

Tranquila, soy tu
amiga Clara



Mi libro para la adolescencia





Save the Children International in Bolivia:

Daphne de Souza Lima Sorensen, Directora de País

Elaboración

*Caroline de Hilari, Asesora de Salud Escolar y
Nutrición para América Latina y el Caribe*

Aportes y revisiones

*Elizabeth Tordoya Escalera, Coordinadora Proyecto Manejo de Higiene Menstrual en Beni
Magaly Pérez, Coordinadora Programa “Mi Escuela Saludable”, Cochabamba
Jeanne Long, Especialista Salud Escolar y Nutrición, Save the Children USA
Joaquín Tapia Guerra, Consultor Editor*

Validación de la versión Beni

*Eliana Campos - Alexander Díez - Zaida Durán - Freddy Moye - Saul Noe - Jarola Rivero
Nelvy Robledo -Inocencio Semo - Docentes y Estudiantes Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma del Beni José Ballivián*

Edición

Fabiola Calderón, Coordinadora Nacional de Comunicación

UNICEF

Teresa Calderón, Oficial de Comunicación para el Desarrollo

Ilustración, diseño y diagramación

Illanes Creativos

Depósito Legal:

Impresión:

Queremos agradecer a todos y todas quienes contribuyeron en hacer posible la elaboración de este libro, pero más importante es agradecer a las voces de los niños y niñas que compartieron sus historias personales y sus preguntas respecto a la pubertad.

Hemos utilizado estos libros como referencia:

- 1) El crecimiento y los cambios (Libro para la pubertad de Save the Children Tanzania) escrito por Marni Sommer*
- 2) Kishor y Kishoree (Libro para la pubertad de Save the Children Nepal)*
- 3) Mi cuerpo, mis decisiones (Guía para trabajar sexualidad para niños de 10-13 años, Save the Children Bolivia)*
- 4) Mi primer bebé. Nuevos sentimientos, nuevas emociones, Save the Children Bolivia*

Hola amiga, yo me llamo Maria Clara. Mis amigas me dicen Clara, tú también me puedes llamar así.

Estoy en sexto de primaria en la escuela de mi comunidad.

Me gusta ir al colegio porque charlamos con mis amigas.

Quiero conocerte un poco...

Dime cómo te llamas, dónde vives, cómo eres.

¡Mil gracias!

Yo también te contaré algunas cosas de mi vida.

Por siempre tu amiga,

Clara



1

Dile a Clara quién eres

Me llamo:

Vivo en:

Mi colegio se llama:

Estoy en el curso.

Soy así:



¡Hola amiga!

Te cuento que el año pasado, la pasé muy mal.
Sentía que mi cuerpo estaba cambiando, que todos me miraban.

Me sentía triste y a veces avergonzada.

Había un chico que me gustaba pero no me hacía caso.

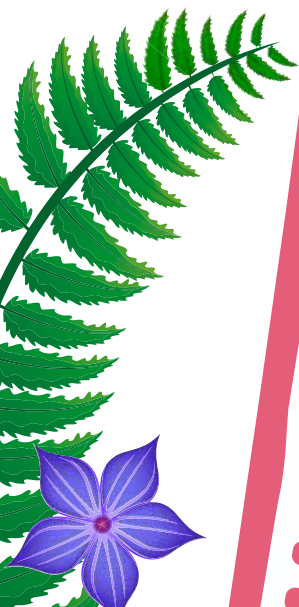
Ahora me explicaron varias cosas y estoy mucho mejor.

Quiero compartirlo con vos en este libro.

Aquí puedes anotar tus dudas:



2



Me quiero como soy



Hoy estoy feliz porque me di cuenta que soy buena para correr y jugar básquet.

¡Ah!, también soy buena para hacer cuñapés y rosca de maíz.

Yo creo que tú también eres buena en muchas cosas.

Escribe aquí cosas que sabes hacer, algún deporte o algo que te guste hacer, o de tu forma de ser.

Yo soy buena

Yo soy buena para.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Prométeme que vas a leer esta hoja cuando te sientas triste, para recordarte que eres capísimas para muchas cosas.

Mis Sueños



Cuando yo sea grande quiero hacer muchas cosas...

Saliendo de colegio, quiero seguir estudiando. Quiero ser veterinaria porque me gustan los animales.

Mi amiga Jenny quiere aprender a arreglar autos porque su papá tiene un taller mecánico, pero algunos le dijeron que es cosa de hombres.

Pero yo creo que las chicas podemos aprender de todo. ¿No crees?

¿Cuáles son tus sueños?

Llena esta hoja con lo que piensas sobre tu futuro.

4



Quando tenga _____ años,

Quiero lograr _____

Quiero vivir en _____

Quiero vivir con _____

Quiero estudiar _____

Quiero trabajar en _____

Quiero tener un negocio de _____

Otra meta que me propongo _____

Éste es mi **proyecto de vida** y
¡voy a lograrlo!



