

Los cambios que podés ver durante la adolescencia son normales:



mujeres

- Crecen los pechos
- Crecen las caderas
- Inicia la menstruación
- Comienzan las secreciones: Un flujo normal y húmedo en los genitales entre una menstruación y la siguiente

hombres

- Crece el vello facial
- La voz se pone grave
- Inician los orgasmos involuntarios durante los sueños
- Inicia la producción de esperma
- Crece el pene

cambios en ambos

- Crecen vellos o pelos en las axilas y el área genital
- La piel se pone más grasosa y a veces salen espinillas
- Hay más sudor y olor corporal
- Aumenta la estatura

FERTILIDAD

- El inicio de la menstruación indica que la niña puede quedar embarazada.
- El esperma indica que el niño puede causar un embarazo si tiene relaciones sexuales con ella en sus días fértiles.
- Aunque las niñas y niños estén físicamente listos para tener hijos, no quiere decir que estén listos para ser padres.
- Los embarazos antes de los 20 años son considerados de alto riesgo.

Conociendo mi Ciclo

APRENDAMOS MÁS SOBRE LA REGLA

¿Cómo podemos saber más sobre la menstruación usando este collar?

Yo le pregunté a mi mamá y ella me explicó, ahora yo les puedo decir cómo funciona.



Desde que uso el collar del ciclo sé cuáles son los días de posible embarazo

yo ya conozco mi ciclo y me preparo para esos días.

sí, ahora comprendo las distintas etapas del ciclo menstrual.



En el Collar del Ciclo, cada cuenta o perla es igual a un día del ciclo menstrual. Así se usa el Collar:

La FLECHA muestra hacia donde mover el anillo.

El día que te baje la regla mové el anillo a la perla ROJA

Cuando vuelva a bajar tu regla mové el anillo a la perla ROJA

Las perlas CAFÉS marcan los días de poco riesgo de embarazo

Cuando el anillo esté en cualquier perla BLANCA hay mas probabilidad de embarazo. Hay 12 perlas BLANCAS.



Todos los días mové el anillo a la perla siguiente. Movélo aún en los días que estés con la regla

LAS Y LOS ADOLESCENTES NO DEBEN USAR EL COLLAR DEL CICLO PARA PREVENIR EMBARAZOS PORQUE NO FUNCIONA BIEN PARA LAS JOVENES
Si vos o alguien que conocés necesitan un método de planificación familiar, hablá con un profesional de salud o con un adulto con quién tengás confianza

La menstruación o regla comienza con la liberación del tejido del útero en forma de sangre. Dura de 3 a 7 días. En los días que tenés la regla podés utilizar toallas sanitarias o retazos de tela para no manchar tu ropa y tu ropa interior.



Durante esos días debés: Bañarte todos los días, cambiarte las toallas sanitarias o telas y la ropa interior las veces que sea necesarias, tomar suficiente agua y continuar con tu alimentación normal diaria.

Si sentís dolor podés tomar té de hiervas, pastillas de acetaminofén o ibuprofeno. El Collar del Ciclo te puede ayudar a familiarizarte con tu propio ciclo menstrual.

Si hay algo que te preocupa, habla con alguien de tu confianza o asistí a un centro de salud o clínica especializada.

Información y dudas:

Pop Council tel: 502 2369-2760 dirección: 23 av. 3-45 zona 15, Vista Hermosa 1, Guatemala
APROFAM: 2321-0000 - 2321-0101
Tu centro de salud:

Me dijeron mis papás que no puedo salir de la casa, desde que me vino la menstruación.

Yo creo que es de no meterse ni juntarse con hombres que lo manoseen a uno.

Mi mamá me ha dicho que soy dueña de mi cuerpo y que le cuente si alguien me hace sentir incomoda.

A la vos, el otro día en el internet encontré unas fotos de chavas y videos bien gruesos.

