



The Autism Program

AT BOSTON MEDICAL CENTER

Pasando por la Pubertad: Mi Menstruación!

Mientras voy creciendo, mi cuerpo comienza a cambiar.
Mientras mi cuerpo cambia, me voy dando cuenta de cosas nuevas.
Pronto me llegará la menstruación.



La menstruación también es conocida como la regla. La menstruación es cuando sangre sale de mi vagina. Esto puede parecer aterrador, pero en realidad todo está bien. Tener la menstruación es parte de ser una mujer.

A muchas mujeres les llega la menstruación cada mes. A veces les llega antes y a veces después. Esto está bien. A muchas mujeres les llega por 5, 6, o 7 días. A veces les llega más tiempo y a veces menos. Esto está bien.



Durante los días antes de que me llegue la menstruación, puede ser que me sienta más molesta sobre todo. Puede ser que me sienta enojada, puede ser que me sienta triste, puede ser que me sienta frustrada, o puedo sentir otras emociones.



Es normal que me sienta extraña antes de que me llegue la menstruación. Puedo hablar con mi mamá si me siento triste o enojada.

A veces cuando me llega la menstruación, puedo sentir un poco de dolor. Mi pecho, estómago y espalda pueden sentirse un poco adolorido durante este tiempo. Esto es normal. Puedo sentir un dolor más intenso en la parte baja de mi estómago. Esto se llama cólicos. Los cólicos son normales.



Hay varias cosas que puedo hacer para sentirme mejor. Puedo poner una almohada térmica o una toalla caliente en mi estómago. A veces hay una medicina que puedo tomar para sentirme mejor. Puedo hablar con mi mamá sobre como disminuir el dolor durante la menstruación.



Hay algunas cosas importantes que debo acordar mientras tengo la menstruación. Cuando tengo mi menstruación necesito usar toallas sanitarias para que mi ropa no se manche.

Me tengo que acordar de cambiarme mi ropa interior todos los días! Esto me ayudará a sentirme más limpia.



Debo ir al baño cuando me tenga que cambiar mi toalla sanitaria. Yo puedo decidir cuándo me quiero cambiar mi toalla sanitaria. A veces me la cambiaré mucho, y a veces no me la cambiaré tan a menudo.

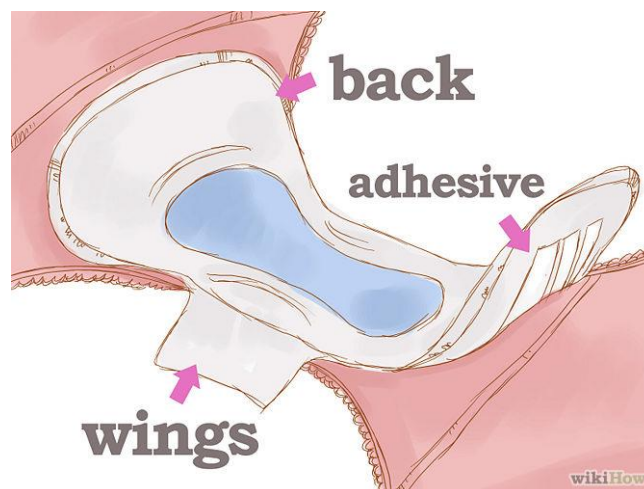
Mi mamá me puede acordar de cuando cambiarme mi toalla sanitaria.



Para asegurarme de que mi toalla sanitaria se pegue a mi ropa interior, me tengo que acordar de quitar el papel de los lados y de la parte pegajosa de la toalla sanitaria.



Colocaré la toalla sanitaria en el medio de mi ropa interior. Mi mamá me puede enseñar como hacer esto. Le puedo pedir ayuda a mi mamá si la necesito.



Me acordaré de tirar las toallas sanitarias sucias en la basura del baño.



Cuando tengo la menstruación es importante mantenerme limpia. Cuando me baño, debo asegurarme de limpiarme la vagina. Cuando vaya al baño o cuando me cambie mi toalla sanitaria debo asegurarme de lavarme las manos.



Yo no tengo que tenerle miedo a la menstruación. Si estoy preocupada o si le tengo miedo a la menstruación, o si tengo preguntas sobre mi cuerpo, puedo preguntarle a algún adulto en el cual yo confié.

