

Tranquila, soy tu amiga Carla

UNIDAD EDUCATIVA AMISTAD



Mi libro para la adolescencia



Save the Children



Tranquila, soy tu amiga
Carla

Mi libro para la adolescencia



Save the Children



Save the Children International en Bolivia:

Daphne de Souza Lima Sorensen
Directora de País

Elabocación:
Caroline de Hilari
Asesora de Salud Escolar y Nutrición para América Latina y el Caribe

Aportes, revisiones y validación:
Fernando Cerezo Soza
Coordinador Programa Adolescentes “Tomando Decisiones”

Magaly Pérez
Coordinadora Programa Salud Escolar y Nutrición “Mi Escuela Saludable”

Elizabeth Bocaletti
Asesora de Salud y Monitoreo para América Latina y el Caribe

Augusto Costas
Director de Programas

Carlos Villarroel
Gerente Sub Oficina Cochabamba

Teresa Calderón
Oficial de Comunicación para el Desarrollo, UNICEF

Edición:
Fabiola Calderón
Coordinadora Nacional de Comunicación

Ilustración, diseño e impresión: **Artes Gráficas Maya**

Depósito Legal: 4-I-2002-15

Este manual fue consensuado y validado por personal de la Sub Unidad NEA Niño, Escolar y Adolescente, Unidad Promoción de la Salud del Servicio Departamental de Salud SEDES COCHABAMBA y por personal de la Dirección de Educación Regular del Servicio Departamental de Educación DDE COCHABAMBA.

Queremos agradecer a todos y todas quienes contribuyeron en hacer posible la elaboración de este libro, pero más importante es agradecer a las voces de los niños y niñas que compartieron sus historias personales y sus preguntas respecto a la pubertad.

Hemos utilizado estos libros como referencia:

- 1) El crecimiento y los cambios (Libro para la pubertad de Save the Children Tanzania) escrito por Marni Sommer
- 2) Kishor y Kishoree (Libro para la pubertad de Save the Children Nepal)
- 3) Mi cuerpo, mis decisiones (Guía para trabajar sexualidad para niños de 10-13 años, Save the Children Bolivia)
- 4) Choices (Guía para trabajar el tema de género, Save the Children USA, versiones en español de Bolivia y El Salvador)

Bienvenida

Hola amiga:

Me llamo Maria Carla. Mis amigas me dicen Carla, tú también me puedes llamar así.

Estoy en sexto de primaria en la escuela de mi barrio. Me gusta ir al colegio porque allí me encuentro con muchas amigas para divertirnos y charlar.

Quiero conocerte un poco... escríbeme cómo te llamas, dónde vives, qué te gusta hacer. ¡Mil gracias!

Yo también te contaré algunas experiencias de mi vida.

Por siempre tu amiga Carla.



Cuéntale a Carla quien eres

Me llamo:

Vivo en:

Mi colegio se llama:

Estoy en curso

Las cosas que me gusta hacer:

1.

2.

3.

4.

.....

.....



¡Hola amiga!

Te cuento que el año pasado viví una época difícil. Sentía que mi cuerpo estaba cambiando, que todos me miraban y eso me incomodaba. Me sentía triste y a veces avergonzada. Había un chico que me gustaba pero no me hacía caso. Dicen que la adolescencia es la mejor etapa de la vida, pero yo no lo sentí así.

Pero ahora que me explicaron y aprendí muchas cosas, estoy mucho mejor. Quiero compartir esto contigo. ¿Te gustaría?

Aquí puedes anotar las preguntas y dudas que tienes respecto a todos los cambios que tenemos cuando crecemos.



A large white rectangular area with a dashed black border, intended for writing questions and doubts.

Mis sueños

Hola, soy Carla. ¿Sabes?, cuando yo sea grande quisiera hacer muchas cosas.....

Saliendo de colegio, quisiera seguir estudiando, quisiera ser enfermera o doctora porque me gusta ayudar a los demás. Mi mejor amiga quiere estudiar para ser maestra, mi hermana mayor dice que estudiará computación y mi prima quiere ser veterinaria porque le gustan mucho los animales. Es chistoso porque otra amiga quiere aprender arreglar autos porque su papá tiene un taller mecánico, pero algunas le dijeron que no, porque esa era una ocupación de hombres. Pero yo creo que nosotras las chicas podemos estudiar, hacer y ser todo lo que proponemos, no crees?

¿Cuáles son tus sueños? ¿Qué quieres lograr en tu vida?

Dibuja lo que quieres ser cuando seas grande.

Puedes dibujar aquí



Comparte lo que has dibujado o escrito con tus amigas, hermanos, hermanas y con tus papás. Ellos pueden ayudarte a hacer realidad tus sueños.

Me quiero como soy

Hola, te habla Carla. ¿Sabes?, hoy es un día especial para mí porque me di cuenta que soy buena para correr y para jugar básquet. ¡Ah!, también soy buena para hacer repostería que mi mamá me enseñó.

Yo creo que tú también eres buena en muchas cosas. Escribe aquí cosas buenas de ti y que cosas buenas sabes hacer, tal vez tu carácter, tu forma de ser, algún deporte, tal vez manualidades o algún hobby.

Yo soy buena para

.....

Yo soy buena para.....

.....

Yo soy buena para

.....

.....

.....

Prométeme leer esta hoja cuando te sientas triste, así recordarás que eres una persona muy especial y con muchas cualidades.

La Historia de Brenda

Hoy me escribió mi amiga Brenda. Me sentí un poco triste por lo que me contó. Te comparto su carta para que le ayudemos juntas, ¿te animas?

Mi vida comenzó a cambiar entre los 12 y 13 años. Me sentía rara por los cambios que estaban sucediendo en mi cuerpo. Yo no conocía muchas cosas que ocurren en esta edad, a veces me sentía gorda y otras veces flaca, no sabía lo que me estaba pasando, me sentía rara... Cuando empezaron a crecerme mis bubis, no quería que se noten y me ponía una solera ajustada y encima una polera ancha. Sentía dolor y pensé que me había golpeado sin darme cuenta, pero me dolían ambos senos y tenía muchas dudas. No comenté con nadie de todo lo que me estaba pasando, me quedé callada mucho tiempo. Un día sentí que mojé mi ropa interior y cuando me fijé había sangre, me asusté mucho, tuve miedo de contarle a mi mamá y pensé que esto me pasaba sólo a mí.