Historia de Brenda

Hoy me escribió mi amiga Brenda. Me puse triste. Te muestro su carta para que le ayudemos juntas.

A los 11 años mi vida ya no era igual. Me sentía rara con mi cuerpo.
No sabía muchas cosas que pasan a esa edad.
A veces me sentía gorda.
Cuando crecieron mis senos, no quería que se noten, me daba vergüenza. Entonces me ponía una solera apretada y encima una polera ancha. Me dolía, pensé que me había golpeado sin darme cuenta, pero no entendía.
No le conté a nadie.
Un día mojé mi calzón y cuando me fijé había sangre. Me asusté mucho, tuve miedo de contarle a mi mamá, pensé que esto me pasaba sólo a mí.



5

Estoy escribiendo a Brenda, me ayudas a terminar?

Hola Brenda

Te voy a contar algo: igualito me pasó cuando tenía tu edad.

Entre los 9 y los 11 años hay varios cambios en el cuerpo y la forma de ser.

Es por la “pubertad”, es normal. A todas nos pasa, a unas antes y a otras después.

Estos son los cambios de tu cuerpo en la pubertad:

- Creces más alta.
- Tus caderas se vuelven más anchas.
- Te crecen pelos, llamados vellos, en tus axilas y en tus partes íntimas.



- Tus senos crecen y se lastiman más fácil.
- Tu voz cambia.
- La piel de tu cara se vuelve más grasosa y te pueden salir granos.
- Empiezas a sudar más y con otro olor.
- Empiezas a menstruar.

Todo esto es normal y no debes asustarte ni sentir vergüenza.

¿Qué más podemos decir a Brenda para tranquilizarla?



Brenda tenía muchas **preguntas** más, así charlamos todo el recreo.

A veces me pongo triste. ¿Por qué será?

También hay cambios en tu forma de ser. Puedes ponerte charlatán un día y otros días calladina. Todo eso es normal.

También puedes querer cosas nuevas, como:

- Dar gusto a los demás y no ser diferente a tus amigas
- Encontrar alguien que te entienda
- Tener un grupo sólo de amigas
- Tener las mejores notas en el colegio

o tal vez te guste algún chico

¿Por qué aparecen granos en la cara?

Cuando empieza la pubertad, tu cuerpo produce unos líquidos que se llaman "hormonas". No se los puede ver por fuera.

Las hormonas hacen que la piel se vuelva más grasosa y salgan unos granos en la cara que se llaman "acné".

Para que no salgan esos granos, ayuda no comer dulce ni cosas grasosas, tener la cara siempre limpia y seca.

Si te molesta mucho, ve al médico.



7

¿Qué es la menstruación?

La menstruación es algo natural de nuestro cuerpo.

En la menstruación sale sangre por la vagina.

Cada menstruación dura entre 3 a 7 días.

También le dicen "regla" porque viene cada cierto tiempo.

Muchas chicas se asustan la primera vez que menstrúan porque no saben qué les pasa. Pero no hay que asustarse, porque es normal.

¿Por qué sale sangre en la menstruación?

Cada mes, una capa de sangre cubre tu matriz por dentro.

Se llama "endometrio". Luego se suelta y sale por la vagina.

Tu sangre no es sucia. Todo eso es normal.





¿Cuánta sangre sale?

Cada día de la menstruación sale más o menos una cuchara sopera. ¡Es poquito!

¿Cuándo empieza la menstruación?

En cada chica es diferente.

La regla empieza entre los 9 a los 16 años. Todo eso es normal.

Es bueno que avises a tus padres cuando te baje la menstruación por primera vez.

¿Duele la menstruación?

A muchas no les duele, pero a otras sí, les duele el bajo vientre o la espalda.

¿Qué puedo hacer para el dolor?

Puedes hacer varias cosas:

- Calienta tu espalda o tu estómago con una bolsa de agua caliente. Ponla en una toalla. Cierra bien la bolsa para no quemarte.
- Toma un mate de coca, de anís o de manzanilla.
Pregunta a tu abuela sobre el mejor mate para este dolor.
- Camina por unos diez minutos.
- Toma una medicina para dolor menstrual.
- Si el dolor es muy fuerte, ve con un médico.

¿Hay otros problemas en la menstruación?

Cada chica es diferente. A la mayoría no les pasa nada.

