



# Guia de Pubertad y Menarquia

(Para niñas)





## 01. ¿Qué es la Pubertad?

**La pubertad es una etapa de tu vida** donde tu cuerpo y **tus emociones comienzan a cambiar** para, luego de varios años, convertirte en una mujer adulta. **Esta etapa ocurre en las niñas, entre los 8 y los 14 años** y todas pasamos por esta etapa, **aunque puede ocurrir a diferentes edades.** No hay una edad “correcta” para comenzar, y **cada cuerpo es único.** Lo más importante es que estés informada, **conozcas las diferentes etapas de lo que te irá ocurriendo,** y que si tienes

dudas o te sientes confundida **acudas a un adulto o adulta cercano,** tu mamá, tu abuela, tu cuidadora, tu profesora, quienes con cariño **te ayudarán aclarando tus dudas o simplemente a sentirte mejor.**

## 02. Cambios Físicos

Cada cuerpo es diferente, por tanto algunas niñas crecerán y se desarrollarán antes que otras, lo más importante es que vayas conociendo estos cambios, y que busques ayuda si algo te confunde o no te hace sentir bien. Durante la pubertad, tu cuerpo empieza a transformarse de diferentes maneras. Estos son algunos cambios que podrías notar:

### Crecimiento de los pechos:

Tus pechos comenzarán a crecer. Esto puede suceder a diferentes edades y no es normal sentir algo de sensibilidad, picor o dolor mientras crecen.

### Vello Corporal:

Empezarás a notar que te sale vello en nuevas áreas, como las axilas y la zona del pubis. Esto es completamente natural y parte del desarrollo.





## Cambios en la Piel:

Debido a los cambios hormonales, es posible que empieces a tener piel más grasa o granitos. Esto también es normal y hay formas de cuidar tu piel con productos suaves.

## Caderas y Cuerpo:

Notarás que tus caderas se ensanchan y que tu cuerpo empieza a tomar una forma más adulta.





## Menstruación (Menarquia):

Uno de los eventos más importantes de la pubertad es la llegada de tu primer período, llamado menarquia. Esto puede ocurrir entre 3 a 5 años desde el comienzo de tu pubertad.

## Crecimiento en Altura:

Durante la pubertad, puedes experimentar un “estirón”, es decir, crecer rápidamente en un corto período de tiempo.



## 03. ¿Qué es la Menarquia?

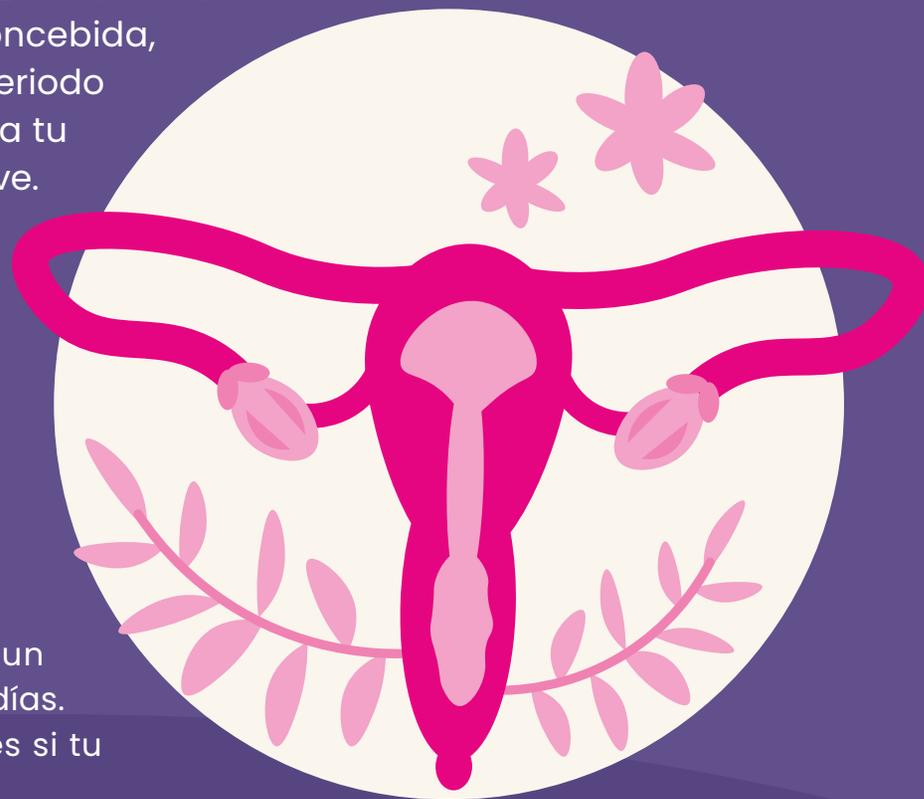
La menarquia es el primer período menstrual, y puede ocurrir entre los 10 y los 15 años aproximadamente. La menarquia marca el comienzo de tu ciclo menstrual y es cuando tu cuerpo comenzará a liberar los óvulos que fueron creados cuando fuiste concebida, en el vientre materno. Tu ciclo menstrual es el periodo que comienza con la menstruación y dura hasta tu próxima menstruación. Aquí algunos detalles clave.