Esta fue mi respuesta a Brenda:

Hola Brenda, te trataré de explicar algunos temas porque igualito me pasó, cuando tenía tu edad:

Alrededor de los nueve años empezamos a notar varios cambios en nuestros cuerpos, pensamientos y emociones. Todos estos cambios se conocen como “pubertad” y son normales. Todas experimentamos estos cambios, pero algunas chicas empiezan a cambiar antes que otras.

Estos son los cambios que notarás en tu cuerpo durante la pubertad:

- ✿ Crecerás y serás más alta.
- ✿ Tus caderas se vuelven más anchas.
- ✿ Te crecen pelos, llamados vellos, en tus partes íntimas y en tus axilas.
- ✿ Tus pechos o senos crecen y se ponen más sensibles.
- ✿ Tu voz cambia.
- ✿ La piel de tu cara se vuelve más grasosa y esto puede causar acné o granos.
- ✿ Empiezas a transpirar más y cambia el olor de tu sudor.
- ✿ Empiezas a menstruar.



También tendrás muchos cambios emocionales. Puedes sentirte feliz un día, y estar triste al siguiente, sociable o extrovertida con tus amigos un día, y tímida al otro. Estos cambios emocionales son normales. También puedes tener nuevos deseos, por ejemplo:

- ☀️ Quieres complacer a los demás y no sentirte diferente a las amigas.
- ☀️ Quieres encontrar alguien que te entienda.
- ☀️ Quieres formar un grupo solo de amigas.
- ☀️ Quieres tener las mejores notas en el colegio.
- ☀️ Te gusta o te llama la atención otra persona.

Qué te parece mi respuesta? Brenda tiene muchas preguntas más, así que le aprovechamos el recreo para hablar.

¿Por qué aparecen los granos en la cara?

La pubertad empieza cuando nuestro cuerpo produce una sustancia química denominada “hormonas”. Las hormonas causan que nuestra piel se vuelva más grasosa y esto genera granos en nuestra cara. Para que no salgan estos granos, no deberíamos comer cosas fritas, quesos grasosos ni mucho chocolate. También ayuda mantener nuestra cara siempre limpia y seca. Estos granos se llaman “acné”. Si el acné es muy molesto, visita al médico y te dará una receta para cremas o tabletas.



¿Qué es la menstruación?

La menstruación es un sangrado que sale por la vagina de las mujeres. También se llama regla. Muchas chicas se asustan la primera vez que menstrúan porque no saben qué es. Pero una no debe asustarse, porque nos sucede a todas las chicas. Cada menstruación o regla dura entre 3 a 7 días. En estos días puedes continuar con las actividades normales, como ir a la escuela, bañarte, hacer deporte, estar con tus amigas y pasear con la familia.

¿Por qué sale sangre en la menstruación?

Cada mes, crece la capa interna dentro de la matriz de la mujer. Esta capa se llama endometrio, es esponjosa y tiene mucha sangre. Este endometrio se desprende y sale sangre por la vagina. La cantidad de sangre varía para cada chica, pero en total no es más de media taza



al mes. A veces la menstruación sale con coágulos, a veces sangre oscura otras veces sangre clarita, en cada persona es diferente.

¿Cuándo comienza la menstruación?

Cada chica es diferente. La regla puede empezar a los 9 años pero en algunos casos se inicia incluso a los 16 años. Todo eso es normal. Es bueno que avises a tus padres cuando te baje la menstruación primera vez.

¿Duele la menstruación?

Muchas chicas no sienten dolores ni molestias. Algunas chicas sufren de dolores en el bajo vientre y la espalda.

¿Qué puedo hacer contra este dolor?

Hay varias cosas que puedes hacer. Proba y avísame cuál te funcionó mejor:

- ☀ Calentar tu espalda o tu estómago con una bolsa o una botella de agua caliente. Envolver la bolsa o botella en una toalla. ¡Asegúrate que esté bien cerrada la bolsa o botella para que no te quemes!
- ☀ Tomar un mate caliente, puede ser de anís o manzanilla.
- ☀ Caminar por diez minutos.
- ☀ Tomar una medicina para dolor menstrual de la farmacia.
- ☀ Si el dolor es muy fuerte, consultar con un médico.



¿Hay otros problemas durante la menstruación?

Cada chica es diferente. Algunas cambian de carácter, otras no quieren comer, otras se sienten cansadas, otras se sienten bien, eso es normal.

Gracias por ayudarme a responder a Brenda, bastante largo no? Te comparto ahora la historia de otra chica, que se llama Briz. Quieres leerla? Aquí está:

La Historia de Briz

Mi nombre es Briz y tengo 16 años. Un día en el colegio vi a una compañera ir corriendo asustada al baño y fui tras de ella. Era mucho menor que yo, creo que tenía 10 años, escuché algunos quejidos de dolor y lágrimas detrás de la puerta. Le pregunte si estaba bien, no respondió. Quería ayudarla, creo que sabía lo que le estaba pasando, y comencé a hablarle: “cuando yo tenía 11 años, sentí muchos cambios en mi cuerpo, me crecieron los senos, tenía vello donde antes no tenía y los molestosos granitos que me aparecían en la cara eran un fastidio porque se veían feos. Pero el cambio más grande fue mi primera menstruación.” Sentí que me escuchaba pero ella no decía nada, así que decidí seguir con mi historia, “el día de mi primera menstruación no estaba preparada, lo peor fue que pasó en el colegio, de todas maneras me asusté mucho, pero pude soportarlo, ¿te está pasando lo mismo?” pregunté. Escuché una respuesta muy tímida, “si” respondió. “Bien, iré en busca de algo para que puedas limpiarte y puedas ponerte” le dije. Fui a la dirección pero no tenían nada, pregunte a mis compañeras y conseguí una toalla higiénica, volví al baño y se la di. También le dije como debía ponérsela. Cuando terminó, me dio las gracias, pero me dijo algo que yo también sentí en aquel tiempo: “Me siento muy sucia... y creía que me había cortado”. Le dije “no te preocupes, eso pasa”, la vi por última vez y se fue a su curso.