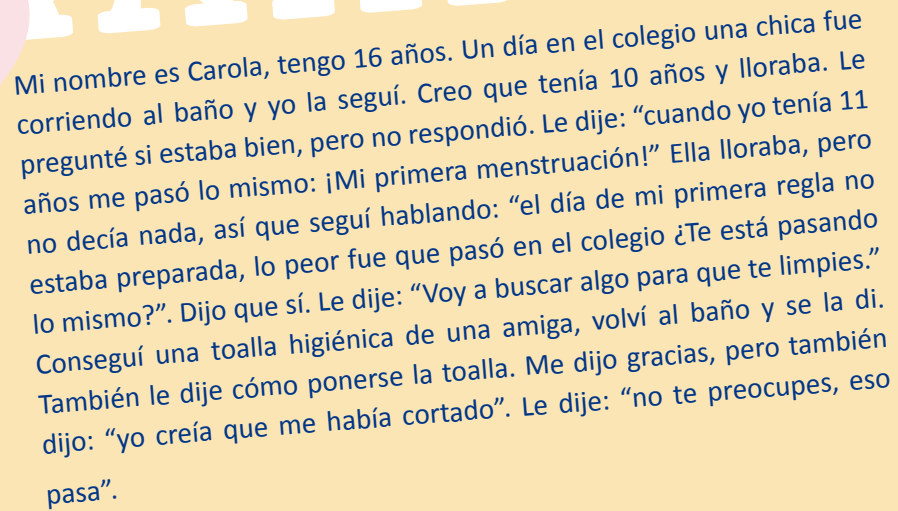

Algunas se ponen aburridas, otras no sienten hambre, otras se sienten cansadas.

Gracias por ayudarme a responder a Brenda.



Historia de Carola


Ahora veremos lo que dice Carola. Aquí está su carta:



Mi nombre es Carola, tengo 16 años. Un día en el colegio una chica fue corriendo al baño y yo la seguí. Creo que tenía 10 años y lloraba. Le pregunté si estaba bien, pero no respondió. Le dije: “cuando yo tenía 11 años me pasó lo mismo: ¡Mi primera menstruación!” Ella lloraba, pero no decía nada, así que seguí hablando: “el día de mi primera regla no estaba preparada, lo peor fue que pasó en el colegio ¿Te está pasando lo mismo?”. Dijo que sí. Le dije: “Voy a buscar algo para que te limpies.” Conseguí una toalla higiénica de una amiga, volví al baño y se la di. También le dije cómo ponerse la toalla. Me dijo gracias, pero también dijo: “yo creía que me había cortado”. Le dije: “no te preocupes, eso pasa”.

9

Qué podemos hacer para no manchar la ropa:

- Puedes usar trapos limpios y suaves o toallas higiénicas en tu calzón. Deberías cambiarte cuando se llenen de sangre, más o menos cada tres horas, para que no tengan mal olor.
 - Si estas usando trapitos, mejor que sean de algodón. Hay que lavarlos con jabón, enjuagar muy bien y secar muy bien al sol.
 - Si compras toallas higiénicas, cambia cuando se llenen de sangre, por lo menos 3 veces al día. Envuelves la toalla usada en su plástico o con papel y la botas al basurero, nunca en la taza, ni en el pozo de la letrina o del baño, porque lo taparía.
 - Durante la regla, limpia tus partes íntimas con agua tibia una vez al día, y sécate con una toalla limpia.
 - Es bueno llevar toallas higiénicas al colegio por si acaso te viene la menstruación cuando estás ahí.
- 

Historia de Karen

Ahora veamos otra carta que me llegó de Karen:



Me llamo Karen. A mis 13 años tuve mi primera menstruación. No me asusté, porque sabía qué hacer. Pero luego, algunos meses me bajaba y otros meses no bajaba. Eso no lo entendía. Me dio miedo contarle a mi mamá. Después, charlando con mis amigas, me enteré que había sido normal: en los primeros años la menstruación puede variar! Me hubiera gustado saber eso, tal vez no hubiera llorado tanto.

10

Hola Karen. A ver si esto te puede servir.

Atentamente, tu amiga

Clara....

¿Cada cuánto tiempo vas a menstruar?

La menstruación es una vez por mes, quiere decir cada 4 semanas o cada 28 días. A veces es cada 25 días, cada 26 o cada 27 días, otras cada 29 o cada 30 días. Es diferente para cada chica. El primer año que te baja tu regla, el tiempo puede cambiar cada mes. Pero es normal y no hay de qué preocuparse.

¿Qué es un calendario menstrual y cómo funciona?

Puedes anotar las fechas de tus reglas para estar siempre lista con tus toallas higiénicas.

Puedes usar un calendario de bolsillo. Pon una X en los días de tu regla.

El tiempo entre una menstruación y la siguiente se llama “ciclo menstrual”.

Se cuenta desde el primer día que sangras hasta un día antes de que te baje de nuevo.





Digamos que a Karen le bajó su menstruación en julio el lunes 5 y le duró 4 días. Marca con una X esos días.

En agosto le bajó el lunes 2 y le duró 5 días.
O sea, le bajó después de 4 semanas (o 28 días).



¿En qué fecha le va bajar la siguiente regla a Karen, si su "ciclo menstrual" es de 4 semanas?

Sí, le va a bajar el lunes 30 de agosto. Y luego lunes 27 de septiembre.

