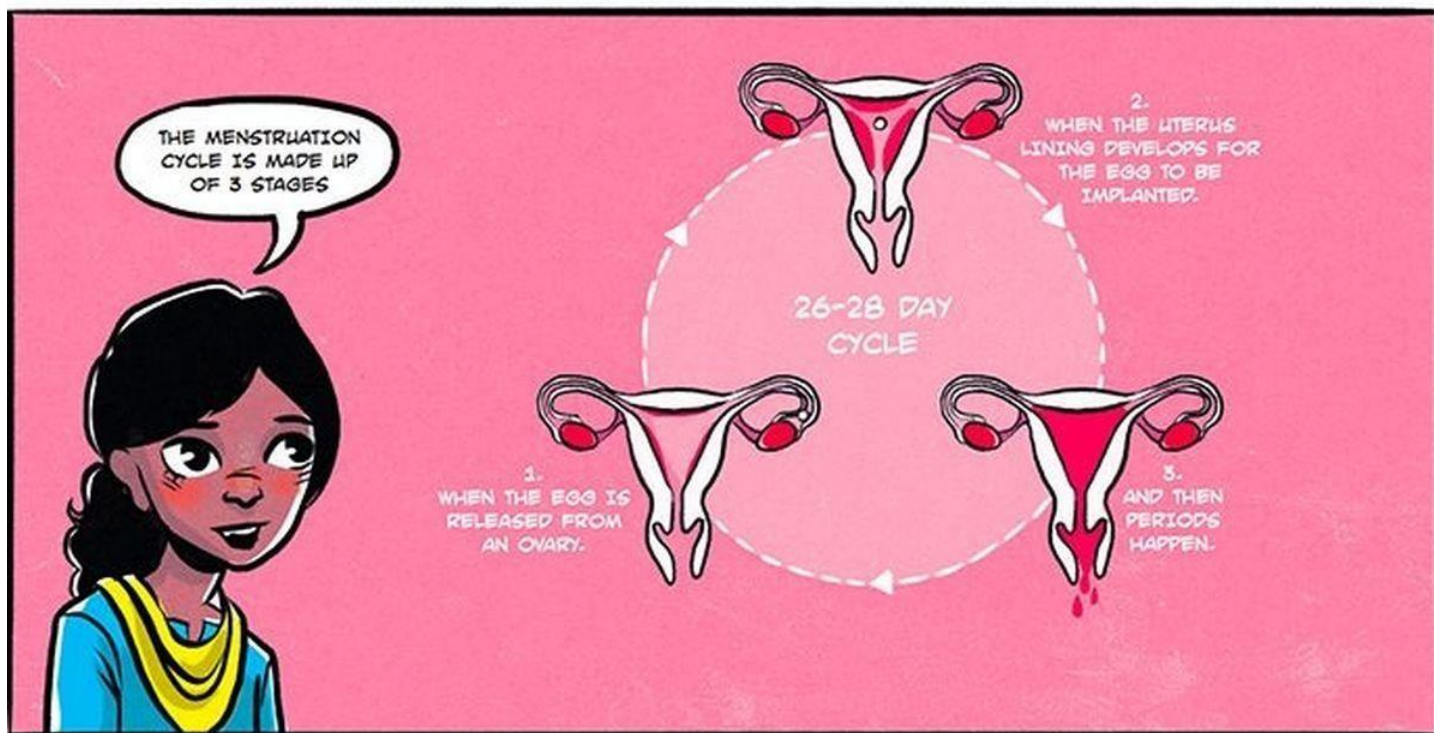


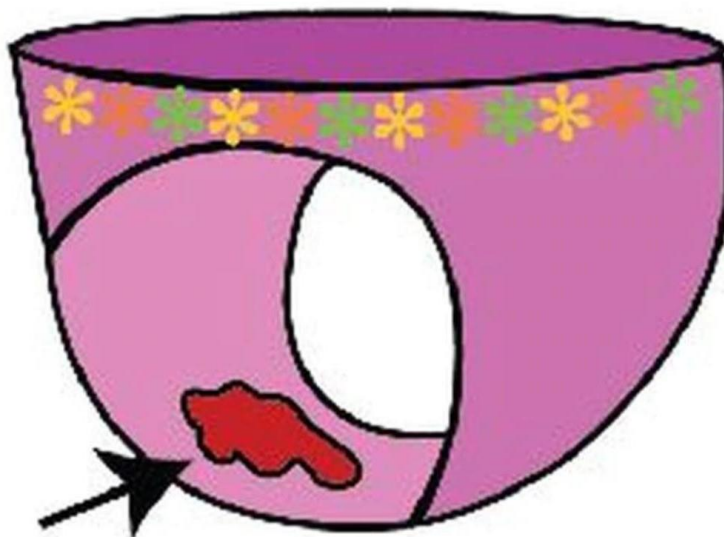
Hacerse un periodo





A medida que crezca, mi cuerpo cambiará y
recuperaré mi período.





Cuando tengo mi período, la sangre sale de mi vagina y mi ropa interior podría mancharse.





Tendré que usar una almohadilla/toalla femenina, tampón o ropa interior especial para que mi ropa no se manche.





Unos días antes de comenzar mi período, podría sentirme malhumorado. Podría sentirme triste o enojado o un poco cansado. Esto está bien.





El estómago, los senos y la espalda baja pueden sentir dolor. Esto es normal. Una bolsa de agua caliente puede hacerme sentir menos dolorido.





Para ayudar con la incomodidad, puedo pedirle a un adulto medicamentos de venta libre como Aleve, Aspirina o Tylenol para asegurarme de que recibo la cantidad correcta de medicamento. Demasiado medicamento puede enfermarme mucho.





Mi período probablemente durará 4-7 días. Podría ser más corto, y esto está bien.





Tener mi período es parte de crecer y si tengo más preguntas hablaré con un adulto que se preocupa por mí.





¡Hice un gran trabajo
aprendiendo sobre mi período!

