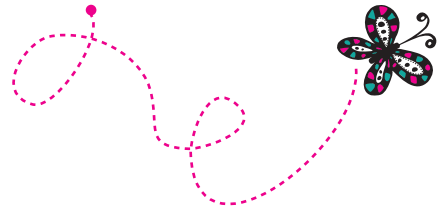
✿ **Realizá actividad física.**

✿ **Dormí 8 horas diarias** ¡y de noche! para que sigas creciendo.

✿ **No aceptes, ni consumas sustancias dañinas** para tu salud como el cigarrillo, el alcohol, o las drogas.

✿ **No te expongas a situaciones peligrosas.** Tené cuidado al cruzar la calle y no andes sola de noche.

✿ **No permitas que nadie te haga sentir incómoda.**



✿ Si algún adulto te hace algo que no querés, te asusta o sentís que no está bien, aléjate tan pronto como puedas, corré hacia otras personas o lugar donde te sientas segura; gritá fuerte para llamar la atención, y luego hablá con un adulto de tu confianza sobre lo que pasó. No debes sentirte culpable ni avergonzarte por lo sucedido.

✿ No necesitás usar ropa cara ni peinar-te en forma extravagante para verte bien. La ropa limpia y apropiada te dará una apariencia prolija, una buena presencia y dignidad.

¿Cómo cuidar tus partes íntimas?

Debido a su anatomía, las niñas debemos tener ciertos cuidados respecto a nuestra higiene íntima.

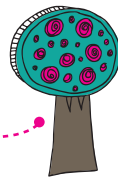
✿ Siempre que vayas al baño **debes limpiarte de adelante hacia atrás**, ya que si lo haces al revés podés arrastrar los microorganismos presentes en el ano hacia la vagina y provocarte alguna infección.

✿ Un lavado diario con agua es suficiente para mantener una buena higiene.

✿ Durante la menstruación, cambiate las toallas femeninas tan frecuentemente como sea necesario. No es necesario levantarse en la noche. Durante el día podés hacerlo cada cuatro o seis horas, siempre antes de que la toalla esté empapada por el flujo.

✿ Usa protectores diarios si tu flujo es muy intenso.

✿ No utilicés ropa interior o pantalones excesivamente ajustados.



¿Cómo hablar de estos temas?

A algunas chicas les resulta fácil contarle a sus padres que les ha llegado su primer período. Para otras, en cambio puede ser muy difícil. Si esto te sucede, te recomendamos:

★ *Contales directamente: "me hice señorita", "me llegó el período" o "me vino la menstruación". Tratá de elegir un momento en el que estén solos y no se encuentren ocupados.*

★ *Preguntales cómo hablaban ellos de la pubertad con sus padres.*

★ *Escribiles una carta o una nota.*

Ellos se pondrán muy felices con la noticia y hasta puedan festejarlo juntos.

Recordá que quizás no seas la única a la que le dé vergüenza hablar de este tema. A tus padres posiblemente también les cueste.

Como vimos, cambian tus emociones, tu manera de pensar, tus gustos, tu forma de mirar la vida. Muchas veces puede que te resulte difícil entender lo que te pasa, y a veces poder explicarlo.

Es posible que sientas que tus padres no logran comprenderte. Por ello, debes tener presente que los tiempos son diferentes a cuando ellos pasaron por la pubertad. Por momentos te gustará sentirte grande y otros, en cambio, querrás seguir siendo una niña. Con el tiempo verás que podrás hacer cosas sola, pero recordá que todas las conductas tienen un límite, y si tus padres o algún adulto te dice algo, no es para herir tus sentimientos o hacerte enfadar. Ellos siempre desean lo mejor para vos y todo lo que te dicen es para cuidarte. El diálogo familiar te ayudará a comprenderlos y que ellos te comprendan, y que juntos puedan encontrar una solución a los problemas.

***Sí querés saber más sobre este tema
hablá con un adulto
o profesional; o buscá
información en otros libros...***

Consultá a tu médico cuando:

Tenés 15 años y todavía no comenzaste a menstruar.

Si tu menstruación es muy abundante y dura más de 7 días.

Si al tener tu período sufrís dolores intensos.

Si se producen sangrados entre los períodos (más que algunas gotas).

Si entre una menstruación y otra pasan más de 35-40 días.

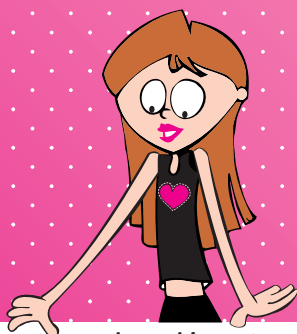
O simplemente, si tenés alguna duda y querés hablar con alguien.

Esperamos que estas páginas te hayan ayudado a saber todo lo que te irá pasando en este momento tan especial de tu vida para que puedas disfrutarlo..

+ INFO

prevencion@jerarquicossalud.com.ar
0342 4504800 - 0800 555 4844
Av. Facundo Zuviría 4584
3000 - Santa Fe





La Pubertad es un tiempo de cambios en tu cuerpo y en tus sentimientos.

**Por ello queremos estar junto a vos en esta que será
una de las experiencias más importantes de tu vida y
de tu desarrollo...**

en la que crecerás y aprenderás!

Material editado por:



Obra Social Mutual Jerárquicos Salud

Con el aval de:



**Sociedad Argentina de Ginecología
Infante Juvenil**