

The background is a vibrant, stylized illustration of a floral landscape. Three young girls are depicted in various poses. One girl with long red hair sits on a large blue leaf in the upper right. Another girl with dark hair stands on a blue leaf on the left, wearing a red top and a blue skirt with yellow floral patterns. A third girl with blonde hair stands at the bottom right, wearing a grey top and red pants. The scene is filled with large blue leaves, red flowers, and smaller yellow and orange floral motifs on a pinkish-red background.

PUBERTAD POSITIVA PARA CHICAS

Barbara Pietruszczak
Anna Rudak

HACIA LA ADOLESCENCIA:
GUÍA DE LOS CAMBIOS EN EL CUERPO,
LA PRIMERA REGLA
Y LA POSITIVIDAD CORPORAL



Editorial el Pirata

PUBERTAD POSITIVA PARA CHICAS

HACIA LA ADOLESCENCIA: GUÍA DE LOS CAMBIOS EN EL CUERPO,
LA PRIMERA REGLA Y LA POSITIVIDAD CORPORAL

Autora: Barbara Pietruszczak, 2021

1.ª edición en castellano: noviembre de 2023

Título original: *Twoje ciałopozytywne dojrzewanie.*

Przewodnik po zmianach w ciele, pierwszej miesiączce i ciałopozytywności

Editorial original: Moonka, Poland

Text © copyright de moonka 2021

Ilustraciones © copyright de moonka 2021

Ilustraciones y diseño de portada: Anna Rudak, 2021

Traducción del polaco: Joanna Ostrowska

Asesoramiento: Dra. Hanna Szweda

Esta publicación ha recibido el apoyo
de ©POLAND Translation Program



Con el apoyo de:



Copyright © Editorial el Pirata, 2023

info@editorialelpirata.com

editorialelpirata.com

ISBN: 978-84-19898-05-0

Depósito legal: B 14530-2023

Impreso en China.



Este libro es un manual. La información que contiene tiene carácter didáctico. Su contenido fue revisado por médicos; entre ellos, una ginecóloga.

Consideramos importante que el mayor número de personas posible tenga acceso a información precisa sobre la pubertad y pueda conocer la positividad corporal; por eso no hay problema si quieres compartir fragmentos de este libro. Recuerda señalar siempre que provienen del libro *Pubertad positiva para chicas*, de Barbara Pietruszczak. Sin embargo, no consentimos que se copie y difunda el libro entero. Dirígete a CEDRO en este caso.



*Te dedico este libro a ti.
Y a todas las demás chicas.*

B. P.



índice



Capítulo 1

15

Bienvenida a casa

En este capítulo aprenderás por qué tu cuerpo es tu casa. Y podrás reflexionar sobre tu opinión acerca de este tema.

Capítulo 2

21

¿Qué es la pubertad?

En esta sección del libro aprenderás qué es la pubertad y conocerás sus etapas. Además, ¡aquí te espera un mapa de viaje especial!

31

Capítulo 3 **¿Qué cambia?**

¿Preparada para entrar en detalles? Este capítulo te informará sobre los cambios más importantes que vas a atravesar durante la pubertad: desde el crecimiento de los pechos hasta la primera regla.

67

Capítulo 4 **¡Hazte más fuerte!**

Saber decir «no» y expresar tu opinión es un gran poder. El capítulo 4 te explicará por qué y cómo utilizarlo durante la pubertad.



Capítulo 5

79 **¿Cómo te ves a ti misma?**

En este capítulo aprenderás qué es la imagen corporal y cómo mirarte a ti misma de una manera positiva.

Capítulo 6

97 **Tu cuerpo por debajo del ombligo**

Conocer tu cuerpo es conocerte a ti misma. ¡Por eso en este capítulo podrás conocer con detalles la anatomía de tus órganos genitales!

Capítulo 7

113 **La primera regla**

En este capítulo encontrarás toda la información sobre la primera regla y la regla en general: empezando por la explicación de lo que es, pasando por la elección de productos de higiene femenina y terminando por la pregunta de cuándo acaba.



Capítulo 8

175

¿Cómo cuidarse durante la pubertad?