¿Ves? Los meses no tienen 4 semanas, sino un poco más.
Por eso tu regla puede bajar en fechas diferentes.



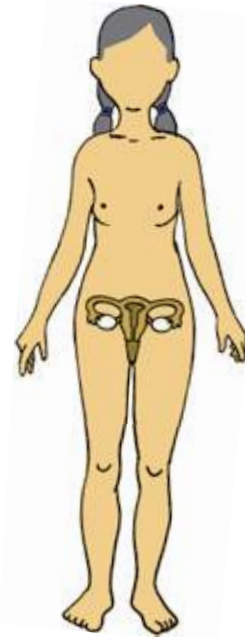
Mi cuerpo por fuera

Karen todavía tenía más preguntas, así que le tuve que explicar:

Las mujeres tenemos tres aperturas entre nuestras piernas.

- Por uno sale la orina, se llama “uretra”.
- Por el otro sale la sangre menstrual, este se llama “vagina”.
- Por el último sale la caca, este se llama “ano”.

¿Puedes mirarte con un espejo para ver los tres?



Mi cuerpo por dentro

- Tenemos dos ovarios en nuestro bajo vientre, uno a cada lado.
- Cada mes, uno de los ovarios hace madurar un “óvulo”.

Esto se llama “ovulación”.

Pasa más o menos 2 semanas después de la menstruación, contando desde el primer día.

12

Día 19-28:
Continúa a crecer el endometrio



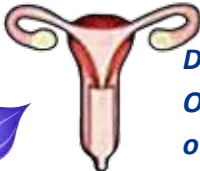
Día 1-5:
Menstruación, sale el endometrio



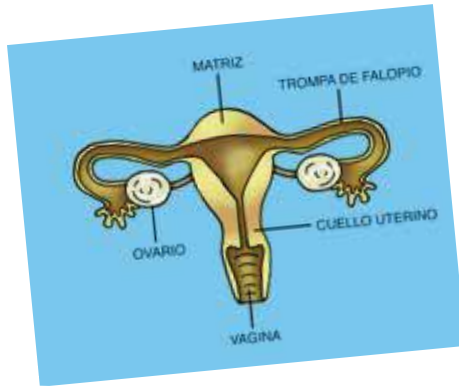
Día 6-10: *Crece otra vez el endometrio*



Día 11-18:
Ovulación o días fértiles



- El óvulo va hacia la matriz por un “caminito” que se llama trompa



- El óvulo llega a la matriz, que está cubierta por dentro con el “endometrio”, te acuerdas?
- Si la mujer no se embaraza, el óvulo se bota con el “endometrio”. Eso es la menstruación.

¿Y cómo se embarazan las mujeres?

- Mes a mes, en uno de los ovarios de la mujer, madura un óvulo. Esto sucede más o menos unos 11 a 18 días después del primer día de la menstruación. Éste tiempo es el periodo fértil o de ovulación.
- Si la mujer tiene una relación sexual con un varón, se puede embarazar.
- Durante la relación sexual el hombre mete su pene a la vagina de la mujer. Del pene del varón sale un líquido blanco, que se llama semen.
- El semen contiene millones de espermatozoides. El más fuerte y rápido de los espermatozoides llega primero al óvulo. Entre los dos se forma un bebé.
- El bebé se desarrollará en la matriz durante nueve meses.
- En este tiempo la mujer no tiene ovulación y tampoco le baja la regla.
- A partir de la primera menstruación ya puedes quedar embarazada, por eso te dicen: “¡Cuidado, ahora ya te puedes embarazar!”. Pero sólo te embarazas si tienes una relación sexual con un varón.

Cuídate, piensa y decidí qué quieres hacer en tu vida. No tienes por qué dejarte obligar a tener relaciones sexuales. Es tu derecho decidir



Al final Karen me entendió ¿Tú también entendiste?

Hola amiga. Varias chicas del curso me han escrito. Aquí te muestro:

¿Debería preocuparme si ya tengo mi primera menstruación a los 9 años?

Eso es normal. La primera menstruación puede llegar entre los 9 y 16 años.

¿Debería preocuparme si no me viene la menstruación en la misma fecha cada mes?

No hay nada de qué preocuparse. La menstruación viene más o menos cada 4 semanas, y eso cae en diferentes fechas.

En el primer año, la menstruación puede cambiar; no siempre tarda lo mismo. A veces los nervios pueden hacer que no te baje la regla en su fecha.

¿Debería preocuparme si en la menstruación hay sangre cuajada? cuando despiertas puede haber sangre cuajada, es normal.

A veces la sangre sale cuajada, a veces oscura o hasta clarita.

Poco a poco vas a aprender cómo es en tu cuerpo.

¿Debería preocuparme si la menstruación es sólo tres días?

No hay de qué preocuparse. Puedes sangrar de 3 a 7 días. Si es menos de 3 días o más de 7, pregunta al médico.

¿Debería preocuparme si antes de la menstruación me sale un líquido blanco?