Aquí algunos consejos de lo que puedes hacer para no manchar tu ropa con sangre durante la menstruación:

Puedes usar trapos limpios y suaves o toallas sanitarias en tu ropa interior. Deberías cambiarte los paños cuando se empapan con sangre, generalmente cada tres horas para que no tengan mal olor.



- ✿ Si estas usando trapitos, procura que sean de algodón. Hay que lavarlos con jabón y secar al sol.
- ✿ Si no se secan bien, te pueden causar infecciones.
- ✿ Si compras toallas sanitarias, deberías cambiarlos cuando estén mojadas con sangre, por lo menos 3 veces al día. Envuelves la toalla usada doblada con su plástico o con un poco de papel higiénico y bótala en un basurero, nunca en el inodoro.
- ✿ Es importante bañarse con agua tibia una vez al día durante la menstruación. Si no puedes ducharte, limpia tu parte íntima con agua y jabón.
- ✿ Es bueno llevar contigo paños o toallas higiénicas al colegio por si acaso te venga la menstruación mientras estás ahí.

Historia de Karen

Me llamo Karen, a mis 13 años tuve mi primera menstruación, no me asusté porque tenía información y estaba preparada. Sabía que las mujeres tenemos la menstruación cada mes, sin embargo al mes siguiente ya no tuve menstruación y los siguientes meses fue irregular. Cuando no me bajó la menstruación, yo me asusté y me dio miedo contarle a mi mamá o a otra persona. Pensé que algo hice mal para que ya no me baje el periodo. Todo el tiempo que mi periodo fue irregular, me asusté y lloré sola hasta que se normalizó. Hace dos años al conversar con unas amigas hablamos del tema y me enteré que a varias de ellas les había pasado algo similar. Después busqué en el internet y encontré que para algunas mujeres, durante los primeros meses del periodo, las reglas son irregulares hasta que el organismo se normaliza. Si hubiera conocido de este tema antes no hubiera sufrido tanto...



Hola Karen, aquí hay algunas respuestas a tus preguntas, atentamente, tu amiga Carla....

¿Cada cuánto tiempo voy a menstruar?

Generalmente la menstruación se repite cada 28 días, o cada mes. Pero algunas mujeres menstrúan cada 25 días, cada 26 o cada 27 días, otras cada 29 o cada 30 días. Es diferente para cada chica, pero todo eso es normal. Durante el primer año que te va bajando tu regla, puede ser muy irregular. Esto es también normal y no hay que preocuparse.

Dicen que es bueno usar un calendario menstrual.

¿Cómo funciona?

Si te anotas las fechas de tus reglas, estarás mejor preparada para la siguiente regla y podrás llevar paños o toallas en tu mochila al colegio.



Para anotar, puedes usar un calendario de bolsillo; dibuja una X en los días que estés con el sangrado.

El tiempo entre una menstruación y la otra se llama “ciclo menstrual”. Se calcula desde el primer día de sangrado hasta un día antes del siguiente sangrado.

Imaginemos que a Brenda le baja la menstruación cada 28 días. En Julio le bajó el lunes 5 y le duró 4 días, marca con una X en estos días.



En Agosto le bajó el Lunes 2 y le duró 5 días.



¿En qué fecha le bajará la siguiente regla a Brenda, recordando que su ciclo es de 28 días?



Correcto, le va a bajar el Lunes 6. Como ves, los meses no tienen 28 días, sino 30 o 31. Por eso si te baja la menstruación cada 28 días, serán fechas distintas cada mes.

Conociendo mi cuerpo por adentro

Karen tenía todavía muchas preguntas, especialmente cómo y por qué se da el sangrado de la menstruación. Aquí le explico:

- ☀ Tenemos dos ovarios en nuestro bajo vientre, uno a cada lado.
- ☀ Cada mes, uno de los ovarios hace madurar un “óvulo” o huevito. Esto se llama “ovulación”.
- ☀ El ovulo va caminando hacia la matriz por un caminito que se llama “trompa”.
- ☀ Si tienes relación sexual con un varón, él introduce su pene en tu vagina y suelta un líquido que se llama semen. El semen del varón tiene espermatozoides y éstos pueden fecundar al óvulo. Entonces se convierte en un bebé, o sea, te embarazas. Por eso te dicen: “¡Cuidado, ahora ya te puedes embarazar!”
- ☀ Pero verdaderamente solo te puedes embarazar si tienes una relación sexual con un varón.
- ☀ Si no te embarazas, el óvulo se elimina junto con esta capa interna de la matriz, que se llama “endometrio”. Esto es la menstruación.

Karen tenía muchas dudas todavía, así que la llevé a mirar las láminas que hay en el colegio. Ahí te explica cómo está hecho nuestro cuerpo por dentro:

Así que amiga, piénsalo muy bien antes de tener una relación sexual, porque ¡no es chiste!



Al final me entendió, ¿tú también ya me entendiste? Si no, puedes preguntar a tu profe preferida, que te explique con calma....

Hola amiga, ahora varias chicas del curso me empezaron a escribir, aquí te comparto todas sus preocupaciones y mis respuestas.

¿Debería preocuparme si no me viene la menstruación en la misma fecha cada mes?

No hay nada de qué preocuparse. Generalmente la menstruación ocurre o viene cada 28 días. En algunas mujeres, pasa entre los 25 a 30 días.

¿Debería preocuparme si ya tengo mi primera menstruación a los 9 años?

Esto también es normal. La edad en que viene la menstruación varía en cada niña. Puede empezar entre los 9 y 16 años.

