

MANUFACTURER COUPON EXPIRES 06-30-12

\$1.00 OFF

any ONE Always® Pantliners

Pissisit ate er inissi. Utpat am incidunt wisi. Ore diatem iriliqu ametue

CONSUMER: LIMIT ONE COUPON PER PURCHASE of products and quantities stated. LIMIT OF 4 LIKE COUPONS in same shopping trip. Coupons not authorized if purchasing products for resale. Void if transferred, sold, auctioned, reproduced or altered from original. Any other use constitutes fraud. You may pay sales tax. Do not send to Procter & Gamble.

CONSUMIDOR: LIMITE DE UN CUPÓN POR COMPRA de los productos y cantidades especificados. LIMITE DE 4 CUPONES SIMILARES en la misma compra. No se autorizan los cupones si los productos se compran para reventa. Nulo si se transfiere, vende, subasta, reproduce o altera antes de redimirlo en tienda. Cualquier otro uso constituye fraude. Puede que pague impuestos de venta. No lo envíe a Procter & Gamble.

DEALER: Sending to Procter & Gamble 2150 Sunnybrook Drive, Cincinnati, OH 45237 signifies compliance with "Requirements for Proper Coupon Redemption." Copy available by writing to the above address. Cash Value 1/100 of 1¢ Procter & Gamble

000000-000000

MANUFACTURER COUPON EXPIRES 06-30-12

FREE

Get ONE FREE Always® 18-count or less product.

Feum zzril ipisciduiipis nim del eu facil eugiamcommy nos augait velismo loborem

CONSUMER: LIMIT ONE COUPON PER PURCHASE of products and quantities stated. LIMIT OF 4 LIKE COUPONS in same shopping trip. Coupons not authorized if purchasing products for resale. Void if transferred, sold, auctioned, reproduced or altered from original. Any other use constitutes fraud. You may pay sales tax. Do not send to Procter & Gamble.

CONSUMIDOR: LIMITE DE UN CUPÓN POR COMPRA de los productos y cantidades especificados. LIMITE DE 4 CUPONES SIMILARES en la misma compra. No se autorizan los cupones si los productos se compran para reventa. Nulo si se transfiere, vende, subasta, reproduce o altera antes de redimirlo en tienda. Cualquier otro uso constituye fraude. Puede que pague impuestos de venta. No lo envíe a Procter & Gamble.

DEALER: Sending to Procter & Gamble 2150 Sunnybrook Drive, Cincinnati, OH 45237 signifies compliance with "Requirements for Proper Coupon Redemption." Copy available by writing to the above address. Cash Value 1/100 of 1¢ Procter & Gamble

AUTHENTICITY CONFIRMATION: When photocopied with a color or black-and-white copier, the word VOID will appear several times. DO NOT REDEEM IF THE WORD VOID APPEARS. A black-and-white coupon is not an original. Alteration of the coupon is a criminal offense.

000000-000000

MANUFACTURER COUPON EXPIRES 06-30-12

\$2.00 OFF

any ONE Tampax Pearl® or Compak Pearl®

Ed eraessim ero dolor iure consed dolore faccum velisseh juillot

CONSUMER: LIMIT ONE COUPON PER PURCHASE of products and quantities stated. LIMIT OF 4 LIKE COUPONS in same shopping trip. Coupons not authorized if purchasing products for resale. Void if transferred, sold, auctioned, reproduced or altered from original. Any other use constitutes fraud. You may pay sales tax. Do not send to Procter & Gamble.

CONSUMIDOR: LIMITE DE UN CUPÓN POR COMPRA de los productos y cantidades especificados. LIMITE DE 4 CUPONES SIMILARES en la misma compra. No se autorizan los cupones si los productos se compran para reventa. Nulo si se transfiere, vende, subasta, reproduce o altera antes de redimirlo en tienda. Cualquier otro uso constituye fraude. Puede que pague impuestos de venta. No lo envíe a Procter & Gamble.

DEALER: Sending to Procter & Gamble 2150 Sunnybrook Drive, Cincinnati, OH 45237 signifies compliance with "Requirements for Proper Coupon Redemption." Copy available by writing to the above address. Cash Value 1/100 of 1¢ Procter & Gamble

000000-000000

¿Qué producto *always*® fue hecho para tu hija?

Cuando hablamos de protección femenina, es muy importante que lo que elijas te quede bien. Para ayudar a tu hija a encontrar el tamaño ideal del pantiprotector o toalla, utiliza la guía a continuación o entra a always.com/products.

