

# De Niña a Mujer SOLO para Niñas ©

## Respuestas a las preguntas de las niñas “¿Qué está pasando con mi cuerpo?”

### 1. ¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el período en que el cuerpo de una niña cambia a un cuerpo de mujer. El cuerpo de la niña se prepara para la posibilidad de ser madre.

### 2. ¿Qué es el “crecimiento repentino”?

El “crecimiento repentino” precede otros cambios en el cuerpo. Significa que las niñas están creciendo más rápido. En vez de crecer dos pulgadas, las niñas pueden crecer cuatro pulgadas en un año. Las niñas experimentan este crecimiento alrededor de dos años antes que los varones.

### 3. ¿Por qué cambia nuestro cuerpo?

El cerebro elabora mensajeros químicos llamados **hormonas**. Ellos hacen que los ovarios crezcan y a su vez elaboren otra hormona, el **estrógeno**. El estrógeno se distribuye al resto del cuerpo a través de la sangre y produce cambios en el cuerpo de la niña.

### 4. ¿Cómo sabré que el “crecimiento repentino” está empezando?

Fíjate en tus pies. Ellos crecen primero. Puede que los zapatos nuevos ya no te acomoden. También las glándulas del sudor y las glándulas sebáceas se ponen más activas. Necesitarás ducharte más a menudo y usar un desodorante.

### 5. ¿Qué cambia primero?

Usualmente los cambios en los pechos o senos ocurren alrededor de seis meses antes de que una niña note crecimiento de vellos entre sus piernas (pubis). El vello bajo sus brazos (axilas) crece dos años más tarde.

### 6. ¿Cuándo te crecerá el vello allí abajo?

El pubis es el área de la piel en forma de V que se encuentra entre tus piernas. Poco después del inicio del crecimiento de los pechos, las caderas se ensanchan y empieza a crecer el vello en el área del pubis. A medida que crece el vello en el pubis, se hace más largo, oscuro y rizado.

## **7. ¿Cuándo crecen los pechos?**

Normalmente, las niñas notan cambios en los pechos entre las edades de 9 y 14 años. Algunas pueden comenzar a los 7 años, mientras otras pueden comenzar a los 16. Las niñas de ascendencia afro-americana a menudo comienzan antes. El desarrollo completo de los pechos puede tomar hasta cinco años.

## **8. ¿Cómo crecen los pechos?**

Los médicos describen el crecimiento de los pechos en etapas.

**Etapas 1** – pecho plano en la niña

**Etapas 2** - una protuberancia – un “brote del pecho” crece bajo el pezón. El pezón y la areola (el círculo alrededor del pezón) se ponen más grandes y más oscuros.

**Etapas 3** - el pezón y la areola siguen creciendo y poniéndose más oscuros. Los pechos crecen y pueden parecer en punta.

**Etapas 4** - el pezón y la areola forman un montículo que sobresale del pecho. Algunas niñas se saltan esta etapa.

**Etapas 5** – etapa adulta, los pechos están llenos o plenos y redondeados.

## **9. Un pecho (seno) es más grande que el otro, ¿hay algo malo en esto?**

Puede que los pechos no crezcan a la misma velocidad. Esto es normal y con el tiempo los pechos llegarán a ser más parecidos.

## **10. ¿Esas cremas y píldoras realmente agrandan los pechos?**

No existen cremas, píldoras o ejercicios que agranden los pechos. Los pechos se agrandan como parte de tu crecimiento. Su completo desarrollo puede tomar hasta cinco años.

## **11. ¿Es normal que tus pechos duelan a veces?**

Es normal que sientas los pechos sensibles, inflamados o incluso adoloridos.. Los pechos en crecimiento son más sensibles. Las mujeres sienten sus pechos más grandes justo antes de su menstruación (periodo o regla). Este crecimiento también puede poner los pechos más sensibles antes de la menstruación.

## **12. ¿Si pones presión en tus pechos, dejarán ellos de crecer?**

Poner vendajes alrededor de tus pechos o dormir boca abajo no disminuirá el crecimiento de tus pechos.

