

# Sumario

Te haces mayor	3
¿Cuándo me pasará a mí?	4
Más alta y más ancha	6
Pelos y más pelos	8
Los pechos	10
¿Me pongo sujetador?	12
¿Cómo empieza?	14
¿Para qué sirve?	16
Cambios por dentro...	18
... y por fuera	20
¿Qué es la regla?	22
¿Uso compresas?	24
¿Uso tampones?	26
Las molestias	28
Los sentimientos	30
Come sano	32
Más sobre la comida	34
Chicas activas	36
La higiene personal	38
El acné juvenil	40
El cuerpo de los chicos	42
Los chicos también se agobian	44
Evita los problemas	46
Índice	48