La pubertad es un periodo de intensos cambios durante el cual puedes aprender algo muy útil: cómo cuidarte a ti misma. En esta sección del libro encontrarás una lista de ideas que puedes aprovechar cuando lo necesites.



Capítulo 9

187

¿Cuándo termina la pubertad?

¿Cuándo termina la pubertad? ¿Y cómo saber que ya lo ha hecho? El capítulo 9 te invitará a reflexionar sobre ello y a buscar tus respuestas.





introducción



¡Hola! Me llamo Barbara y soy periodista. Mi trabajo consiste en escribir, leer y hablar con la gente sobre temas que me interesan mucho. Cuando algo me apasiona, no soy capaz de centrarme en otra cosa. Soy así. Y mi tema favorito es, sin duda, ¡el cuerpo humano! Y los perros, pero esa es otra historia...

Me maravilla todo lo que podemos hacer gracias al cuerpo, cómo funciona y cómo está conectado con la mente, las emociones y los sentimientos. Creo que la comprensión de nuestro cuerpo es una forma de poder, porque nos ayuda a entendernos mejor a nosotras mismas. Sobre todo durante la pubertad, cuando todo empieza a cambiar.





A veces, los cambios ocurren tan rápido que es difícil seguirnos el ritmo y tenemos que aprender de nuevo nuestro cuerpo. Por eso he escrito este libro. Para ayudarte a domar la pubertad, pero sobre todo para darte algunas pistas sobre cómo conocer tu cuerpo. En realidad, a ti misma. Para que puedas sentirte cómoda en tu propia piel.

Espero que este libro te sirva como guía a través de este periodo extraordinario. ¡Disfruta de la lectura!

**Barbara**

¿Cómo leer este libro?



¡Como quieras! Quizá te apetece leerlo sola, ¿o igual prefieres hacerlo con alguien? Tú decides.

Sin embargo, si hay algo que no comprendas o si te gustaría saber más, pregunta a uno de tus padres, a un familiar o a otra persona de confianza.

Si alguna palabra del vocabulario del cuerpo no está clara, mira los dibujos de anatomía del capítulo 6.

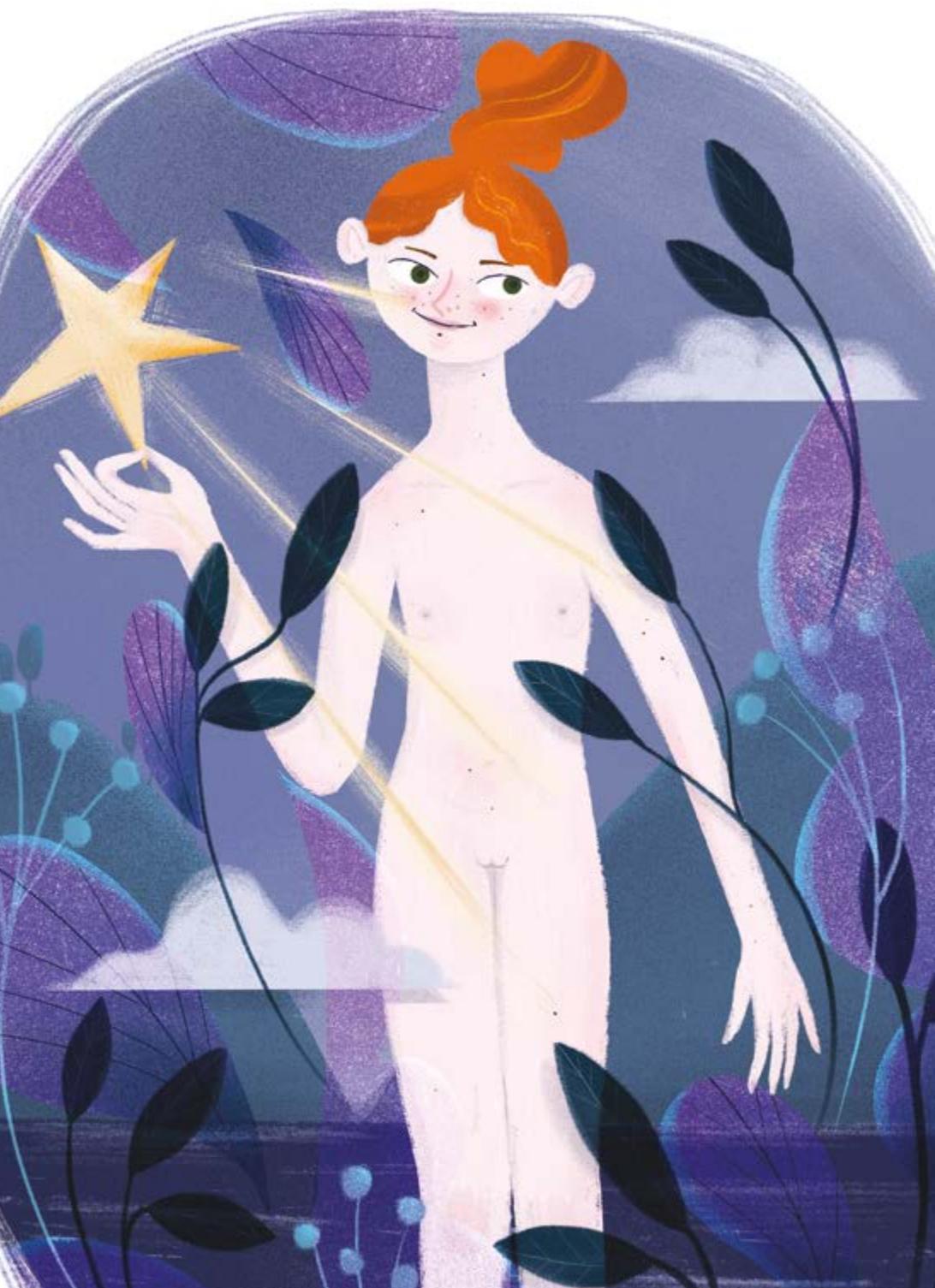
En este libro escribo sobre las chicas. Si no te sientes una chica, pero los cambios que describo se aplican a ti, sigue leyendo y toma de este libro **lo que necesites**.