¿Debería preocuparme si mi menstruación es irregular?

No deberías preocuparte. Especialmente en el primer año, la menstruación de las niñas puede ser muy irregular; no viene con la misma cantidad de días entre una y otra regla. Además, los nervios pueden causar que no te baje la regla en su fecha.

¿Debería preocuparme si en la menstruación hay coágulos de sangre?

Es absolutamente normal. Específicamente cuando despiertas, los coágulos de sangre son muy comunes. A cada chica le baja una diferente cantidad de sangre. Llegarás a conocer tu cuerpo y sabrás que esperar de él.

¿Debería preocuparme si la menstruación dura sólo por tres días?

No hay de qué preocuparse, se sangra entre 3 a 7 días. Si es menos de 3 días o más de 7, consulta con un médico.



¿Debería preocuparme si antes de la menstruación me sale un líquido blanco?

Esto es también normal. Mientras las niñas se desarrollan físicamente, a veces expulsan secreciones blancas o parecidas a la leche.

¿Debería preocuparme si me salen granos mientras esté con mi menstruación?

Esto es normal, los granos aparecen durante o antes de la menstruación, especialmente durante la pubertad.

¿Debería preocuparme si me duele el estómago mientras esté menstruando?

Esto es normal, muchas chicas tienen dolor del bajo vientre durante la menstruación. Pero si este dolor es insoportable, es aconsejable visitar a un médico.

¿Debería preocuparme si de repente me siento triste o feliz justo antes o durante mi menstruación?

Es normal tener cambios rápidos de humor y emociones durante la pubertad y la menstruación.

¿Cuándo voy a dejar de menstruar?

Cuando una mujer ya no ovula, entonces ya no tiene menstruación. Eso generalmente ocurre entre los 40 y 55 años. A ese periodo se llama menopausia. Las mujeres que han dejado de menstruar ya no pueden embarazarse.

¿Es verdad que?

Hola, soy Carla otra vez! Ya te has dado cuenta que hay muchos cuentos y cosas que hablan sobre la menstruación, pero no te dejes confundir con lo que te dicen unos y otros. Leamos ahora esta historia:

Historia de Nancy

A mis 12 años comencé a menstruar. Cuando le pregunté a mi mamá, me dijo que es una heridita que tienes ahí abajo y que sangra, que se abre a cierta edad y se cierra a cierta edad. También me dijo que no me debería bañar, ni siquiera tocar agua. Mis amigas me dijeron que es algo sucio que elimino cada mes, por eso dice que se mueren las plantas si te acercas cuando tienes tu regla. Mi amiga me dijo que si tomo leche, mi sangre saldrá blanca! Mi hermana dice que no me tengo que sentar al lado de un chico durante estos días, porque me puedo embarazar. Además me dijo que me haría mal la clase de educación física, que mejor me debo “chachar”. En mi familia les escuché a mis primas y tías decir que se deja de ser niña para convertirme en una mujer y cumplir con lo que me toca. Incluso me dijeron que cuando voy a tener marido, él tiene derecho sobre mí, que me tengo que aguantar si me pega.

Aún tengo muchas dudas y ahora estoy leyendo algunos libros y preguntando a mis maestras sobre este tema. Muchas de las cosas que me han dicho era mentira.

¿Por qué sale la sangre?

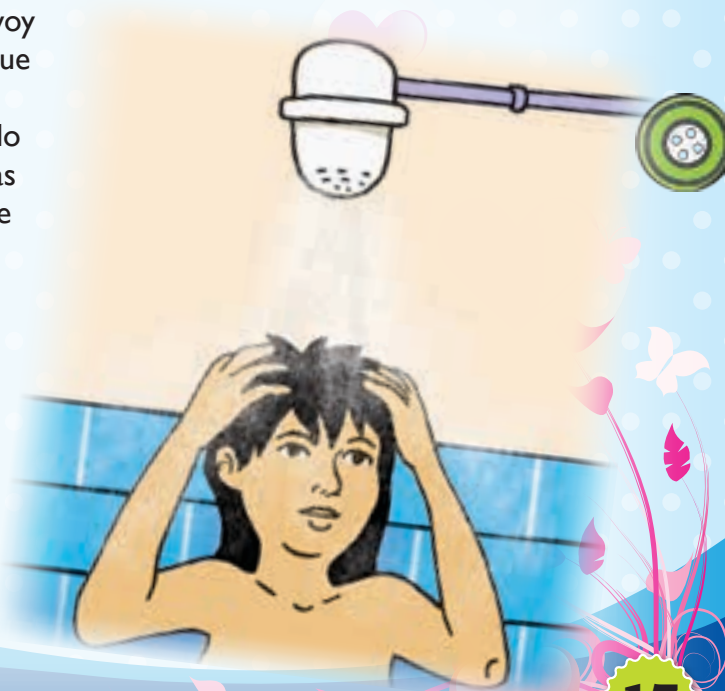
La sangre sale porque no la necesitas.

¿Por qué huele feo?

Tu sangre es limpia. Solo tendrá olor a podrido si la dejas mucho tiempo en tu paño o toalla sin cambiar.

¿Me puedo bañar?

Sí, necesitas lavarte por lo menos una vez al día con agua tibia.





¿Puedo hacer todas mis actividades?

Sí, puedes hacer todo lo que haces durante otros días también durante los días de la regla.

¿Puedo tomar leche durante estos días?

Sí, es bueno tomar leche o yogurt a nuestra edad.



¿Me puedo embarazar estos días?

Solo te puedes embarazar al tener una relación sexual con un chico u hombre.

¿Puedo correr estos días?

Sí, es bueno hacer ejercicios suaves durante los días de la regla.



¿Ahora que ya me ha bajado, soy mujer?

Eres mujer desde tu nacimiento. Cuando te baja tu primera regla, sigues siendo niña o adolescente y tienes todo el derecho de seguir jugando y estudiando.

¿Si me enamoro o me junto con un hombre, él tiene derecho a pegarme?