Mientras las niñas crecen, a veces sale un líquido transparente de su vagina, es normal. Pero si tiene mal olor o te escuece, tienes que ir al médico.

¿Debería preocuparme si me salen granos en la cara cuando tengo mi menstruación?

No te preocupes. Los granos pueden aparecer antes o durante la menstruación.

¿Debería preocuparme si me duele el bajo vientre mientras estoy menstruando?

Algunas chicas tienen dolor leve y es normal.

Pero si te duele demasiado, mejor ir al médico.

¿Debería preocuparme si de repente me pongo triste o feliz justito antes de mi menstruación?

Es normal eso, es parte de la pubertad y de ser mujer.

¿Cuándo voy a dejar de menstruar?

Entre los 40 y 55 años ya no maduran los óvulos de las mujeres.

Ese tiempo es la "menopausia".

Las mujeres que han dejado de menstruar ya no pueden embarazarse.

¿Qué es la masturbación?

Masturbarse significa tocarse los genitales para sentir placer.

La masturbación es normal y no hace daño, aunque tampoco es malo que no te masturbes.



¿Es verdad que...?

Hola, soy Clara otra vez! Seguro has escuchado muchas cosas sobre la menstruación. Pero no todo lo que se dice es verdad. Veamos:

Chicas

Clara

Dicen que la sangre menstrual es sucia.

No es verdad, tu sangre es limpia.

¿Por qué huele feo?

Tiene olor si la dejas mucho tiempo en tu paño o toalla y sin cambiar.

Dicen que no puedo recoger fruta cuando estoy con mi regla porque se muere la planta.

No es verdad, eres la misma chica con o sin menstruación.

Dicen que mejor me quedo en casa estos días.

No es verdad, deberías ir a clases como siempre.

Dicen que no tengo que tomar leche cuando estoy con mi regla.

No es verdad, es bueno tomar leche a nuestra edad.

Dicen que ahora que ya me bajó, me tengo que buscar marido.

Dicen que estos días no hay que acercarse a los varones para no embarazarse.

Solamente te puedes embarazar si tienes una relación sexual con un varón.

No o es verdad, necesitas todavía crecer, estudiar y madurar.



Aprendamos ahora cómo manejar tu menstruación

Si tienes tu regla o menstruación, puedes usar trapitos o toallas. Se llaman toallas higiénicas.

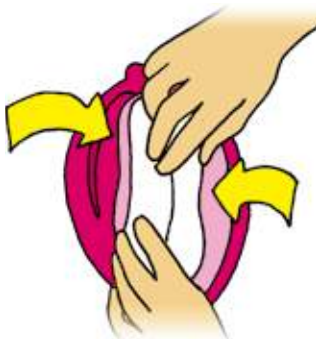
1. Lávate las manos pues estarán en contacto con tus partes íntimas. Prueba un par de trapitos y marcas de toallas diferentes antes de elegir una.



2. Ponte en posición. La mayoría de chicas cambian sus toallas higiénicas cuando van al baño. Es más fácil si te sientas y bajas tu calzón a la altura de tus rodillas. Si lo haces parada también está bien, sólo debes tener todo al alcance de tu brazo.

17

3. Guarda las envolturas o cajas de la toalla higiénica, puedes usarlas para botar la toalla usada.



4. Abre las alas y quita el protector largo que cubre el centro, quita el adhesivo de las alas y bota todas estas partes en la basura.



5. Pega la parte adhesiva en tu calzón en la parte del medio, esa que estará justo debajo de tu vagina. Si vas a echarte, es mejor ponerla un poco más atrás. No olvides doblar las alas de la toalla en la parte de afuera de tu calzón y a los costados para que se peguen. Así no se moverá la toalla higiénica.



6. Luego, usa tu calzón como de costumbre.



7. Usa ropa más cómoda. Tal vez te sientas mejor usando pantalones sueltos y oscuros o una falda. Si estás preocupada, elige tu ropa más cómoda.



8. Revisa tu toalla higiénica, más que todo los primeros días de la menstruación.

9. Cambia tus toallas higiénicas entre 3 a 6 veces al día, según sea necesario.





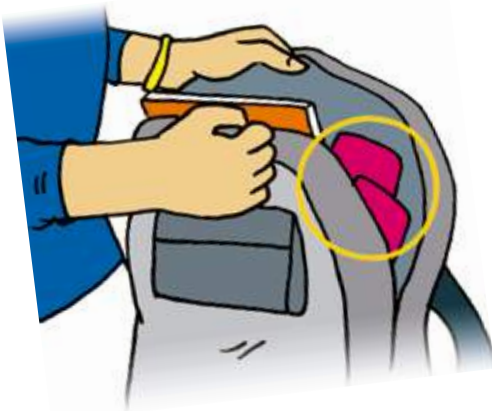
10. Bota la toalla usada.

