

PARA LOS  
PADRES

# Always creciendo: adolescentes

Una guía de cómo apoyar a su  
hija de la mejor manera posible  
durante la pubertad.

TAMPAX | *always*

Programa educativo sobre la pubertad

# Always creciendo: adolescentes

Programa educativo sobre la pubertad

## Estimados padres,

¡Ustedes y su hija se están acercando a una etapa importantísima, y la diferencia que pueden marcar en este momento de su vida es igual de importante!



Este es un momento ideal para tener la discusión sobre su cuerpo y los cambios emocionales que está experimentando, si aún no lo han hecho. Tanto las madres como los padres pueden apoyar su viaje a la adolescencia hablando de ello abiertamente. Para ayudar, estén preparados con los hechos, especialmente cuando se trata de su seguridad en sí misma y su período.

En esta guía hemos incluido algunos consejos expertos y prácticos para ayudar a iniciar la conversación, así como cupones para algunos fabulosos productos de Tampax y Always®. Es un gran comienzo para ustedes y su hija para ayudarla a convertirse en una mujer fuerte, saludable y segura.

Les deseamos lo mejor,  
*El equipo de expertos de Tampax y Always*

## Ayúdala a sentirse segura

Aliéntala a aceptar la **"mentalidad de crecimiento"**. La mentalidad de crecimiento es la creencia de que se puede desarrollar la habilidad con esfuerzo. Explicale que el cerebro es como un músculo; se fortalece con el ejercicio y la práctica.

La forma en que la elogias también juega un papel clave para ayudarla a desarrollar una mentalidad de crecimiento. **Trata de elogiarla por sus esfuerzos, no solo por sus logros.**

Visita [tampax.com](http://tampax.com) y [always.com](http://always.com) o nuestros canales de YouTube para recursos y consejos adicionales.



TAMPAX | *always*

## Cuenta regresiva al gran día

El primer periodo de una chica generalmente sucede cuando tiene entre 9 y 13 años de edad. **Sin embargo, el cuerpo de cada chica es diferente y tiene su propio calendario.** Puedes esperar que ocurra su primer periodo de dos a tres años después de los primeros indicios de la pubertad. Si no ha comenzado a los 16 años, considera la posibilidad de ver a un médico. ¡Cuando sea que ocurra, el primer período de una chica debería ser excitante, no molesto! **Puedes ayudarla a que no pierda seguridad durante la pubertad al darle la información que necesita.**

## Durante la pubertad, verás un mar de cambios


### Físicos

- Sus senos empezarán a crecer
- Experimentará descargas vaginales
- Tendrá su primer periodo
- Las caderas y los muslos se ensanchan
- Los labios vaginales pueden cambiar
- Experimentará mal olor corporal y le crecerán vellos en las axilas, las piernas y la zona púbica

### Emocionales

- Las emociones y los sentimientos pueden parecer más intensos
- Es posible que se enfade mucho más fácilmente y experimente cambios de humor
- Es posible que se vuelva más consciente de sí misma
- Pueden aparecer nuevos sentimientos de atracción

## Ayúdela a prepararse para la escuela

- Sugíerale que guarde una toalla o un tampón en su bolso, mochila o casillero 
- Sugíerale que comience a usar un protector diario unos días antes de que espere que empiece su periodo. Esto le ayudará a proteger su ropa interior de las secreciones y del flujo menstrual leve

Para más consejos, puedes descargar la Guía completa para padres en [pgschoolprograms.com](http://pgschoolprograms.com)