Falso, nadie tiene derecho a lastimarte o pegarte, peor todavía si una persona te dijo que te quiere.

Ahora puedes marcar con un lápiz rojo todas las frases en la carta de historia de Nancy que eran falsas o “mentiras”.



Crucigrama

Sopa de Letras Encuentra las palabras que están en el recuadro

SENOS - VAGINA - SEMEN - MENSTRUACIÓN - PUBERTAD - PENE - AUTOESTIMA

SUEÑOS - ADOLESCENCIA - OVULO - COMIDA CHATARRA - ACNE - CICLO

CALENDARIO MENSTRUAL - FECUNDACIÓN - ENDOMETRIO - ESPERMATOZOIDE

V	B	N	J	Q	A	Q	S	R	Q	T	C	I	C	L	O	K	A
E	A	R	C	W	C	W	D	M	W	A	Q	A	Q	W	A	C	G
R	U	G	A	E	N	E	F	E	E	D	W	S	E	E	S	O	J
Y	T	H	L	G	E	R	G	N	R	O	E	D	N	R	D	M	K
U	O	J	E	H	H	T	H	S	T	L	R	F	D	T	F	I	G
I	E	K	N	J	T	Y	J	T	Y	E	T	G	O	Y	G	D	H
M	S	L	D	K	G	U	K	R	U	S	Y	H	M	U	H	A	E
H	T	V	A	G	I	N	A	U	I	C	U	J	E	I	J	C	S
E	I	R	R	Y	M	S	C	A	O	E	I	K	T	O	K	H	P
N	M	T	I	H	N	D	V	C	T	N	O	L	R	A	H	A	E
D	A	Y	O	N	B	F	B	I	Y	C	P	Ñ	I	S	D	T	R
O	F	U	M	J	G	G	N	O	U	I	A	T	O	D	H	A	M
M	G	S	E	N	O	S	M	N	I	A	S	Y	Q	F	J	R	A
E	H	H	N	A	B	G	M	G	H	T	D	O	A	F	K	R	T
T	J	J	S	S	V	S	E	M	E	N	F	F	V	V	L	A	O
R	K	M	T	D	C	U	D	H	R	R	W	E	R	U	R	F	Z
I	L	N	R	F	G	E	F	J	A	D	F	G	H	J	L	H	O
O	T	H	U	G	H	Ñ	P	U	B	E	R	T	A	D	K	O	I
U	Y	G	A	J	T	O	R	H	A	S	D	F	G	H	J	K	D
G	U	K	L	K	G	S	T	J	H	P	E	N	E	D	F	H	E
H	F	G	H	F	E	C	U	N	D	A	C	I	O	N	C	V	B

Aprendamos ahora cómo manejar tu menstruación



Si tienes tu regla o menstruación, puedes usar trapitos o toallas. Se llaman toallas sanitarias o “toallas femeninas” o “toallas higiénicas”.



1. Prueba un par de trapitos y marcas de toallas diferentes antes de decidirte por una que te guste.



2. Ponte en posición. La mayoría de chicas cambian sus toallas sanitarias cuando van al baño. Será más fácil si te sientas y tu ropa interior está a la altura de tus rodillas. Si lo haces parada también está bien, solo debes tener todo al alcance de tu brazo.



3. Quita todas las envolturas o cajas de la toalla sanitaria, puedes guardarlas para botar la toalla sanitaria usada.



4. Despliega las alas y quita el protector largo que cubre el centro, quita el adhesivo de las alas y bota todas estas partes en la basura.



5. Pega la parte adhesiva en tu ropa interior en la parte central, en aquella parte que estará directamente debajo de tu vagina. Si vas a acostarte, es mejor alinearla un poco más atrás. Asegúrate de doblar las alas de la toalla en la parte exterior de tu ropa interior y a los costados para que se peguen. Así no se moverá la toalla higiénica.

6. Luego, usa tu ropa interior como de costumbre.



7. Usa ropa más cómoda. Tal vez te sientas mejor usando pantalones sueltos, oscuros o una falda. Si estás preocupada, elige tu ropa más cómoda.



8. Haz una revisión de tu toalla sanitaria, especialmente los primeros días de la menstruación. Verificar cada una o dos horas estará bien.



9. Cambia tus toallas sanitarias entre 3 a 6 veces al día, según sea necesario.



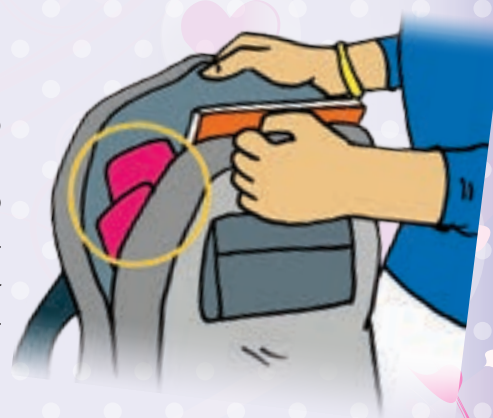
10. Deséchala de la manera correcta. Cuando cambies tu toalla sanitaria, envuélvela en la envoltura de tu toalla sanitaria nueva. Si no dispones de una envoltura, envuelve tu toalla sanitaria en papel higiénico. Colócala en el basurero. ¡Sé amable con los demás que usan el baño, no tires tus toallas sanitarias o papel higiénico en el inodoro!



11. Lávate las manos con agua y jabón cuando cambies tus toallas sanitarias.



12. Siempre lleva contigo toallas sanitarias adicionales en tu mochila. Tal vez tu periodo es más abundante de lo normal o te viene cuando menos te lo esperas. ¡También pueden ser útiles cuando una amiga esté en apuros! Cuando uses tu toalla sanitaria de emergencia, siempre reemplázala de inmediato. ¡Siempre debes estar preparada! Si estás en la escuela y tu periodo menstrual vino y no tienes ninguna toalla sanitaria, nunca dudes en preguntarle a otra chica. ¡Ten por seguro que te ayudarán!