Cuando cambies tu toalla higiénica, envuélvela en la bolsita de tu toalla nueva.

Si no tienes la bolsita, envuelve tu toalla usada en papel higiénico. Ponla en el basurero.

¡No tires tus toallas usadas en la taza del baño ni en la fosa de la letrina, porque se tapa!

11. Lávate las manos con agua y jabón cuando cambies tus toallas higiénicas.



12. Siempre lleva contigo una o dos toallas higiénicas de emergencia en tu mochila. Tal vez te viene cuando menos lo esperas.

¡También pueden servir para ayudar a una amiga que esté en apuros!

Cuando uses tu toalla higiénica de emergencia, siempre cámbiala ese mismo rato.

¡Siempre debes estar preparada!

Y si estás en la escuela y no tienes una toalla higiénica, no dudes en preguntarle a otra chica ¡Seguro que te ayudarán! También puedes preguntar en la dirección de la escuela, en el botiquín de primeros auxilios, o en el kiosco de la escuela. No te olvides que la regla es algo natural, que a todas nos pasa. No sientas vergüenza de preguntar.

Hablando sobre comida

Oye amiga, ¿por qué siempre traes a la escuela merienda hecha en tu casa? Vamos, compraremos chisitos y una Coca mejor.

Eso no es bueno.

No te creo, Clara. Si en los kioskos lo venden!

Mi tía sabe, ella siempre me dice que lleve comida sana, y mejor si es de mi casa.

¿Por qué te dice eso?

Dice que el cuerpo de los jóvenes crece mucho, así que necesitamos comer muy bien, con todas las "vitaminas" y "minerales".

Pero a la mayoría les gustan chisitos, papitas fritas, cosas ricas nomás.



Esas cosas tienen mucho azúcar o sal.

Verdad, te hacen volver distraída y no puedes atender en las clases! Además te hace engordar, pero no te alimentan nada!

Yo escuché que no tienes que chupar naranja ni toronja cuando estás con tu regla, porque se te cuaja o se corta la sangre.

No, ¡yo tomo jugos de naranja, limón o lima cada día y no me pasa nada! Además, la "vitamina C" es buenísima para aprovechar el hierro. Porque cuando ya menstrúan las chicas, necesitan más alimentos con hierro para recuperar el hierro que perdemos cada mes en la sangre de la regla.

Y ahora, ¿cómo voy a conseguir "hierro"?

Comé pues hígado, carne, huevo, frijol y verduras de color verde oscuro como la acelga o cebolla de hoja.



Uuau, ¡hartas cosas sabes, Clara! Suena rico, vamos a cocinar a tu casa, haremos caso a tu tía.

Sopa de Letras

Encuentra las palabras que están debajo de la sopa de letras

V	B	N	J	Q	A	Q	S	R	Q	T	C	I	C	L	O	K	A
E	A	R	C	W	C	W	D	M	W	A	Q	A	Q	W	A	C	G
R	U	G	A	E	N	E	F	E	E	D	W	S	E	E	S	O	J
Y	T	H	L	G	E	R	G	N	R	O	E	D	N	R	D	M	K
U	O	J	E	H	H	T	H	S	T	L	R	F	D	T	F	I	G
I	E	K	N	J	T	Y	J	T	Y	E	T	G	O	Y	G	D	H
M	S	L	D	K	G	U	K	R	U	S	Y	H	M	U	H	A	E
H	T	V	A	G	I	N	A	U	I	C	U	J	E	I	J	C	S
E	I	R	R	Y	M	S	C	A	O	E	I	K	T	O	K	H	P
N	M	T	I	H	N	D	V	C	T	N	O	L	R	A	H	A	E
D	A	Y	O	N	B	F	B	I	Y	C	P	Ñ	I	S	D	T	R
O	F	U	M	J	G	G	N	O	U	I	A	T	O	D	H	A	M
M	G	S	E	N	O	S	M	N	I	A	S	Y	Q	F	J	R	A
E	H	H	N	A	B	G	M	G	H	T	D	O	A	F	K	R	T
T	J	J	S	S	V	S	E	M	E	N	F	F	V	V	L	A	O
R	K	M	T	D	C	U	D	H	R	R	W	E	R	U	R	F	Z
I	L	N	R	F	G	E	F	J	A	D	F	G	H	J	L	H	O
O	T	H	U	G	H	Ñ	P	U	B	E	R	T	A	D	K	O	I
U	Y	G	A	J	T	O	R	H	A	S	D	F	G	H	J	K	D
G	U	K	L	K	G	S	T	J	H	P	E	N	E	D	F	H	E
H	F	G	H	F	E	C	U	N	D	A	C	I	O	N	C	V	B

SENOS - VAGINA - SEMEN- MENSTRUACIÓN

PUBERTAD - PENE - AUTOESTIMA- SUEÑOS

ADOLESCENCIA - OVULO - COMIDA CHATARRA

ACNE - CICLO - CALENDARIO MENSTRUAL

FECUNDACION - ENDOMETRIO - SPERMATOZOIDE

Historia de Luis

Hola amiga, de nuevo te escribo. ¿Sabes qué? ¡Me llegó una carta de un chico! ¡Qué te parece! ¡Estoy súper emocionada! Aquí esta la carta:



Por primera vez me gustaba una chica a mis 14 años. Se llamaba Sara. El año pasado Sara era más alta que yo y me daba vergüenza.