Pantiprotectores *always*®

Flujo liviano, fresca diaria, o tampón extra

Pantiprotectores Always® Thin

Ideales para que te sientas limpia en los días de flujo más liviano y entremedio.

- Protección que parece invisible
- Ideal para los momentos en que quieres sentirte cómoda y discreta
- El adhesivo fijo ayuda a mantener los pantiprotectores seguros
- Tan delgado y flexible, es tu pequeño secreto diario

Toallas *always*®

Una variedad de pantiprotectores para cubrir todas tus necesidades durante el periodo

Las toallas Always® se ofrecen en distintos largos y niveles de absorbencia. Usa este selector de productos para encontrar el que sea adecuado para tu hija.

	Angosta	Regular	Larga/Abundante	Nocturnas
Infinity™ super delgada, cómoda y absorbente				
Ultra Thin delgada y absorbente				
Maxi gruesa y absorbente				

← toalla más corta y protección durante el día

→ toalla más larga y protección nocturna

Para cuando estés lista...

Aplicador de plástico Tampax Pearl®

- Aplicador de plástico cómodo y fácil de insertar.
- El cordón* y el centro LeakGuard™ ayudan a detener los derrames antes de que ocurran.

*El centro LeakGuard™ atrae la humedad bien al centro del tampón

¡Échale una mirada! Recursos a tu disposición acerca de la pubertad.

Para ti:

- **What I Wish You Knew: Letters from Our Daughters' Lives and Expert Advice on Staying Connected** – de los editores de *American Girl*.
- aap.org – sitio Web de la Sociedad Norteamericana de Pediatría.
- always.com/mom
- **My Little Red Book** – de Rachel Kauder Nalebuff. Una recopilación de narraciones cortas acerca del primer periodo relatadas por chicas y mujeres de todas las edades alrededor del mundo.
- healthychats.com – un sitio para ayudar a los padres a que le enseñen a sus hijos acerca de la salud y la pubertad. De la pediatra, madre y educadora de la salud, Dra. Chrystal de Freitas, MD, FAAP, fundadora de Healthy Chats LLC, un recurso de educación para la familia.
- myfirstperiodkit.com – El DVD *Healthy Chats for Girls* le permite repasar en casa, con facilidad y junto a su hija los aspectos básicos de la pubertad y del periodo. Usa el código PG15 y recibe un 15% de descuento en el útil kit.

Para tu hija:

- beinggirl.com – contiene artículos e información acerca de los cambios en su cuerpo y también cuenta con nuestra especialista "Ask Iris" (Pregúntale a Iris) quien responderá a frecuentes preguntas acerca de la pubertad.
- **The Care and Keeping of You: The Body Book for Girls** – de los editores de *American Girl*.
- **Growing Up: It's a Girl Thing** – por Mavis Jukes.
- **The Period Book: Everything You Don't Want to Ask (But Need to Know)** – por Karen Gravelle y Debbie Palen.

Estos materiales han sido revisados por la Asociación Americana para la Educación de la Salud y están aceptados desde el punto de vista educativo

El contenido educativo de este folleto ha sido revisado por un grupo de especialistas, entre los que se incluyen doctores expertos en salud para los adolescentes, enfermeras en las escuelas y maestros de salud.

BEINGGIRL.COM

always®

conversando con tu hija sobre la pubertad

guía para padres Always Changing®

valiosos cupones adentro

presentado por *always*®

©2010 P&G Always Changing® Programa Pubertad en las Aulas de Quinto Grado

Destaca los aspectos positivos en los cambios que se avecinan.

Los cambios físicos y emocionales por los que tu hija atravesará durante la pubertad formarán la imagen que ella tenga de sí misma. Por eso, es importante hablar abiertamente y de forma positiva con ella acerca de la pubertad, antes de que se inicie y durante los meses o años que dure. Ayúdala a aceptar los cambios que vivirá preparándola para ellos. En este sentido, esta guía te ayudará con:

- formas para reconocer los cambios en la pubertad.
- señales que indican que su periodo está por comenzar.
- profesionales que dan respuestas a las preguntas relacionadas con la pubertad que formulan las chicas.
- formas de prepararla para cuando tenga su primer periodo.
- la verdad acerca de los mitos de la pubertad/el periodo.
- consejos para escoger la protección femenina para tu hija.
- una lista de recursos adicionales.

El desarrollo de una mente contenta y saludable. Durante la pubertad, la forma en la que tu hija piensa, siente y actúa cambiará.