No tengas prisa al leerlo. En las siguientes páginas encontrarás mucha información. Puedes absorberla en raciones pequeñas y centrarte solo en lo que te interese. A no ser que te encante leerlo todo de cabo a rabo. ¿O prefieres hacerlo de una manera totalmente diferente? ¡Hazlo como te sea más cómodo!

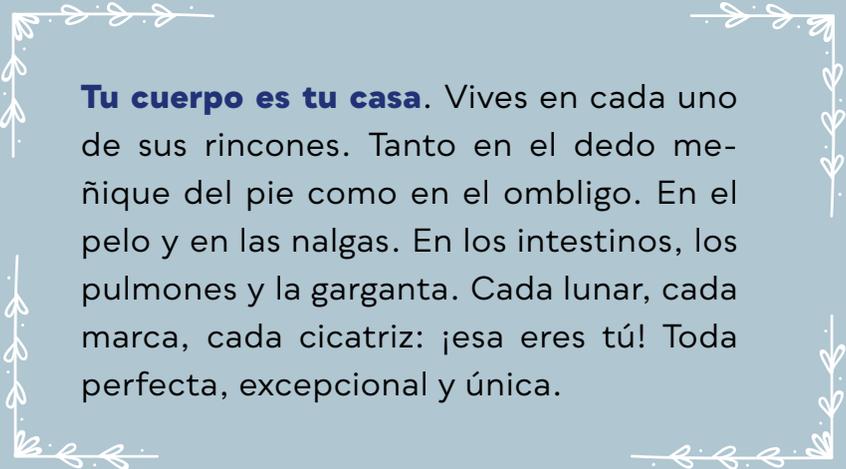
Una cosa más. **Si te apetece, escribe en este libro, subraya y marca lo que te interesa.** A mí me gusta mucho resaltar en los libros las cosas que son importantes para mí o que me parecen especialmente curiosas; también escribo muchas notas en los márgenes... ¡Esta guía es tuya!



CAPÍTULO 1



Bienvenida a casa

A decorative border made of white, stylized leaf-like shapes and dots, forming a rectangular frame around the text.

