

(Front Cover)

CRECIENDO
Un Folleto Para Niñas

(Inside Front Cover)

CRECIENDO

ESCUELAS PÚBLICAS PUYALLUP
P.O. BOX 370
PUYALLUP, WASHINGTON 98371

Comité de Currículo de Crecimiento y Desarrollo
Bonnie Beaudoin, Celeste Cook, Gregg Kroll, Linda Tower, Tess Wardle

Departamento de Servicios de Salubridad
Audrie Shagren, M.S., R.N., Supervisor

Octubre 1992

(PAGE 1)

CAMBIOS

Vamos a hablar sobre los cambios. Pensemos hacia atrás, hasta la edad más pequeñas que puedas recordar. ¿Cuáles son los cambios que han ocurrido desde entonces? Entre los 10 y los 14 años de edad pueden ser muy divertidos, pero físicamente pueden ser los más desconcertantes de tu vida. Eso es porque estas cambiando de ser una niña a una joven adulta. Hay cambios que están ocurriendo en tu mente y en tu cuerpo.

A este cambio le llamamos pubertad. La pubertad se compone de los diferentes cambios que ocurren en tu cuerpo y en tus sentimientos. Creces mucho y comienzas a menstruar. Tus senos y caderas se amplían. Creces nuevo vello en el cuerpo. Puedes tener nuevos sentimientos que no siempre comprenderás.

Comenzando la pubertad, tu cuerpo comienza a producir hormonas especiales que lo hacen cambiar. Una hormona especial se llama estrógeno. El estrógeno es responsable de muchos de los cambios que toman lugar en tu cuerpo. Las niñas cambian a diferentes edades. La mayoría de las niñas cambian entre los 9 y 13 años de edad. La pubertad no te hace mejor o peor, solo diferente.

Este diagrama muestra los órganos de tu sistema reproductor.

Trompas de Falopio (Fallopian tubes)
Huevo (Egg)
Ovario (Ovary)
Útero (Uterus)
Vagina (Vagina)

(PAGE 2)

Estos son los papales que toman en tu ciclo menstrual:

Ovarios Estos dos órganos, cada uno el tamaño de una nuez, guardan los óvulos, o células de huevos. Cada ovario tiene más de 200,000 células de huevos en el, pero cada huevo es del tamaño de una punta de aguja. Casi una vez al mes, las hormonas causan que un ovario suelte una célula de huevo. Esto se llama ovulación.

Trompas de Falopio Después de soltarse del ovario la célula de huevo, esta entra en la trompa de falopio cercana, arrastrada adentro por los "dedos" que se ondulan suavemente en la punta de la trompa o tubo. Mientras se encuentra en la trompa de falopio, la célula de huevo puede ser fertilizada por una célula espermatozoide de un hombre. El tubo lo lleva al útero.

Útero Este es un órgano hueco que guarda la célula de huevo si ha sido fertilizado. Mientras el ovario esta soltando el huevo, las hormonas hacen que el útero construya un forro grueso de vasos sanguíneos muy pequeñitos y de tejido suave. Si el huevo es fertilizado ese mes, entrará en el útero, se implantará en este forro, y tomará nutrición de él mientras crece y se convierte en un bebé.

Usualmente, el huevo no es fertilizado, y el forro no se necesita. El forro entonces se rompe y se vuelve un líquido rojizo, y lentamente sale del cuerpo por la vagina a través de un periodo de tres a siete días. El tiempo de este

flujo se llama el periodo de menstruación; durante este tiempo, estas “menstruando” o “teniendo tu periodo”. Después de terminar el periodo de menstruación, el ciclo de soltar el huevo y construir el forro comienza otra vez.

Vagina El pasaje del útero hasta el exterior del cuerpo, por el cual sale el flujo de menstruación. (A veces, cantidades pequeñas de líquido claro o blanco también salen, especialmente alrededor del tiempo de ovulación o justo antes de su periodo de menstruación. Esto se llama desecho vaginal.*) Cuando un niño nace, sale por la vagina.

**La mayoría de los desechos vaginales son normales y no tienen nada de qué preocuparse. Sin embargo, si notas ardor o una sensación de picazón, o si el desecho tiene un olor fuerte y desagradable, debes ver al médico.*

(PAGE 3)

La entrada a la vagina se encuentra entre la uretra donde sale la orina, y el ano, donde se pasa el excremento. Si colocaras un espejo entre las piernas para ver el reflejo, mirarías estas tres aperturas. Se ven algo así:

Uretra (urethra)
Vagina (vagina)
Ano (anus)

Esta área completa se llama área genital.