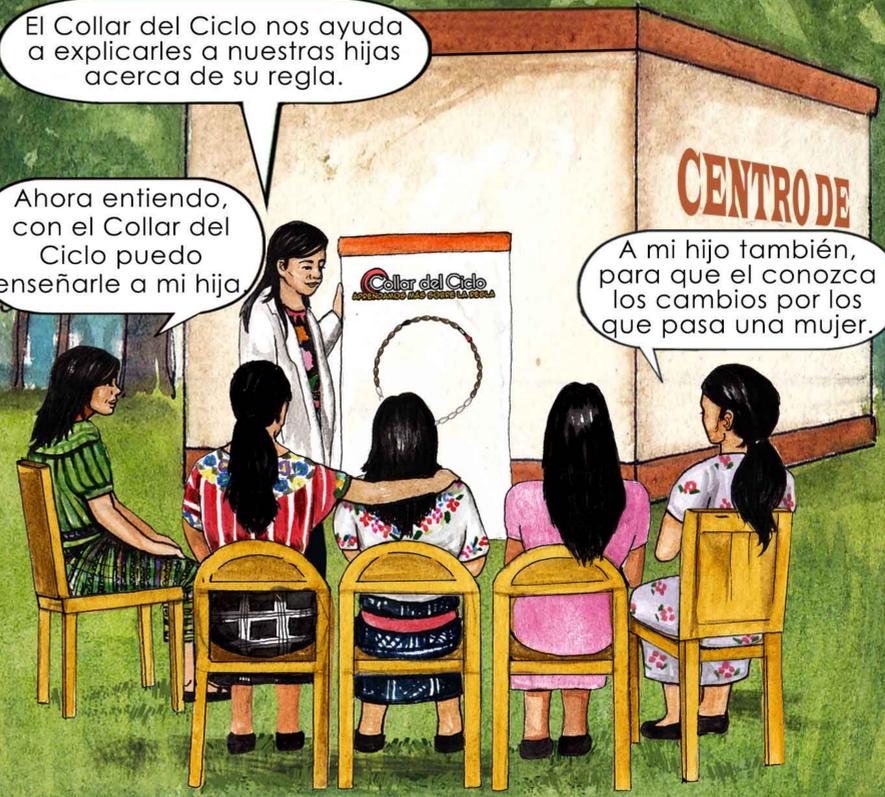
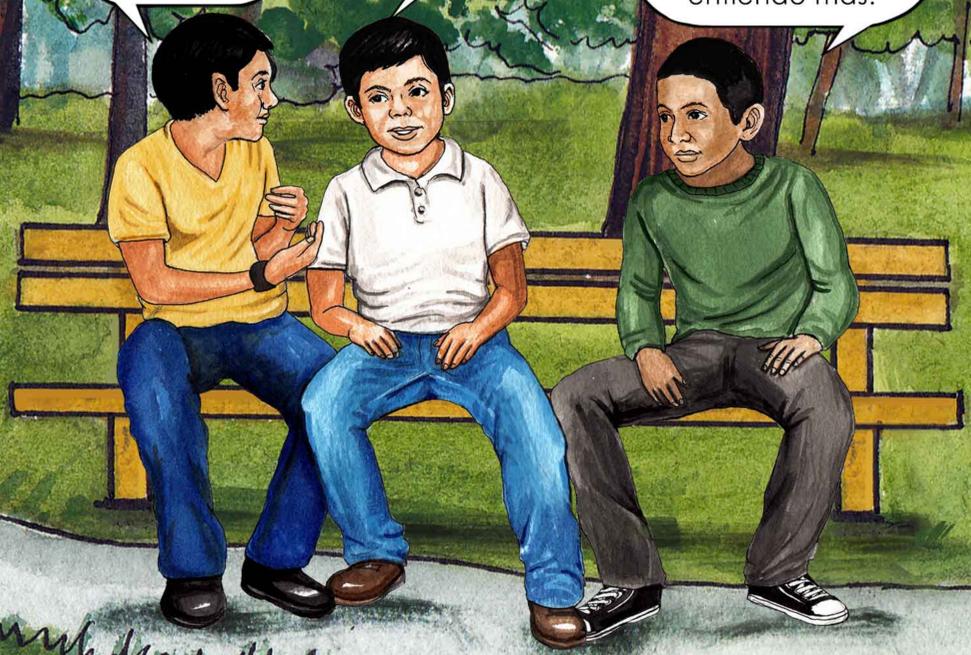
No vos, esa no es la forma de aprender sobre el sexo.

Sí, yo cabal fui a una plática que dieron sobre el desarrollo del cuerpo de la mujer y ahora entiendo más.

El Collar del Ciclo nos ayuda a explicarles a nuestras hijas acerca de su regla.

Ahora entiendo, con el Collar del Ciclo puedo enseñarle a mi hija

A mi hijo también, para que el conozca los cambios por los que pasa una mujer



Desde que aprendí a usar el Collar del Ciclo puedo llevar el control de mi menstruación.

Cabal, antes no sabía cuando me iba a venir la regla, ahora se que es cada mes y que puede adelantarse o atrasarse; y eso es normal.

Profe ¿por qué será que crecen vellos en algunas partes del cuerpo?

Lo de los vellos es normal en la etapa de desarrollo. Les pasa a las mujeres y a los hombres.

¿Es normal que todo el tiempo este pensando en mujeres?

Sí, los cambios físicos vienen con cambios emocionales es normal que te atraigan las muchachas

Mama, ahora que empecé a menstruar ¿puedo utilizar el Collar del Ciclo?

Sí, podés utilizarlo para llevar el control de tu regla y conocer tu cuerpo.