- Empezará a pensar de forma más abstracta, como lo haría un adulto.

- Comenzará a entender mejor sus sentimientos; los buenos y los malos, y también, a expresarlos mejor.

- Puede que se moleste fácilmente y atraviese por cambios de humor. Además, puede comenzar a llorar más, por cosas importantes y, también, insignificantes.

- Es posible que esté más consciente de sus actos.

- Puede que se compare a sí misma con sus amigas y sentirá que hay algo malo con ella.

- Quizás se sienta y actúe más femenina.

always®

Tu palabra, su palabra.

81% de las madres afirman haber preparado a sus hijas con respecto a los síntomas emocionales relacionados con su periodo.

Sólo 10% de las hijas dijeron saber exactamente lo que iba a pasar.



91% de las madres afirman haber preparado a sus hijas para experimentar los síntomas físicos asociados con su periodo.

Sólo 67% de las hijas dijeron saber exactamente lo que iba a pasar.

Fuente: Encuesta Have a Happy Period 2006.

El desarrollo de un cuerpo feliz y saludable.

Los cambios físicos de tu hija no sucederán todos a la vez. Algunos se darán en meses o en años, o quizás algunos estén ocurriendo en este momento. Aquí te damos un breve resumen de los principales cambios por los que atravesará.

Ella:

- ✦ aumentará de estatura y contextura y sus caderas se ensancharán.
- ✦ desarrollará los senos.
- ✦ posiblemente desarrolle cabello y piel grasosa; quizás le aparezcan espinillas.

- ✦ desarrollará un olor corporal a medida que empiece a transpirar más.
- ✦ desarrollará vello en las axilas, piernas y en la zona púbica.
- ✦ adquirirá más grasa corporal.

Las mujeres y las jóvenes que se encuentran en el proceso de desarrollo normalmente tienen más grasa que las niñas. Sin embargo, si te preocupa que tu hija presenta un peso inadecuado, consulta con tu médico.

- ✦ empezará con el flujo vaginal.
- ✦ comenzará con su periodo.

¿Cuándo comenzará su periodo?

Es normal que a las chicas les llegue su periodo por primera vez entre los 9 y los 16 años. Es posible que tu hija lo tenga:

- aproximadamente dos años después de que sus senos comiencen a desarrollarse.
- tan pronto le aparezca el vello púbico.
- después de que aparezca el flujo vaginal.

Asegúrale a tu hija que su cuerpo sabrá el momento preciso para comenzar a tener su periodo, independientemente de cuándo sus amigas comiencen los suyos.

Debes estar preparada para responder adecuadamente a sus preguntas.

Aquí tienes algunas de las preguntas más comunes que las chicas envían a la sección "Ask Iris" (Pregúntale a Iris) en beinggirl.com junto con las respuestas tranquilizadoras que ofrece nuestro panel de especialistas. Si deseas obtener más información, consulta la [Guía para chicas](#) de tu hija para estar preparada.

1. ¿Qué es esa cosa blanca en mi ropa interior?

Se llama flujo vaginal y es una señal de que tu primer periodo empezará en aproximadamente un año. Después de que te llega tu periodo, más o menos a la mitad de cada ciclo, es posible que tengas flujo vaginal que varía desde húmedo y líquido hasta muy espeso. Si no te gusta esa sensación o quieres proteger la ropa interior, prueba un pantiprotector Always®. [Guía para chicas, pág. 14.](#)

2. ¿Qué pasa si me llega el periodo en la escuela?

Lo más probable es que tu periodo empezará con una pequeña mancha en tu ropa interior, así que debes estar atenta a esa señal. También puedes usar los pantiprotectores Always® que te protegerán lo suficiente hasta que consigas una toalla sanitaria en los baños o le pidas una a la enfermera de la escuela. También es una buena idea tener uno o dos pantiprotectores o toallas sanitarias en tu casillero o en tu bolso. [Guía para chicas, pág. 27.](#)

Prepárala para que su primer periodo sea uno agradable.

Existe la posibilidad de que no estés con tu hija cuando le llegue su periodo. Por eso, prepárala con:

- ✦ Un pantiprotector Always® Thin – Delgado y discreto.
- ✦ Un kit de emergencia para la escuela para que lo guarde en su casillero o en su mochila. En el interior de una bolsa que no sea transparente, coloca una toalla Always y una muda de ropa interior.
- ✦ Una toalla Always® Infinity™ para su bolso.

3. ¿Qué debo hacer cuando tenga cólicos?