Productos de Higiene

Hay dos tipos de protección menstrual: almohadillas y tampones. Las almohadillas se utilizan afuera del cuerpo. La mayoría tienen un adhesivo en la parte posterior para que se puedan pegar en la ropa interior; estos tipos de almohadillas son fáciles de usar y cómodas para niñas que apenas comienzan a menstruar. El contorno de estas es tal de que no se notan debajo de la ropa. Los tampones se introducen en la vagina. Hay de muchos tamaños y estilos. Debes hablar con tu mamá para saber qué tipo es el mejor para ti.

(PAGE 4)

Tu Primer Periodo

No todas las niñas tienen su periodo a la misma edad. Algunas niñas comienzan a menstruar cuando tienen 9 años de edad y algunas no comienzan hasta los 16 años de edad. Cada niña tiene su propio reloj interno. Por lo general, puedes esperar tu primer periodo como dos años después de que comienzan a desarrollarse tus senos, y poco después de que tengas vello en las axilas y en tu área púbica. El desecho vaginal también es una buena indicación de que puedes comenzar a menstruar pronto. Si tu periodo llega más temprano o más tarde que tus amigas, esto no te hace “normal” y a ellas “no normal” o vice versa. ¡Es normal que cada niña sea un poco diferente!

No te sorprendas si tus periodos no vienen regularmente por un tiempo. Por ejemplo, después de tu primer periodo, tu siguiente periodo posiblemente no venga hasta dos o tres meses más tarde. Usualmente toma hasta dos años para que el cuerpo de cada niña se acostumbre al periodo con regularidad. Eso no es nada de qué preocuparse.

La mayoría de las mujeres tienen su periodo cada 28 días, pero algunas tienen su periodo cada 22 días o aún cada 43 días. Los ciclos menstruales más cortos o largos también son normales. No tienes de qué preocuparte.

Teniendo Tu Periodo -- ¿Cómo Es?

Un periodo de menstruación usualmente dura de tres a siete días. De nuevo, esto puede variar de niña a niña. El flujo típicamente es más pesado al inicio de tu periodo que al final. A través de un periodo completo, menstruarás como media taza de líquido menstrual (que contiene el forro del endometrio y sangre). Solo hay como dos onzas de sangre en ese líquido. Tu cuerpo contiene más de cien onzas de sangre, y pronto reemplazara la poca sangre que se pierde durante tu periodo.

(PAGE 5)

Calambres

Algunas niñas experimentarán incomodidad durante sus periodos, llamados “calambres de menstruación”. La queja más común es calambres en la parte inferior del abdomen. A veces el dolor se siente como un dolor constante no fuerte sino lento, o como una sensación de pesadez. También puede sentirse algo de dolor en la cadera y en la parte interior de las piernas.

¿Qué puedes hacer para aliviar los calambres? ¡Mucho!

- Ejercicio. Toma una caminata larga o ve a nadar. Ejercicios de respiración profunda también son buenos.
- Toma un baño tibio. Esto descansara y relajará tu cuerpo.
- Pon una almohadilla de calor en tu abdomen.

Parte del Crecimiento es Aprender a Respetar Tu Cuerpo

Ahora que estas creciendo y pasando la pubertad, tienes que comenzar a cuidar de tu cuerpo de diferente manera. No puedes solo tirarte agua en la cara y pretender que está limpia, o dejar de tomar un baño a diario.

Tus glándulas se están volviendo más activas que nunca. Las glándulas de transpiración en tus axilas y en tu área genital comienzan a producir más sudor durante la pubertad. Cuando el sudor tiene contacto con la bacteria en tu piel, puede crear un olor desagradable.

Para lavar el sudor y la bacteria, necesitas darte un baño de tina o regadera todos los días, así como después de cualquier actividad física extenuante, tal como gimnasia o clase de baile. Después de bañarse, es buena idea usar un desodorante o anti-transpirante. Y, claro, tienes que ponerte ropa limpia.

Otra buena razón para bañarse diariamente es que tus glándulas sebáceas – especialmente las de tu cara, espalda, hombros y pecho – se vuelven más activas durante la pubertad.

(PAGE 6)

Granos

Para muchos pre-adolescentes, los granos son una parte de la pubertad. A veces los tienen no importa lo que hagan – y nadie sabe exactamente por qué. La gente pensaba que los granos eran causados por comer demasiado chocolate o comida grasosa, pero eso no parece ser el caso – aunque debes evitar comer demasiado de este tipo de comidas, por razones de nutrición.

De todas maneras, hay algunas cosas que puedes hacer para evitar tener grandes problemas con los granos. Lo más importante es mantenerse limpio, por lo tanto, asegúrate de lavarte la cara (¡con cuidado – sin tallarla demasiado fuerte!) por lo menos dos veces por día. Si el problema persiste, puedes usar cremas, lociones o almohadillas anti-acné. Si nada de esto da resultado, y el acné sigue siendo un problema, deberás hablar con tu doctor.

