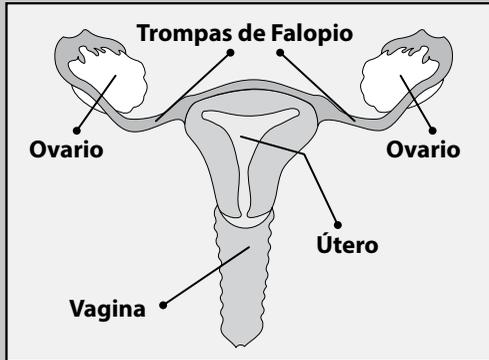


Cambios en tu cuerpo

Tienes partes especiales del cuerpo que permiten que te conviertas en madre. En la pubertad, estas partes del cuerpo empiezan a funcionar.

Tienes dos ovarios, cada uno está lleno con óvulos desde que naces. Cada mes, generalmente se libera un óvulo de uno de tus ovarios. El óvulo viaja a través de su trompa de Falopio que conecta tu ovario a tu útero. Le toma varios días a un óvulo recorrer este tubo en su camino a tu útero.



A medida que viaja a través de tu trompa de Falopio, el útero se prepara para recibir el óvulo. Un recubrimiento suave y rico en sangre se forma en sus paredes interiores. Si tienes relaciones sexuales (sexo), el óvulo puede unirse con un espermatozoide. Esto se conoce como un óvulo fertilizado. Si se fertiliza, puede fijarse a la pared del útero. El óvulo fertilizado puede crecer para convertirse en un feto. En otras palabras, puedes quedar embarazada.

Si el óvulo no se fertiliza con un espermatozoide, no estás embarazada y el recubrimiento del útero no es necesario. El óvulo y el recubrimiento se separan y salen de tu cuerpo a través de la vagina. Esto se conoce como "menstruación". La menstruación (o un "período") sucede aproximadamente cada 28 días.

Definiciones

Óvulos – células sexuales femeninas que se almacenan en los ovarios

Trompas de Falopio – dos tubos pequeños que unen los ovarios y el útero

Menstruación – cuando el recubrimiento del útero se separa y pasa a través de la vagina cada mes

Ovarios – dos partes especiales del cuerpo que fabrican y almacenan los óvulos

Embarazada – una palabra que describe una mujer que tiene un feto en desarrollo en su cuerpo

Pubertad – cambios en el cuerpo en los chicos y las chicas que les permite convertirse en madres y padres

Relaciones sexuales – cuando un hombre coloca su pene dentro de la vagina de una mujer

Esperma – células sexuales masculinas que se almacenan en los testículos

Útero – una parte especial del cuerpo en la cual crece un feto durante el embarazo

Vagina – el conducto que lleva del útero a la parte exterior del cuerpo

Si todavía tienes **preguntas** luego de leer este folleto, **pregúntale a alguien** con quien **te sientas cómoda** y que sepa acerca de la salud y la apariencia. Quizás la persona que te dio este folleto puede **ayudarte**.

Entrégale este folleto a otra persona cuando ya no lo necesites. Es muy probable que **tu mejor amiga también pueda usar** esta información.



www.scdhcc.gov
Division of Children's Health

ML-025407 11/14

lo que

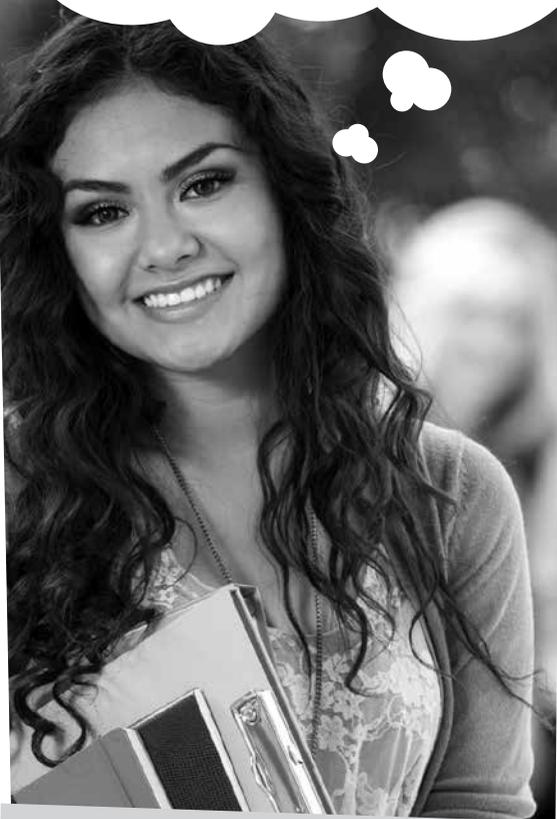
no te dirá

tu mejor amiga



CHICAS

¿Alguna vez te preguntas qué opinan de ti otras personas?