Algunas ideas son tomar una ducha tibia, colocar una almohadilla térmica en el abdomen o hacer un poco de ejercicio ligero. También, pregúntale a un adulto de confianza acerca de tomar medicamentos para el dolor sin prescripción médica. [Guía para chicas pág. 29.](#)

4. ¿Por qué mi ciclo es irregular? ¿Siempre será así?

Al comienzo, muchas chicas tienen un ciclo irregular además de un flujo variable. Le puede tomar a tu cuerpo de 2 a 3 años acomodarse en un ciclo regular. [Guía para chicas pág. 21.](#)

5. ¿Cuándo dejarán de crecer mis senos?

Muchas chicas desarrollan sus senos entre los 17 y los 19 años; hasta dos años después de que empiezan a menstruar. Tu cuerpo crecerá de acuerdo a la genética. Conversa con tu mamá y tus tías para tener una idea de cómo los desarrollaron ellas. [Guía para chicas pág. 8.](#)

6. ¿Cómo evito que mi cuerpo tenga olor?

La mejor forma es ducharse a diario. Si practicas deportes, bailas o eres activa en la clase de gimnasia, debes ducharte más de una vez al día. También, debes usar un desodorante o un antitranspirante. Los desodorantes no evitarán que transpires; éstos disfrazarán parcialmente el olor. Los antitranspirantes ayudan a evitar la transpiración anticipándose a ella y te mantienen con una agradable fragancia. [Guía para chicas pág. 12-15.](#)

7. ¿Debería usar toallas sanitarias o tampones?

Para empezar, la mayoría de las chicas usan toallas y aquí te las recomendamos. Muchas chicas comienzan a usar tampones cuando van a nadar y aquellas que practican deportes o bailan durante sus periodos creen que, por lo general, los tampones son más cómodos. [Guía para chicas pág. 25-35.](#)

Anímate y convérsalo.

Más allá de una conversación.

Hablar con tu hija de la pubertad va más allá de una conversación acerca de las flores y de las abejas. Las mejores conversaciones se dan de forma natural, de a pocos y a lo largo de los años. Mientras más conversen ustedes dos, mayores son las posibilidades de que tu hija acuda a ti cuando tenga preguntas.

Adelántate.

No esperes a que tu hija inicie la conversación. Conversa con ella a menudo y pregúntale si hay algo que no entienda o quiere preguntarte. No olvides las charlas de improviso cuando estén en el auto, disfrutando un helado o almorzando. Si necesitas romper el hielo, puedes compartir tus recuerdos de cuando estabas en la escuela:

ideas para mamá

- cuando comenzaste a usar brassiere.
- cuando experimentaste tu primer periodo y cómo te sentiste.
- qué te atemorizaba con respecto a tener el periodo.

ideas para mamá o papá

- quién era tu mejor amiga.
- de qué te sentías insegura.

Ofrícele confianza.

Tu hija te necesita más de lo que ella se puede imaginar. Ella quiere "encajar", pero probablemente todos los cambios que está viviendo la hacen sentirse "rara". Recuérdale que ella representa una hermosa obra de arte en proceso y que sus compañeras están pasando por los mismos cambios que ella.

Todas las chicas recuerdan su primer periodo, dónde y cuándo ocurrió y si se lo contaron a alguien, y hasta la ropa que llevaba ese día. Aún son menos las personas que escriben sobre eso. Escribí My Little Red Book para ayudar a cambiar eso. Este libro es una recopilación de anécdotas acerca del primer periodo; cada una es diferente. Aquí encontrarás anécdotas acerca de manchas, relaciones sexuales en medio del periodo, accidentes con las cañerías y librarse de los exámenes de matemática. La idea de este libro es la de ponerle fin a la incomodidad que rodea a los periodos y hasta, quizás, ¡convertirlos en algo genial!

Espero que este libro te ayude a poder conversar con tu hija y que le ayude a comprender que no está sola.

En los países en vías de desarrollo, se necesita mucho más que hablar de los periodos. ¿Sabías que muchas chicas dejan de asistir a la escuela porque no cuentan con productos sanitarios? Algo tan sencillo como tener una toalla sanitaria puede ayudar a que una chica asista a la escuela. Por esta razón, estoy donando todas las regalías por derechos de autor del libro a las instituciones benéficas a favor de la salud de la mujer. De ese modo, el libro My Little Red Book logrará beneficiar a chicas que van más allá del círculo de lectoras. Envía tu relato a www.mylittleredbook.net.

Rachel Kauder Nalebuff