Las glándulas sebáceas en tu cuero cabelludo también trabajan extra durante la pubertad. Esto te puede hacer que tu cabello sea grasoso, tieso y sin brillo. Es posible que necesites usar champú en tu pelo más seguido, posiblemente todos los días.

Finalmente, tu cuerpo no está verdaderamente limpio a menos que tu boca esté limpia también. Para tener dientes y encías saludables, y un aliento fresco, necesitas cepillarte los dientes, encías y lengua. ¡Y no se te olvide limpiarte con hilo dental!

Nutrición

Durante la pubertad, es más importante comer una dieta bien balanceada que ponerse a dieta. De hecho, debido a que tu cuerpo está pasando por muchos cambios, es más importante que nunca el comer bien. Y “comer bien” significa escoger una variedad de alimentos de los cuatro grupos básicos de comida – especialmente comidas ricas en calcio (como la leche, el yogur y el queso) y hierro (como res, pavo, frijoles y huevos).

Es normal aumentar algo de peso durante la pubertad. No solo estas creciendo más alta, sino que el contorno de tu cuerpo está cambiando también. La naturaleza parece desear que las mujeres adultas tengan un porcentaje mayor de grasa que el que tienen las niñas. Por lo tanto, no te preocupes sobre tu aumento en peso, a menos que estés substancialmente con un sobre peso. Si es así, una dieta bien supervisada puede ser una buena idea. Pero tú y tus padres deberán consultar primero a un médico.

Ejercicio

La mejor manera de mantener bajo tu peso y estar en buena forma es hacer ejercicio. El ejercicio también te da más resistencia y flexibilidad, y fortalece tu corazón, pulmones y huesos.

No tienes que estar en el equipo para lograr un buen ejercicio (aunque los deportes en equipo pueden ser una muy buena manera para mantenerte en forma). Hay muchas actividades físicas que puedes hacer con una amiga o sola, incluyendo:

- Correr
- Nadar
- Brincar la cuerda
- Baile rápido
- Patinar
- Caminar rápido
- Ciclismo
- Esquiar

- Subir las escaleras
- Patinar en el hielo

Experimentarás muchos cambios en tu vida. El cuidarte a ti misma, sabiendo que esperar, puede hacer que tu crecimiento se sienta realmente bien.

GLOSARIO

Aquí están las palabras que mencionamos en este folleto, y unas cuantas otras que posiblemente hayas escuchado y deseabas conocer su significado.

Adolescencia – El periodo de desarrollo físico y psicológico, del inicio de la pubertad hasta la madurez.

Ano – La apertura en el recto por el cual se pasa el excremento.

Cuello Uterino – La sección inferior del útero que sobresale en la vagina.

Huevo – También llamado un óvulo, es la célula reproductora femenina.

Estrógeno – La hormona femenina producida en los ovarios, que es responsable por muchos de los cambios que suceden durante la pubertad.

Trompas de Falopio – Dos tubos que conectan los ovarios al útero, a través del cual viaja el huevo.

Fertilización – La unión de un huevo femenino y el espermatozoide masculino para formar un embrión.

Genitales – Los órganos externos reproductivos.

Hormonas – Sustancias químicas – producidas por órganos llamados glándulas – que regulan el crecimiento y la actividad de tejidos y órganos del cuerpo.

Ciclo de Menstruación – El proceso de ovulación y menstruación que ocurre aproximadamente una vez por mes comenzando en la pubertad y terminando con la menopausia.

Flujo de Menstruación – El forro uterino que consiste de tejidos esponjosos y sangre, que fluye fuera del cuerpo por medio de la vagina durante tu periodo.

Menstruación – El periodo durante el cual el forro uterino – el endometrio – pasa fuera del cuerpo por la vagina.

Ovarios – Dos glándulas, una a cada lado del útero, que contiene las células de óvulo de una mujer y producen estrógeno y progesterona.

Ovulación – El momento en el cual un huevo se suelta del ovario.

Periodo – El tiempo cuando una mujer esta menstruando.

Glándula Pituitaria – La glándula en la base del cerebro, que es responsable por la producción de hormonas que regulan el crecimiento y desarrollo en la pubertad.

Pubertad – Estado de vida, durante el cual los hombres y las mujeres maduran sexualmente.

Área Púbrica – El área donde las piernas se unen al cuerpo y el vello púbico aparece durante la pubertad.

Uretra – El tubo que lleva la orina de la vejiga hacia el exterior del cuerpo. El semen también sale del cuerpo por la uretra masculina.

Útero – También conocido como matriz. Órgano muscular aforrado con tejido suave y nutritivo que lleva el feto hasta el tiempo de nacer.

Vagina – El pasaje flexible que va desde el cuello uterino hacia el exterior del cuerpo, por el cual fluye el líquido de menstruación.