También puedes preguntar en la dirección de la escuela, en el botiquín de primeros auxilios, o en el Kiosco de la escuela, seguramente habrá una toalla sanitaria para ti. No te olvides que la regla es algo natural, que a todas nos pasa.

Hola amiga, nuevamente te escribo. Sabes qué? Me llegó una carta de un chico! ¿Qué te parece... estoy súper emocionada! Aquí te comparto la

Historia de Luis

Cuando tenía 14 años empecé a tener cierta atracción por las chicas y me gustaba Sara. Pero yo tenía vergüenza porque yo era más pequeño que mis amigos, ellos de pronto habían crecido y yo no. Pensé que me quedaría pequeño, mis amigos se burlaban de mí y me decían "Tilli", que en quechua significa pequeño. El año pasado Sara era más grande que yo y me daba vergüenza. Al comenzar este año después de las vacaciones me di cuenta que yo había crecido un poco y me animé a decirle que me gustaba mucho. Ella me aceptó, comenzamos a salir y cada vez sentíamos que queríamos pasar más tiempo junto. Algunos compañeros me decían que tener una chica te quita tiempo, porque a la hora del recreo estábamos juntos y nos encontrábamos a la hora de la salida. Buscábamos excusas para hacer tareas en grupo y encontrarnos.

Una tarde cuando nos encontrábamos en la biblioteca del barrio, Sara me dijo que quería hablar conmigo y que saliéramos de ese lugar, con una voz entre cortada me dijo que no le había bajado su regla, yo no le entendí, luego me dijo "mi periodo, mi menstruación" y yo le dije: "¿Qué es eso?" Ella se enojó y se fue corriendo.

Al retornar a mi casa me uní a un grupo de amigos y a uno de ellos le pregunté: "¿tú sabes qué es la regla?" y respondió: "Creo que es la sangre sucia que las mujeres expulsan cada cierto tiempo por qué?" "No, por nada", y como no sabía del tema ya no volví a preguntar.



Esa noche en mi cabeza había todo un mar de dudas e interrogantes, volví a salir al internet con la excusa de terminar mis tareas, busque en el Facebook y me enteré de la menstruación y de la probabilidad de un embarazo y en ese momento comprendí de que estaba hablando Sara. Esa noche le llamé al celular y lo tenía apagado, al día siguiente intenté hablarle y ella no me quiso hablar, estaba enojada.

Yo sentía miedo, no sabía con quien hablar, de solo imaginarme que a mis 15 años podría ser papá no me entraba en la cabeza, pensé en ella, sus papás, mis papás, el director, los amigos, los profes, mis clases, me imaginaba lo que ella estaba sintiendo.

Después de dos días Sara me encontró a la salida de clases y me dijo: "No estoy embarazada, me ha bajado." Fue la mejor noticia que pude haber recibido ese tiempo. Ahora seguimos siendo amigos pero nos dimos cuenta que ni ella ni yo sabíamos los peligros a los que estamos expuestos, no conocíamos cómo se produce el embarazo. Nos dimos cuenta que no estamos preparados para esto. Ahora hemos decidido ser amigos, y no tener relaciones sexuales hasta que seamos mayores.



¿Cómo es la pubertad en los varones?

Los niños experimentan muchas cosas similares a lo que experimentan las niñas. La edad depende de cada chico, algunos más antes otros más tarde.

- ☀ Crecerán y serán más altos.
- ☀ Les crecerán vellos en el pecho, axilas y alrededor del pene.
- ☀ Empezarán a tener bigotes y barba.
- ☀ La voz les sonará más profunda o gruesa.
- ☀ El pecho empezará a ampliarse.
- ☀ Empezarán a transpirar más y esto puede causar mal olor.
- ☀ La piel de sus rostros se volverá más grasosa y esto puede causar granos.
- ☀ Empezarán a producir semen y espermatozoides.
- ☀ Posiblemente experimenten sueños húmedos.

¿Qué es un sueño mojado o húmedo?

Un “sueño mojado o húmedo” no quiere decir que se han hecho pis en la cama o que han sudado hasta mojarse. El sueño húmedo significa que se le sale un poco de líquido del pene, mientras un niño está dormido. Muchas veces los muchachos se despiertan cuando se sienten mojados, pero otras veces simplemente continúan durmiendo. El líquido se llama semen. Dentro del semen están los espermatozoides, pero no se los puede ver con los ojos, solo con microscopio. Los sueños húmedos empiezan durante la pubertad, cuando el cuerpo empieza a producir una sustancia química llamada hormona.

Muchos niños se avergüenzan o se encuentran confundidos respecto a este tema, pero es completamente normal. Algunos chicos se sienten culpables, porque tienen sueños húmedos relacionados con sueños, fantasías o imaginaciones de mujeres. Pero los sueños húmedos no pueden ser controlados y no se pueden evitar. La mayoría de los varones experimentan esto en algún momento en la pubertad y aun cuando son adultos. Así que los sueños húmedos son normales y no producen enfermedad.



Hablando sobre comida

Oye amiga, ¿Por qué siempre traes a la escuela merienda preparada en tu casa? Vamos, compraremos chisitos y una Coca para el recreo?

Eso es chatarra no es buena para nuestra salud.

No te creo Carla. Si en todo el mundo lo venden

Eso es sólo por hacer negocio. Ellos no saben ni se preocupan de nuestra salud. Mi tía es nutricionista. Ella siempre me aconseja llevarme comida nutritiva mejor si esta hecho en casa.

¿Por qué te aconseja eso?

Pero a la mayoría de los chicos y chicas, les gustan chisitos, papitas fritas, salchipapas, gaseosas, dulces, chocolates y galletas. Y son ricos.