Tu cuerpo es tu casa. Vives en cada uno de sus rincones. Tanto en el dedo meñique del pie como en el ombligo. En el pelo y en las nalgas. En los intestinos, los pulmones y la garganta. Cada lunar, cada marca, cada cicatriz: ¡esa eres tú! Toda perfecta, excepcional y única.

Eres tu cuerpo. Gracias a él puedes saltar, correr, escribir y cantar. Percibir el sabor de un delicioso pastel, del olor de las flores y del calor de los abrazos. Leer, tomar el sol, nadar.

Recordar lo que puede hacer tu cuerpo es la **positividad corporal**. Es decir, una actitud positiva hacia tu cuerpo: ¡apreciarlo, respetarlo y sentirlo!

En este libro conocerás métodos para cultivar y desarrollar esta habilidad.

Empecemos por un pequeño ejercicio.

¿Sabrías decir qué puedes hacer gracias a tu cuerpo? Piénsalo y escríbelo en la página de aquí al lado. Intenta enumerar no solo las actividades que amas, sino también aquellas que son tan cotidianas que ni siquiera te das cuenta de ellas. Esta lista te servirá como una chuleta cuando te olvides —y creo que nos pasa a todas— de lo maravilloso que es tu cuerpo.



Tu cuerpo está construido con pequeños ladrillos: las células. Son ellas las que forman los huesos, el cerebro, la sangre, la piel, el pelo y todo lo demás. ¡Incluso el sistema inmunitario!

Las células se distinguen entre sí por su tamaño y su forma. Algunas se parecen a unos buñuelos diminutos (los glóbulos rojos), y otras, a unas cometas (las células del sistema nervioso).

Todas son tan pequeñas que solo se pueden ver con un microscopio. La más grande es el óvulo femenino. Recuérdalo: volverá a aparecer más veces en este libro.



¿Sabías que...?

Existen elementos todavía más pequeños que las células. Todo el universo —los planetas, los cometas, la Luna y la Tierra— está formado por las mismas pequeñas partículas llamadas *átomos*. Tú y tu cuerpo también estáis formados por ellos. ¡Se puede decir que vienes de las estrellas!



En tu cuerpo todo está conectado entre sí: los sentimientos y las emociones influyen en tu nivel de energía y en cómo te sientes físicamente. El dolor del cuerpo y la enfermedad, sobre todo si dura mucho tiempo, afectan tu estado de ánimo. Las preocupaciones o los nervios se manifiestan con el dolor de barriga; el enfado, con el dolor de cabeza; y la alegría, con una sensación de ligereza física. **En cuanto puedas, escúchate atentamente a ti misma, a tu cuerpo.**





CAPÍTULO 2



¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el periodo en el que en el cuerpo —en tu casa— se llevan a cabo las obras de ampliación y una gran renovación de mobiliario. **¡Una verdadera revolución dirigida por la madre naturaleza!** Todo ello para empezar a sustituir un cuerpo de niña por un cuerpo de persona adulta.

Es un proceso llamado *adolescencia inicial* o *temprana*, o, de modo muy formal, *pubescencia*. Lo atraviesan tanto las chicas como los chicos, aunque cada sexo lo hace de manera propia y única.



**En las niñas
la pubertad suele empezar
entre los ocho y trece años,
y dura de tres a seis años.**



Durante este tiempo, tu cuerpo experimentará grandes y a veces muy intensos cambios, que te afectarán a ti, a tus emociones y a tu mentalidad; por ejemplo, cómo te percibes o qué piensas sobre los demás y sobre el mundo.



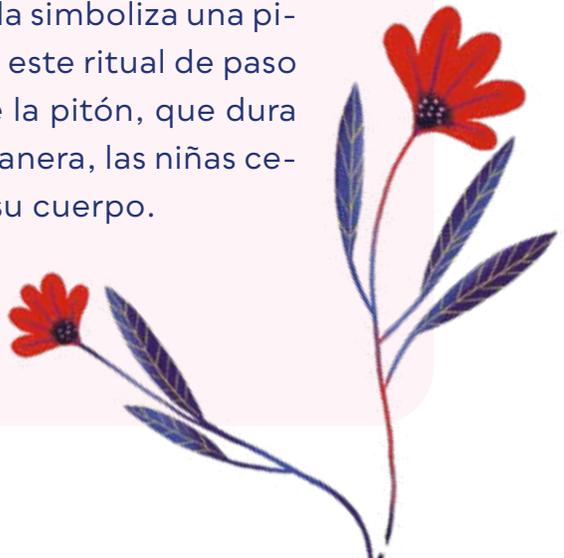
¿Sabías que...?

