

Índice

- I. ¡Oh, no! Llega la pubertad Pág. 3**
- Hablar con mi hija de esas cosas
- II. ¡A moverse! Ayudar a su hija a mantenerse activa Pág. 4**
- Cómo empezar
- III. ¡Ay! ¿A qué huele? Pág. 5-7**
- Fomentar el aseo personal
 - Puntos problemáticos
- IV. Por favor, ¡aquí, no! Pág. 8-9**
- Comportamiento apropiado e inapropiado en público
 - Enseñar estas habilidades a su hija
 - Tocarse las partes íntimas
- V. Compañeros, hormonas y cambios de humor Pág. 10-11**
- Cómo puede ayudar a su hija en la parte social
 - Humor y sentimientos
 - Más que “malhumorada”
- VI. ¡Sostenes, tampones y toallas femeninas! Pág. 12-14**
- Iniciar a mi hija en el uso del brasier
 - Ayudar a mi hija a prepararse para el periodo
 - Enseñar a mi hija sobre el periodo
 - Enseñar a mi hija sobre el aseo personal
- VII. El examen femenino y control de la menstruación Pág. 15-18**
- El examen femenino
 - Por qué mi hija necesita un examen
 - Explique qué se puede esperar durante el examen
 - Preparar a mi hija para el examen
 - Ayudar a mi hija a sentirse más relajada
 - Control de la menstruación
 - Anticonceptivos para mi hija
- VIII. Recursos Pág. 19**
- Puede descargar un anexo con historias sociales y apoyos visuales en:
kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies

**Puede encontrar un anexo
con apoyos visuales en**

**[kc.vanderbilt.edu/
HealthyBodies](http://kc.vanderbilt.edu/HealthyBodies)**