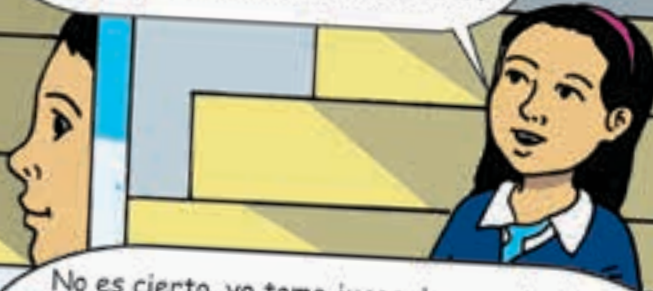
Mi tía dice que el crecimiento de nuestro cuerpo es veloz entre los 10 a 19 años. Así que necesitamos comer muy bien, con todas las vitaminas y minerales.



Dicen que la comida chatarra no es saludable porque contiene químicos, además mucho azúcar y mucha sal



Es cierto, te hacen volver distraída y nerviosa, como loca. ¡No puedes concentrarte en las clases! Además te hace engordar con tanto azúcar!



Yo escuché que no tienes que tomar nada de cítricos cuando estás con tu regla, porque se coagula la sangre



No es cierto, yo tomo jugos de naranja, limón o lima cada día y no me pasa nada. Pero además, la vitamina C en el limón o la naranja es buenísima para que se absorba el hierro. Porque cuando ya menstrúan las chicas, necesitan más alimentos ricos en hierro para remplazar el hierro que perdemos cada mes en la regla.



Y ahora, cómo voy a conseguir este "hierro"?



Está en el hígado, la carne, el huevo, en la lenteja y las verduras de color verde oscuras como espinaca, acelga o el perejil



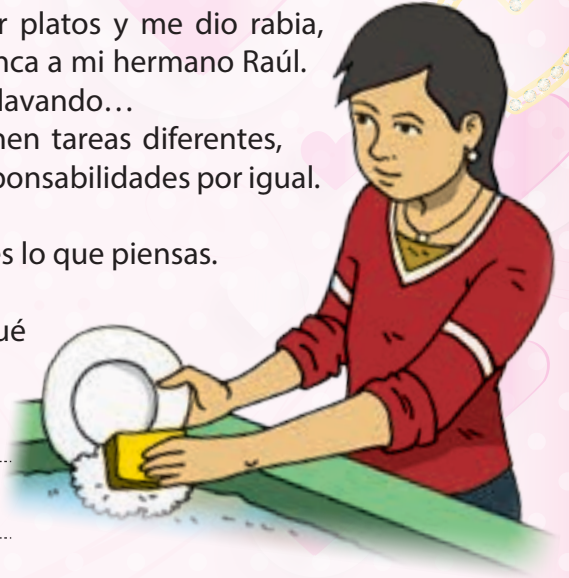
Huuu, suena rico, nos iremos a cocinar a tu casa siguiendo los consejos de tu tía.



¿A quién le toca lavar los platos?

Hola, soy Carla nuevamente. Hoy tenía que lavar platos y me dio rabia, porque mi mamá siempre me lo encarga a mí, nunca a mi hermano Raúl. Es un tiro al aire el Raúl, se sale a jugar fútbol, y yo lavando... Algunos dicen que los varones y las mujeres tienen tareas diferentes, pero yo creo que lo justo es repartir las tareas y responsabilidades por igual. ¡Así creceremos sabiendo compartir!
Te pido que me escribas un poco sobre esto, qué es lo que piensas.

¿Qué pasaría si tu hermano lava los platos? ¿Qué dirían tus padres y tus amigas?



¿Nacen los niños varones más inteligentes que las niñas mujeres?

¿Hay niñas en tu escuela o colegio que son muy inteligentes?



¿Crees que van a ser profesionales?

.....
.....

¿Escuchaste a alguien decir alguna vez "macho, valiente" para que no lloren? ¿Qué opinas tú?

.....
.....

Algunos dicen que es culpa de las chicas si son violadas, porque por su minifalda se lo habían buscado. ¿Será cierto que las niñas tienen la culpa si alguien les viola? ¿Quién es el culpable?

.....
.....

Algunos dicen que jugar es solamente para varones, que solamente las chicas flojas juegan. ¿Será cierto que las chicas siempre deberían hacer algo en la casa? ¿Quién debería tener tiempo para jugar?

.....
.....



Preguntas de Luisa

Hola amiga, te cuento que conocí a Luisa, quien está un poco triste, porque sus amigas quieren invitarle a fumar y probar tragos. Ella no quiere, pero siente que le están presionando. Aquí te comparto algunas de sus preguntas, y lo que yo le respondí. Me sentí bien porque le tranquilicé un poco....

¿Tenemos que probar todo lo que hacen los adultos, fumar, tomar?

Durante la pubertad, nuestra mente desarrolla igual que el cuerpo. Por eso, los chicos y chicas son curiosos, todos quieren aprender cosas nuevas. Crece nuestra confianza y queremos ser independientes. Pero esta independencia puede traernos problemas. No pruebes cosas que te van a hacer daño.

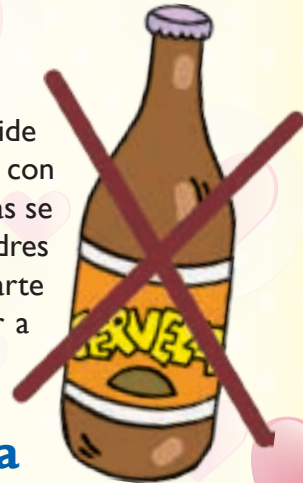
¿Por qué algunos empiezan a fumar cigarrillos?

Piensan que van a tener más amigos si fuman, que se les va ver como adultos. Pero en realidad, los cigarrillos les hacen adictos al tabaco y les cuesta mucho dinero comprarlos cada vez. Además van a tener un olor feo en la boca y en la piel. Y de grandes, se enferman y envejecen más rápido. Encima, el humo del cigarro también lastima los pulmones de las personas que no fuman pero que están cerca.



¿Qué pasa si uno toma bebidas alcohólicas?

Emborracharse hace que uno piensa que puede hacer todo, ya no mide los peligros. Por ejemplo pelear a golpes, tener una relación sexual con cualquier persona, o manejar una moto sin casco. A veces las personas se dan cuenta cuando ya es tarde. Comparte tus problemas con tus padres u otros familiares o amigos en quienes confíes. Ellos pueden aconsejarte como estar a salvo de todas estas actividades que te pueden poner a riesgo.