En muchas culturas del mundo, la pubertad es especialmente importante, y por eso viene acompañada de los ritos de paso: rituales que separan la niñez de la edad adulta. Los niños suelen abandonar a su familia y a su comunidad durante varias semanas o meses. En ese periodo los



ancianos de la tribu les enseñan las cosas más importantes y los someten a varios desafíos para poner a prueba su fuerza y su resistencia. Al superar todos los retos, la persona vuelve a la comunidad, y a partir de entonces es considerada un adulto. Su regreso es un acontecimiento importante, celebrado con un baile conjunto que dura toda la noche.

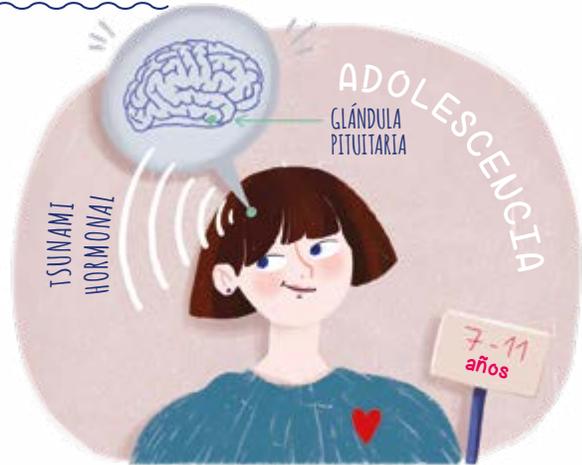
En la tribu vhavenda de África del Sur, a las niñas que ya han tenido su primera regla las instruyen sobre el matrimonio, el sexo, el embarazo y el nacimiento del bebé durante tres meses. En la cultura vhavenda, la fertilidad la simboliza una pitón. Por eso, al final de este ritual de paso se organiza la danza de la pitón, que dura varias horas. De esta manera, las niñas celebran los cambios en su cuerpo.



Es un momento realmente excepcional de tu vida. Algo así como una etapa importante de un gran viaje. Y para este viaje —como para todos los viajes a lo desconocido— una puede prepararse un poco. Echa un vistazo al mapa.

Mapa del viaje, paso a paso

¿Qué ocurre?



7-11 años

¡Empieza el tsunami hormonal! La glándula pituitaria segrega las hormonas que mandan crecer a los ovarios para producir... ¡aún más hormonas!

Tres, dos, uno... ¡Arranca la adolescencia!

9-14 años

¡Salto de altura! Estás creciendo todavía más que hasta ahora —sobre todo un año antes de la primera regla—. ¡En doce meses puedes crecer hasta catorce centímetros!

Poco a poco empiezan a crecer los pechos. Se habla del desarrollo de los senos.



10-16 años

¡Montones de pelos! Los de las piernas se hacen más oscuros, y puede que te salgan más. Además, aparecen en lugares nuevos: en las axilas y en el pubis, o sea, alrededor del sexo. Suele ocurrir un año, o un año y medio, después del comienzo del desarrollo de los pechos.



9-16 años

¡Primera regla! Suele llegar dos años después de que te hayan empezado a crecer los pechos.

El proceso de crecimiento del cuerpo se ralentiza. Después de la primera regla, las chicas todavía crecerán, de media, siete centímetros.



13-18 años

¡A echar humo por la cabeza! Tu cerebro crece y empiezas a percibir de manera diferente tus emociones y tus relaciones con la gente. Tus pensamientos se vuelven más complejos, aprendes a reflexionar sobre cosas complicadas y aumentas tu capacidad de observación. El cerebro es el órgano que tarda más en desarrollarse. ¡Estará completamente formado más o menos por tu vigesimoquinto cumpleaños!



Ahora vamos a recorrer paso a paso cada etapa, para que nada te sorprenda. ¿Lista? ¡Empezamos!

MAPA DEL VIAJE



