



# Escalon Unified School District

Escalon Unified  
School District  
Cultivating our community. Growing our future.

## Siempre cambiando y siempre creciendo: Niñas Resumen de Video (Spanish)

Repaso general: En este video los estudiantes de la escuela hacen una serie de preguntas al narrador. El narrador contesta las preguntas de personajes animados o caricaturas. Las preguntas de los estudiantes están enumeradas seguidas por las respuestas del narrador.

1. ¿Qué es la pubertad?
  - La pubertad es una serie de cambios que tu cuerpo pasará como vayas creciendo
  - Esto le pasa a todos y es totalmente normal
  - Para las niñas: ellas crecen más altas, sus pechos empiezan a crecer, crece el pelo del cuerpo, el cuerpo desarrolla más olor, la piel y el pelo se vuelven más grasoso, pueden salir acné o espinillas, te puedes poner más enojado más frecuente y los mayores cambios serán cuando empiece el periodo de menstruación.
2. ¿Qué causa todos estos cambios?
  - Empieza en tu glándula pituitaria de tu cerebro
  - Para las niñas: regularmente entre las edades de 8-13. La glándula pituitaria manda señales a los ovarios para producir estrógenos y el estrógeno causa todos estos cambios
  - Para los niños: la glándula pituitaria manda señales para producir testosterona y está causas los cambios en niños
  - Todos estos cambios ocurren lentamente a través del tiempo
    - Para niñas: el pelo pubico crece, el pelo de las axilas también. Más pelo en las piernas, el pecho crecerá y también las caderas
    - Todos estos cambios ocurrirán y así tu algun dia podras tener un bebe
3. Mi amigo dice que todos empezamos a oler mal cuando pasamos por la pubertad, esto es cierto?
  - Todos sudamos, niños, niñas y también los bebés
  - La pubertad activa la glándula del sudor. El sudor de estas glándulas mezcladas con bacteria de la piel causan el olor del cuerpo
  - La mejor forma de lidiar con el mal olor: es bañarse cada día usando jabon/ jabon antibacterial y desodorante
4. Yo voy a tener acné/espinillas?

- Tu cuerpo empezará a producir sebo durante pubertad
- Sebo es una sustancia grasosa que cause acné
- Acné es común y no siempre se puede prevenir
- La mejor forma de prevenir el acné es lavando tu cara dos veces al día con un jabón apropiado suave y usar diariamente una crema humectante
- El sebo también causa que tu pelo sea grasoso. Lava tu pelo cada día esto puede ayudar.

5. Realmente tengo que cepillarme los dientes 2 veces al día?

- Si, cepillando tus dientes ayudas a mantener sanos y limpios
- Cepillarlos cada mañana y cada noche esto previene el mal aliento

6. Mi hermana tiene un pecho grande, mis pechos van a ser tan grandes como los de ellas?

- El tamaño de los pechos muchas veces depende de la historia de la familia
- Si las mujeres de su familia tienen pechos grandes esto pareciera que tú también pudieras tener pechos grandes
- Recuerda los pechos vienen en todas las formas y tamaños y medidas
- Las niñas se desarrollaron en tiempos diferentes. No te preocupes si otras niñas parecen que ya tienes desarrollados los pechos

7. Como saber cuando voy a tener mi primer periodo/menstruación?

- La verdad es que no sabemos. Usted puede empezar su primer periodo cerca de dos años después que tus pechos se empezaron a desarrollar y empezó a crecer pelo pubico.
- Desecho vaginal claro o líquido blanco, si usted nota esto en su calzon esto significa que su periodo o menstruación está cerca de comenzar

8. Una vez que empiece mi periodo, este vendrá al mismo tiempo cada mes?

- Puede tomar 1 o 2 años antes que el cuerpo acomode un ciclo regular
- Normalmente su período empezará cada 28 días. Usted puedes usar un calendario para ver cuándo será el próximo

9. Porque las mujeres tenemos periodo/menstruación?

- Las mujeres tenemos el periodo porque nuestro sistema reproductivo nos permitirá ayudarnos a estar embarazada una vez que seamos adultos
- Cada mes tu cuerpo produce una hormona que madura. Al mismo tiempo la capa del útero empieza a hacerse más gruesa. Una vez que el huevo está maduro este es saltado en el útero. Si el huevo es fertilizado por el espermatozoide, el huevo se quedará pegado en el útero. La mayoría del tiempo el huevo no es fertilizado y la capa del útero no se necesita. Entonces tu cuerpo desecha el huevo y la capa del útero a través de la vagina.

10. ¿Cuánta sangre está ahí?

- No mucha, cerca de 4-12 cucharadas pequeñas y esta no sale toda a la misma vez
  - Generalmente toma cerca de 5 días
11. Todas las niñas tienen el periodo/menstruación?
    - Si, casi todas las niñas tiene el periodo
    - No es nada de qué avergonzarte
  12. Mis amigas tienen el periodo, pero yo no. ¿Hay algo que esté mal conmigo?
    - No, ten paciencia algunas niñas tienen el periodo en la escuela elementaria otros cuando están en la high school
  13. ¿Duele cuando tienes el periodo?
    - Algunos niñas tienen dolores o cólicos, esto ocurre cuando el útero se contrae tratando de saer o limpiar su tejido
    - El ejercicio puede ayudar a prevenir cólicos. Paños calientes también pueden ayudar
  14. ¿Qué hay acerca del síndrome premenstrual (PMS)?
    - Aluganas ninas experimentar el síndrome pré menstrual
    - Este es causado por cambio de niveles de hormonas. Algunas niñas lo sienten una semana más o menos antes de que empiece su periodo.
    - También pueden experimentar cambios de carácter, dolores de los pechos y se pueden sentir con inflamación
    - Puede ayudar si comen saludable hacer ejercicio y tienen un descanso apropiado
  15. ¿Puede la gente saber cuando ya tengo mi periodo?
    - No, nadie puede saberlo, solamente si tu se lo deces
  16. ¿Qué puedo hacer si mi periodo viene cuando estoy en la escuela?
    - Prepara una bolsa con cosas que necesites, llénala con toallas sanitarias y un cambio de ropa interior
    - Otra sugerencia es usar una toallita pequeña si sabes que tu periodo empezará pronto
  17. ¿Cómo trabajan las toallas sanitarias?
    - Las toallas sanitarias son usadas en tu ropa interior y sirven para absorber el flujo menstrual. Las toallas son suaves de algodón y tienen un pegamento el la parte de abajo para que no se muevan y se peguen en tu ropa interior
    - Abre el paquete de las toallas, quítale la envoltura y pegala en el centro de tu calzón o ropa interior. Cuando sea necesario cambiarla, quitarla y envolverla en un papel del baño o en la envoltura de la toalla.
    - ¡No la tires en la taza del baño! Ponla en la basura.
  18. ¿Cuándo debo cambiar mi toalla sanitaria?

- Debería cambiarse una toalla cada 4-6 horas o más frecuentemente si es necesario.
  - Siempre cambia tu toalla antes de acostarse/dormir
19. Yo vivo con mi papa ¿tengo que decirle acerca de mi periodo?
- Eso depende de usted
  - Si te sientes cómoda, di dille, si no habla con tu mamá, una amiga de tu mama o tu madrastra o algún adulto que le tengas confianza, también necesitarás a alguien que te compre lo que necesitas para tu periodo