## **13. Mis pechos son demasiado grandes, ¿hay algo que yo pueda hacer?**

Algunas niñas usan ropa que las hace sentir menos avergonzadas. Un sostén de tamaño adecuado o un sostén deportivo ajustado también pueden ayudar.

**14. ¿Qué es esa cosa blanca o amarilla en mis calzones?**

Es un flujo mucoso protector. Puede ser claro, delgado y aguoso, o pegajoso y blanco o amarillo. Puede tener un olor leve o ningún olor. La **cerviz**, que es la parte más baja del **útero**, produce este flujo para deshacerse de bacterias dañinas. Las niñas lo notan alrededor de seis meses antes de tener su menstruación (periodo o regla).

**15. ¿Cómo sabes cuando vas a tener tu menstruación?**

Regularmente las niñas tienen su primer período menstrual alrededor de la edad en que sus madres tuvieron el suyo. El período empieza generalmente cuando los senos están entre las etapas 3-4. (Promedio - 12 años)

**16. ¿Qué hacen los ovarios?**

Los ovarios hacen dos hormonas, el estrógeno y la progesterona, que son las que producen cambios en el cuerpo de la niña. Los ovarios también contienen todos los óvulos ó huevos. Los óvulos son células muy pequeñas. Los ovarios de una niña ya contienen los óvulos antes de que ella nazca. Cuando una niña comienza a tener su menstruación, un óvulo crecerá y saldrá del ovario para entrar al útero aproximadamente una vez al mes. A esto se le llama ovulación.

**17. ¿Qué es el útero?**

El útero o matriz es una bolsa muscular que se puede estirar. Si el óvulo (huevo) llegara a ser un bebé, necesitaría un lugar para crecer. El útero es el hogar especial dentro de la madre donde el bebé crece hasta estar listo para nacer.

**18. ¿Qué hace el útero?**

Cada vez que se produce un óvulo (huevo), el útero desarrolla una cubierta interior. La cubierta es suave, esponjosa y rica en sangre, para proteger y alimentar a un bebé.

**19. ¿Por qué las niñas tienen menstruaciones?**

La menstruación es la manera que el útero se deshace de su antigua cubierta interior. Si el óvulo no llegara a ser un bebé, la cubierta interior que consiste en pedazos diminutos del tejido esponjoso y algo de sangre, es expulsada fuera de la cerviz, la parte baja del útero.

**20. ¿Qué apariencia tiene la menstruación?**

La menstruación puede ser de color rojo vivo o café. Normalmente es más café al principio y al final. Puede ser aguada o puede contener grumos gruesos llamados "coágulos".

**21. ¿Cuánta sangre sale?**

La cantidad de sangre puede variar entre una cucharada y un cuarto de taza, aunque parece ser mucho más. Lo que sucede es que la antigua cubierta del interior del útero también es roja y sale al mismo tiempo.

**22. ¿Cuánto duran las menstruaciones y cada cuánto tiempo vienen?**

La menstruación puede durar entre 2 a 7 días - 2 a 3 días un mes y 5 a 6 días el siguiente. Puede venir de nuevo en 21 días o en 36 días. Es NORMAL que la menstruación sea irregular en los primeros dos o tres años. Después de estos primeros años, a menudo dura el mismo número de días y viene cada 26 a 32 días, una vez al mes.

**23. ¿Puedes prepararte para tu menstruación?**

Es buena idea comprar toallas higiénicas de antemano. Por cierto, algunas niñas prueban diferentes tipos de toallas higiénicas, así pueden aprender a adherirlas a su ropa interior y encontrar una marca que tenga un tamaño cómodo para ellas.

**24. ¿Qué tal si me baja la menstruación mientras estoy en la escuela?**

¿Hay una enfermera o una oficina de salud en tu escuela que te pueda ayudar? La mayoría de las profesoras o maestras mantienen una cantidad de toallas higiénicas por si acaso una estudiante las necesite. Habla con tu mamá y con tu profesora, y prepárate.