### ¿Qué es la menstruación?

Es el sangrado que ocurre cada mes como parte de tu ciclo menstrual. Es una señal de que tu cuerpo está sano, y está funcionando con normalidad.

### ¿Qué Esperar?

Cuando llegue tu primer período, podrías notar un sangrado ligero o moderado que dura entre 3 y 8 días. Cada cuerpo es diferente, así que no te preocupes si tu experiencia es distinta de la de otras chicas.



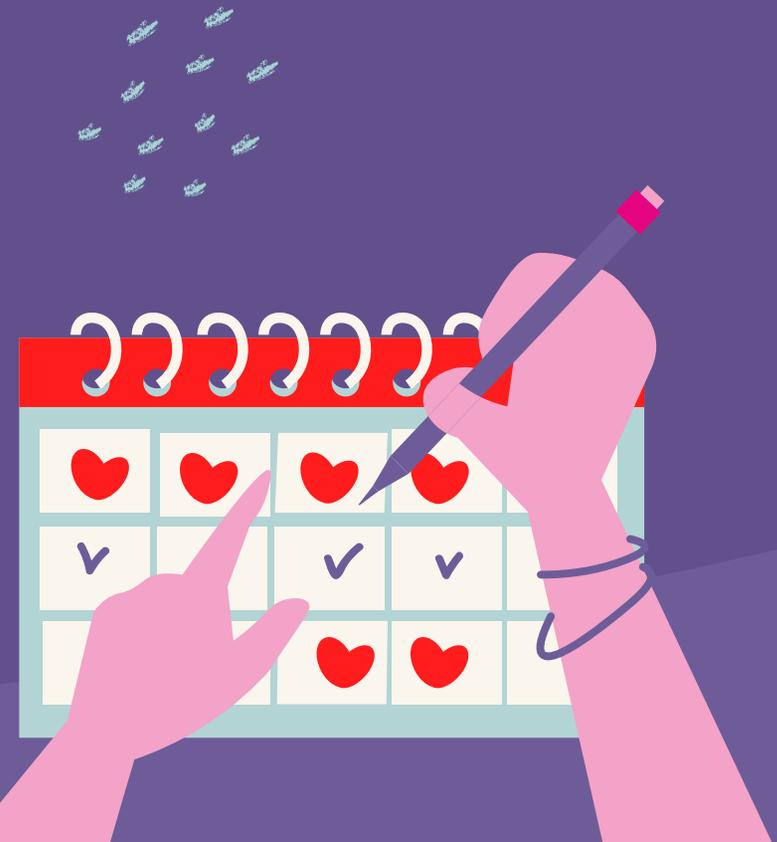


## Dolores y Molestias:

Nunca es normal sentir dolor, y no debemos acostumbrarnos a ello, lo que sí es normal es tener sensaciones en la zona abdominal, y en algunos casos sentir una baja de energía durante esos días de menstruación. Hay formas de aliviar esas sensaciones, como usar una bolsa de agua caliente o de semillas y descansar. En esta etapa de tu vida es muy importante que aprendas a escuchar tu cuerpo y así ir sabiendo lo que te hace sentir mejor.