Yo era más pequeño que mis amigos.

Ellos me decían “Enano”, y yo pensaba que ya no iba a crecer más.

Este año después de las vacaciones he crecido un poco y me animé a declararme. ¡Ella dijo que sí! Empezamos a salir. Todo el rato queríamos estar juntos.

Una tarde en la cancha, Sara me dijo que no le había bajado su regla. Yo no le entendí.

Luego me dijo: “Mi periodo, mi menstruación” y yo le dije: “Qué es eso?”

Ella se enojó y se fue corriendo. Pregunté a mi amigo: “Vos sabes qué es la regla?”

“Creo que es la sangre que botan las mujeres”, me dijo. No entendía.

Esa noche no pude dormir. Al fin pregunté a mi profe.

Recién entendí lo que decía Sara. ¡Podría estar embarazada!

Al día siguiente quería hablarle pero ella estaba enojada. Yo tenía miedo.

Pensé en ella, en sus papás, en mis papás, en los amigos, en todos pensé.

A los dos días, Sara me dijo a la salida: “No estoy embarazada, me bajó”.

Brinqué en una pata de alegría. Ahora seguimos siendo amigos pero nada más.





¿Cómo es la pubertad en los varones?

A los jóvenes varones les pasan muchas cosas parecidas a lo que les pasa a las señoritas. A unos antes y otros más tarde.

- Crecen más altos.
- Les crecen vellos en el pecho, piernas, brazos, axilas y en sus partes íntimas.
- Les crece bigote y barba.
- Su voz se vuelve gruesa.
- El pecho se vuelve más ancho.
- Empiezan a sudar más y con mal olor.
- La piel de sus caras se vuelve más grasosa y les puede salir granos.
- Empiezan a producir semen y espermatozoides.
- Pueden empezar a tener "sueños húmedos".

¿Qué es un sueño mojado o húmedo?

24

Un "sueño mojado o húmedo" no quiere decir que se han hecho pis en la cama o que han sudado hasta mojarse.

El sueño húmedo significa que sale un poco de semen del pene mientras un joven está dormido.

En el semen están los espermatozoides, pero no se los puede ver a simple vista. Sólo se ven con un microscopio.

Los sueños húmedos empiezan en la pubertad, cuando el cuerpo empieza a producir hormonas.

Muchos chicos se avergüenzan, pero es muy normal, los sueños húmedos no se controlan.

A la mayoría de los jóvenes les pasa, a veces hasta a los adultos les pasa.

Así que los sueños húmedos son normales y no es una enfermedad.



Luisa quiere saber: ¿Cómo es el amor?

Te cuento que ahora me escribe Luisa, una amiga de Cobija!

Antes tenía un chico que me quería obligar a hacer el amor, me decía que esa es la prueba del amor. Pero yo no quería, no me sentí lista para eso. Entonces se fue con otra.

Esto no era amor, esto era chantaje. Si él realmente te quería, debía respetar y no presionarte.

Mi hermana tiene un cortejo que le ha prohibido charlar con sus amigas, le controla su teléfono, es muy celoso. Ella dice que así es el amor.

No es amor, es violencia psicológica. El chico es todavía demasiado inseguro para el amor.

Mi amiga dice que su cortejo le patea cuando se enoja con ella. Dicen que es por amor.

Esto no es amor, es violencia. Si realmente la quiere, no la lastimaría.

Mi tía tiene un esposo que le pega cada vez. Ella dice: "Yo tengo la culpa. Así es el matrimonio con amor."

No es amor, es violencia física. Nadie merece ser golpeada.

Me gusta el joven Luis. Cuándo lo veo, me siento agitada. Y cuando hablamos, me pongo super feliz. ¿Estoy enamorada?

Siiiiii amiga, te has enamorado!!!! Pero date tiempo hasta conocerlo bien antes de decir que es "amor".

Preguntas de Luisa

Luisa dice que sus amigas la invitan a salir. Pero tiene muchas preguntas.

Mis amigas me quieren invitar a fumar. Pero yo no quiero. ¿Qué puedo hacer?

Las chicas somos curiosas. Queremos ser independientes.

Pero no pruebes cosas que te harán daño.

Piensan que van a tener más amigos si fuman, que les van a ver como adultos.

Pero en verdad, los cigarrillos les hacen viciosos, dañan su salud, sus pulmones, dientes y todo su cuerpo. Cuestan un montón de dinero.