¿Y la pandilla? ¿Es lo mismo o diferente a un grupo de amigas?

Un grupo de amigas tiene relaciones buenas con todos: Te valoran y respetan tus sentimientos, tu manera de ser y actuar, buscan tu bienestar. Expresan comprensión, cariño, estima y confianza en tí.

Al contrario, una pandilla tiene relaciones malas, dañan el bienestar, perjudican, lastiman, desprecian y humillan a otros. Amenazan, chantajejan y te hacen hacer actos en contra de ti mismo.

¿Cómo puedes evitar el chantaje de las amigas?

Queremos ser aceptados y tomados en cuenta, muchas veces deseamos ser parte de un grupo de amigas, pero nunca debemos aceptar presiones y pruebas para hacerlo. ¡Mejor sola que mal acompañada! Primero debes confiar en ti mismo, estar seguro de tus pensamientos y decisiones, creer firmemente que nadie puede obligarte a hacer cosas que no te gustan, que puedes encontrar amigas y amigos que piensen igual que tú.

Historia de Wendy

Wendy está en la casa de Patty para realizar trabajo en grupo

¡Ustedes trabajan mucho! Dense un tiempo para jugar. Jugaremos oculta-oculta

Wendy se oculta detrás de dos árboles de higo.

Aquí nadie nos va a encontrar estamos solos.

Me gustas. Voy a ser bueno contigo si no le cuentas a tus amigas.

Quiero irme a mi casa... ¡ buah !



Unos días después, en
la casa de Patty.



Consejos de Carla para prevenir un abuso sexual



Los niños y niñas adolescentes podemos llegar a ser víctimas de un abuso sexual. Mayormente los agresores son amigos, vecinos o nuestros propios familiares. A veces también son personas extrañas. Estas personas te estudian primero sin que te des cuenta. Ya saben a qué hora sales del colegio y a qué hora sales de tu casa. Luego se acercan, te hablan bonito. Después empiezan a hablar mal de tu familia, te piden que te quedes callada y no cuentes a nadie que le hayas conocido. Luego te tocan y te manosean como si te amaran. Al final te pueden violar, quiere decir tener relación sexual en contra de tu voluntad. Muchas veces amenazan: “si no me haces caso, voy a matar a tu hermanito!”

Si te tocan las partes privadas de tu cuerpo, tienes que alarmarte y tener cuidado. En estos casos no te quedes callada. Avisa esto a un adulto de confianza como a tu madre, hermana, profesora o a cualquier persona con quien te sientas en confianza. Sobre todo: no pienses que eres la culpable.

Si tú estás siendo acosada sexualmente, esto es lo que puedes hacer:

- Si te sientes infeliz e incómoda con estos acosos, no tienes por qué permitir que continúen.
- Nadie debería tocarte haciéndote sentir incómoda
- Ten cuidado con el acercamiento físico con individuos mayores, familiares cercanos o vecinos.
- Evita estar sola con gente que te incomode con su comportamiento o actitud.
- Asegúrate de ir y volver de la escuela con un grupo de niños y niñas, no camines sola.
- Siempre cuenta a un adulto en quien confíes lo que está pasando en vez de quedarte callada.



Aprendo a decir “No”

Hola, soy Carla. Esta es mi última carta. Voy a otro colegio ahora, pero seguiremos siendo buenas amigas, de acuerdo? Lee estas frases y marcas lo que piensas que es lo correcto, a o b.

En la línea de abajo escribes por qué has respondido así.

1. Si una persona que no conozco me invita a subir a su auto, le respondería:

- a. No, prefiero ir caminando a mi casa.
- b. Sí, muchas gracias, claro que subo a su auto y así no camino.

2. Una persona a quien no conoces, te manda una solicitud de amistad por Face o whatsapp propone un encuentro para jugar un juego:

- a. Sí acepto. Soy curiosa y no tengo miedo.
- b. No acepto, porque sé que existen muchos riesgos.

3. El dueño de una tienda de tu barrio te da cosas gratis a cambio de que dejes que te acaricie y bese:

- a. Acepto, con tal de que no me cobre.
- b. No acepto. Prefiero pagar lo que debo y lo denuncio hablando con mis padres u otra persona de confianza.

4. Cada tarde tú haces tareas hasta muy tarde; pero tu mejor amiga nunca la hace porque quiere mirar la tele. Te pide que le prestes la tarea para poderla copiar:

- a. No le presto y le invito a hacer la tarea juntos la próxima vez.
- b. Le hago copiar la tarea para mantener nuestra amistad.

Gracias por ser mi amiga! Y hasta pronto...



Respuestas

1. Si una persona que no conozco me invita a subir a su auto, le respondería:

a. No, prefiero ir caminando a mi casa.

Porque puede ser una situación peligrosa, esta persona me podría hacer daño.

.....

2. Una persona a quien no conoces, te manda una solicitud de amistad por Face o whatsapp propone un encuentro para jugar un juego:

b. No acepto, porque sé que existen muchos riesgos.

Igualmente, una persona extraña puede buscarme para luego hacerme algún daño, raptarme o explotarme. Es preferible solo aceptar invitaciones de personas conocidas.

.....

3. El dueño de una tienda de tu barrio te da cosas gratis a cambio de que dejes que te acaricie y bese:

b. No acepto. Prefiero pagar lo que debo y lo denuncio hablando con mis padres u otra persona de confianza.

Porque tengo que hacerme respetar siempre, mi dignidad no tiene precio.

.....

4. Cada tarde tú haces tareas hasta muy tarde; pero tu mejor amiga nunca la hace porque quiere mirar la tele. Te pide que le prestes la tarea para poderla copiar:

a. No le presto y le invito a hacer la tarea juntos la próxima vez.

Porque no me dejo abusar por nadie, ni por mis mejores amigas.

.....