## Frecuencia:

Dado que el ciclo menstrual comienza en tu cerebro, y no es fácil que cerebro y ovarios aprendan a coordinarse, es normal tener períodos irregulares durante los 3 primeros años. Es decir tu segunda menstruación podría llegar hasta 90 días más tarde, y poco a poco ir acortandose, hasta lograr un ciclo menstrual de mujer adulta con una duración de 25 a 38 días.



## 4. Celebraciones de Menarquia, Tu Primera Menstruación es un Momento Especial!

Estás en una etapa increíble de tu vida llamada pubertad, y uno de los momentos más importantes que muchas niñas esperan es su menarquia. La menarquia es tu primera menstruación y ¡es un gran paso hacia convertirte, en varios años más, en una maravillosa y poderosa mujer!

Alrededor del mundo, algunas niñas y familias celebran este momento tan especial de formas muy diversas, llamadas celebraciones de

menarquia. Estas celebraciones son una forma de reconocer la importancia de tu primera menstruación y de mostrarte lo increíble que es este cambio en tu vida.

### ¿Qué es una Celebración de Menarquia?

La menarquia no es solo el comienzo de tu ciclo menstrual, también es un símbolo de que tu cuerpo está creciendo y desarrollándose. En lugar de sentir miedo o vergüenza, muchas niñas optan por celebrarlo. Es una oportunidad para sentirse orgullosa y poderosa. ¡Es un recordatorio de que ahora eres parte de una larga tradición de mujeres increíbles!



# Actividades para Celebrar tu Menarquia.

Aquí te damos algunas ideas para que hagas de tu primera menstruación algo para recordar:

## 1. Pequeña Fiesta con Amigas o Familia.

Invita a tus personas más cercanas, como tus amigas, mamá, tías o primas, para una pequeña reunión. Pueden compartir historias sobre sus propias experiencias y hablar abiertamente sobre la menstruación.

Puedes decorar el espacio con globos, flores o cualquier cosa que te guste. ¡Incluso podrías tener un pastel especial para celebrar este momento!



## 2. Escribe una Carta para Tu Futuro Yo.

A veces, escribir cómo te sientes en este momento es una excelente manera de recordar lo emocionante que es crecer. Escribe una carta a tu “yo” del futuro, contándole cómo te sientes con tu primera menstruación y lo que esperas de esta nueva etapa. ¡Será muy bonito leerla más adelante!



## 3. Rituales Simbólicos

En algunas culturas, se hacen pequeños rituales simbólicos. Por ejemplo, plantar una flor o un árbol para simbolizar el crecimiento y los cambios que estás experimentando. Cada vez que veas crecer esa planta, recordarás cómo estás creciendo tú también.





## 4. Kit de Bienvenida a la Menstruación

Puedes crear o recibir un “kit de menstruación” con productos como toallas higiénicas, tampones, copas menstruales, o incluso una bolsita térmica para cuando quieras aliviar sensaciones de tu menstruación. También puedes incluir un diario, una botellita de agua para mantenerte hidratada, y algún regalo especial.



## 5. Noche de Películas o Juegos

Celebra con una noche de películas o juegos, eligiendo tus favoritas. ¡Haz palomitas, ponte cómoda y disfruta de tu tiempo libre con personas que te hagan sentir bien!



## 6. Joyería o Regalos Especiales

Algunas niñas reciben una pieza de joyería especial o algún otro regalo simbólico para conmemorar este momento. Puede ser algo sencillo como una pulsera o un collar que siempre te recordará ese momento y lo increíble que es ser mujer



Tener tu primera menstruación es algo importante y puedes hacerlo tan emocionante como quieras. Haz que sea un momento de amor propio, de alegría y, sobre todo, de orgullo. Crecer no es siempre fácil, pero estos cambios son parte de lo que te hace única y fuerte.

