



A los 9 ó 10 años mi cuerpo comienza a cambiar.

Una hormona en mi cuerpo manda un mensaje a todo el cuerpo diciendo que ya es hora de crecer. Como cada persona es diferente, el cuerpo de cada persona cambiará a su propio ritmo.



THE Children's
Health FUND

Principios EL.E.M.E.NT.AL.ES. de la Salud (*ELaborando Estrategias Metódicas y EducaTivas para los ALumnos de ESCuela*)

es un proyecto dedicado a la entrega de material educativo sobre salud en lenguaje simple, ameno y culturalmente relevante destinado a los niños de escuelas de enseñanza primaria y media.

Los folletos en inglés y español fueron creados por trabajadores de la salud del National Children's Health Project Network de The Children's Health Fund.

Para más información, contactarse con:

The Children's Health Fund
Healthy B.A.S.I.C.S.
317 E. 64th Street
New York, NY 10021

www.childrenshealthfund.org

Hecho posible gracias a la subvención del

MetLife Foundation

© 1998 The Children's Health Fund
Se puede reproducir completamente.



THE Children's
Health FUND

PRINCIPIOS EL.E.M.E.NT.AL.ES. de la Salud

Mi cuerpo está cambiando Niñas



Cómo mi cuerpo me indica que está cambiando

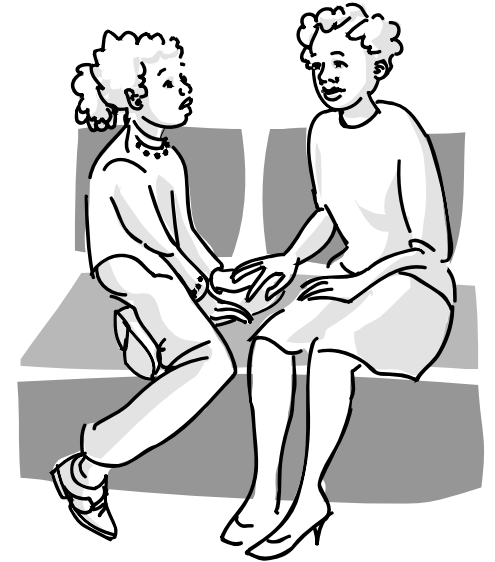
Exteriormente:

- Me estoy volviendo más alta y más grande. Necesito ropa y zapatos más grandes.
- Tengo espinillas en mi cara. Necesito lavarme la cara más a menudo.
- Mis pechos han comenzado a crecer y a veces duelen.
- Estoy subiendo de peso y siento ganas de comer todo el tiempo. Tengo que comer alimentos sanos: frutas, vegetales, frijoles, yogurt—no comidas que me harán engordar.
- Veo pequeños pelitos creciendo por todos lados: en mis brazos, mis piernas, mis axilas y alrededor de mis partes privadas (vagina).
- Mi cuerpo despidе un olor diferente y tiene olor porque transpiro (sudo) más. Necesito bañarme todos los días y usar desodorante debajo de los brazos.
- Necesito cepillarme los dientes después de cada comida así no tengo mal aliento.
- A veces cuando estoy acostada me duelen los músculos de las piernas. ¡Estoy creciendo y me estoy estirando!



Interiormente también me siento diferente:

- No puedo frenar lo que le está pasando a mi cuerpo, es parte del crecimiento. Quiero lucir como las demás muchachas.
- Me siento avergonzada de los cambios de mi cuerpo.
- A veces me siento bien y otras veces me siento preocupada o sola.



Comentar estas sensaciones con tu mamá o tu papá podría ayudarte. Recuerda: ellos son adultos, pero sus cuerpos también pasaron por esos cambios.

Todos experimentamos cambios corporales. Es así como te vuelves adulto.