Además van a tener un olor feo en la boca.

Y cuando sean grandes, se enferman y envejecen más rápido.

El humo del cigarro también lastima los pulmones de las personas que no fuman pero están cerca.



¿Qué pasa si uno toma bebidas alcohólicas?

Emborracharse hace que uno piense que puede hacer todo y no mide los peligros. Por ejemplo pelear a golpes, tener una relación sexual con cualquier persona o manejar moto sin casco. Y cuando te das cuenta ya es tarde.

El alcohol también arruina tu cuerpo, especialmente al hígado.

¿Y las otras drogas?

Las otras drogas como marihuana o cocaína son prohibidas en Bolivia porque dañan a la salud y te vuelven dependientes.

La CLEFA es otra droga que hace daño porque destruye el cerebro.

¿Qué quiere decir “adicto”?

Una persona se llama “adicto” cuando es vicioso o dependiente de algo.

No puede vivir sin esta cosa.

Al principio dice: “¡Me gusta mucho!”

Luego dice:

“¡No puedo alejarme, me pongo nervioso sin eso!”

Al final puede morir.



Y la pandilla? ¿Es igual o diferente que un grupo de amigas?

Un grupo de amigas tiene relaciones buenas:

Te cuidan y respetan cómo eres.

En cambio en una pandilla hacen daño, perjudican, lastiman.

Con amenazas te obligan a hacer cosas que no quieres.

¿Cómo puedo evitar las amenazas de mis amigas?

Nadie puede obligarte a hacer cosas que no te gustan.

No aceptes pruebas para ser parte de un grupo. ¡Confía en ti misma!

¿Qué te parece lo que le he respondido?

Creo que la tranquilicé un poco.



Historia de Wendy

En la casa de Patty para hacer una tarea

Ustedes trabajan mucho!
Descansen un rato.
Jugaremos al paco-pillo!

Wendy se oculta detrás de dos árboles de mango

¡Aquí nadie nos va a encontrar, estamos solos!

Me gustas. Voy a ser bueno contigo si no les cuentas a tus amigas.

Quiero irme a mi casa



¿Wendy, Wendy dónde estás? Sal, ya ganaste."




Chicas, ya le encontré, ¡ganamos!



A las chismosas les va mal, si hablas algo te vas a arrepentir. Esto no es un juego.

Unos días después, en la casa de Patty



No quiero volver nunca más a esta casa. Le avisaré a mi mamá

Consejos de Clara para prevenir un abuso sexual

Las niñas y niños podemos sufrir un abuso sexual.

En la mayoría los abusadores son amigos, vecinos o de la familia.

A veces también son personas extrañas.

- Esta persona te ve primero, sin que te des cuenta. Ya sabe a qué hora sales del colegio y a qué hora sales de tu casa.
- Luego se acerca, te habla bonito.
- Después empieza a hablar mal de tu familia, te pide que te quedes callada y no cuentes a nadie que lo has conocido.
- Luego te toca y te manosea como si te amara.
- Al final te puede violar, es decir tener relación sexual contigo sin tu permiso.

30



Muchas veces amenaza: “Si no me haces caso voy a matar a tu hermanito.”

Si te toca tus partes privadas, tienes que reaccionar.

Si no te gusta, no tienes por qué permitir que continúen.

¡Si es un familiar cercano, tampoco tienen derecho!

NADIE debería tocarte haciéndote sentir incómoda.

NUNCA pienses que tú eres la culpable. El culpable es el abusador.

Si eres abusada, esto es lo que puedes hacer:

- No te quedes callada. Avisa a tu madre, tu hermana, tu profesora o a cualquier persona con quien tengas confianza.
- Evita estar sola con gente que te incomode.
- Siempre anda y regresa de la escuela con gente, no camines sola.

Aprendo a decir “No”

Hola, soy Clara. Esta es mi última carta.

Ahora debo ir a otro colegio, pero seguiremos siendo buenas amigas, ¿bueno?

Lee esto y encierra en un círculo tu respuesta. En la línea de abajo escribes por qué.

1. Si alguien que no conozco me invita a subir a su camioneta, le diría:

- a. No, prefiero ir caminando a mi casa.
- b. Sí, muchas gracias, claro que subo y así no

La respuesta correcta es **a**. ¿Por qué?

.....

2. Alguien que no conozco, me ofrece un trabajo:

- a. Sí acepto. Soy curiosa y necesito el dinero.
- b. No acepto, primero iré a ver con mis familiares.

La respuesta correcta es **b**. ¿Por qué?

.....

3. El corregidor me regala dulces a cambio de que me dejen acariciar:

- a. Acepto, porque es autoridad.
- b. No acepto. Debo denunciar, no importa quién sea la persona.

La respuesta correcta es **b**. ¿Por qué?

.....

Gracias por ser mi amiga! Y hasta pronto...



camino.





unicef 
únete por la niñez

 Save the Children