Cuando llegue tu primera menstruación, apunta la fecha y ¡no te olvides de celebrar todo lo que eres y todo lo que serás!



## 05. Cambios emocionales

Los cambios no solo ocurren en tu cuerpo, también puedes experimentar cambios emocionales. Es posible que sientas tus emociones más intensas o que cambien rápidamente. Aquí te explico por qué:

### Hormonas y Emociones:

Durante la pubertad, las hormonas (sustancias químicas que regulan tu cuerpo) están trabajando mucho, y esto puede hacer que te sientas más sensible o irritable. A veces te sentirás feliz y en otros momentos podrías sentirte triste sin razón aparente.



### Relaciones con Amigos y Familia:

Podrías notar que tus relaciones cambian. A veces, podrías querer más espacio o tiempo a solas. Es normal, pero recuerda que siempre puedes hablar con tus amigos o familia si te sientes confundida o abrumada.



### Autoconfianza y Cuerpo:

Los cambios en tu cuerpo pueden hacer que te sientas un poco rara o insegura a veces. Recuerda que cada cuerpo es diferente, y lo más importante es aceptar y cuidar el tuyo.



## 6. Mitos y Tabúes sobre la Menstruación

A lo largo de la historia, la menstruación ha estado rodeada de mitos y tabúes que han hecho que algunas niñas sientan vergüenza o incomodidad al hablar de ello. Es importante que sepas la verdad:



### No es Sucio:

La menstruación es completamente natural y saludable. No es algo de lo que debas avergonzarte

### Puedes Hacer Actividades Normales:

Tener tu período no te impide hacer ejercicio, nadar o ir al colegio, aunque a veces podría ser normal sentir un nivel más bajo de energía, es importante que aprendas a escuchar tu cuerpo y no te sobre exijas. Existen diferentes productos de higiene menstrual que te permiten continuar con tu vida diaria. Siempre es importante que escuches tu cuerpo, y que hables con un adulto o adulta si crees que la menstruación no deja que puedas continuar con tu día a día, ya sea por tu nivel de sangrado o por dolor menstrual.



## 7. Cuidando tu Cuerpo y Emociones

Es muy importante cuidar tanto tu cuerpo como tus emociones durante esta etapa. Aquí algunos consejos:

### Higiene Personal:

Lava tu zona íntima con agua y un jabón suave. Cambia tu producto de higiene menstrual regularmente cuando estés menstruando, si es toalla higiénica o tampón es recomendable cambiarlos cada 3 o 4 horas.

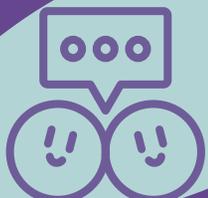


### Ejercicio y Alimentación:

Mantenerte activa y comer de manera balanceada ayuda a tu cuerpo a sentirse mejor y más saludable. Es normal tener más apetito durante la fase previa o incluso durante tu menstruación, mantén un balance y prioriza alimentos saludables.

### No Estás Sola:

Todas las mujeres pasan por esto, y si tienes dudas o preocupaciones, habla con un adulto o adulta en quien confíes, como tu mamá, tu abuela, tu profesora, etc.



### Habla de tus Sentimientos:

Si te sientes confundida o abrumada, ¡es normal! No tengas miedo de hablar con tus padres, amigos o un adulto de confianza.

## 8. Recuerda: Es una Etapa Natural

La pubertad es solo una parte del proceso de crecer, y aunque a veces puede sentirse un poco abrumadora, también es emocionante. Estás convirtiéndote en una joven fuerte, poderosa y tu cuerpo te está preparando para muchas cosas increíbles. Cada cambio que experimentas es un paso hacia la mujer maravillosa que estás destinada a ser.

Si alguna vez tienes dudas o sientes que necesitas más información, nunca dudes en preguntar. ¡Todos estamos aquí para ayudarte!.





[www.ladysoft.com](http://www.ladysoft.com)