Seguro, eres una **buena persona** por dentro. Eso es genial, pero el exterior también **es importante**. Muchas chicas no saben cuál es la mejor forma de **cuidar** sus cuerpos.

Hemos reunido algunos consejos que **todos deberían conocer** para lucir lo mejor posible.

Cabello

- La mayoría de las personas deben lavarse el cabello cada tres o cuatro días. Si está realmente grasoso, lávalo con más frecuencia.
- Cualquier champú sirve, siempre y cuando haga que tu cabello y tu cuero cabelludo se sientan limpios.
- Péinate o cepíllate el cabello todos los días y no tomes prestados cepillos ni peines. Algunas personas contraen piojos por compartir peines o cepillos.

Rostro

- Cada persona tiene un rostro diferente. Algunas tienen piel seca, otras la tienen grasa. Algunas personas tienen acné (granos), otras no.
- Probablemente la parte media de tu rostro sea más grasa que los bordes exteriores.
- Utiliza agua tibia y cualquier jabón suave que desees, siempre y cuando no haga que tu piel se sienta roja, escamosa o con comezón.

Ropa

- Ponte ropa interior, sostén y medias limpias todos los días.
- La ropa interior de algodón es mejor porque el algodón absorbe la humedad y reduce las posibilidades de contraer una infección vaginal.
- Trata de no utilizar el mismo calzado todos los días. Deja que se airee durante un día antes de volver a ponértelo.

Horas de sueño

- Duerme al menos ocho horas por día.

Manos

- Lávate las manos antes de comer o preparar la comida.
- Lávate las manos luego de utilizar el baño.
- Mantén tus uñas limpias y cortas.

Pies

- Lávate entre los dedos cuando te bañes o te duches. Sécalos bien.
- Mantén limpias las uñas de los dedos de los pies. Córtalas en línea recta.

Genitales

- La vagina se limpia sola. Normalmente sale un poco de fluido transparente de la vagina de vez en cuando. Eso es normal. No es necesario que te limpies adentro de la vagina (lavado vaginal) a menos que tu médico o enfermera te lo indiquen.
- Asegúrate de limpiar todo tu cuerpo durante el baño o ducha diaria.
- Toma un baño o ducha todos los días, en especial cuando estás menstruando.
- Cambia con frecuencia las toallitas higiénicas o tampones (por lo menos cada cuatro horas) cuando estás menstruando.

Cuarto de baño

- Límpiase con cuidado luego de orinar o defecar.
- Límpiase desde adelante hacia atrás.
- Haz correr el agua del inodoro cada vez que lo utilices.
- Luego de ir al baño, lávate siempre las manos.

Cuerpo

- Toma un baño o ducha todos los días. Un jabón común está bien. Utiliza cualquier tipo de jabón siempre y cuando no haga que tu piel se sienta roja, escamosa o con comezón. Evita los aceites de baño o la espuma de baño con perfumes intensos.

Desodorantes y antitranspirantes

- El desodorante no reemplaza al baño ni la ducha. Si tu desodorante te provoca una erupción o te pica la piel, cambia de marca.
- Colócate el desodorante después del baño o la ducha.

Dientes

Tu sabes lo importante que es tu sonrisa. ¡Protégela! Todo lo siguiente ayuda a mantener fresco tu aliento.

- Cepíllate los dientes después de cada comida, al menos dos veces al día. Cepíllate también la lengua. (Así es: la lengua. La lengua tiene bacterias que forman placa dental. Al cepillarla eliminas las bacterias que causan mal aliento y placa dental).
- La pasta de dientes con flúor es la mejor opción. Utiliza un cepillo suave.
- Límpiase entre los dientes dos veces por día con hilo dental. El hilo dental es un hilo especial para limpiar entre los dientes. Puedes comprarlo en la tienda donde compras la pasta de dientes.