

índice

cómo consultar este libro	6
primera parte: ideas básicas sobre el cuerpo	
tienes tu primer periodo...	8
primer periodo, señales	10
primer periodo, más señales	12
¿por qué tienes el periodo?	14
¿cómo empieza el periodo?	16
las dos hormonas principales de la niñez a la pubertad,	18
las señales exteriores de la niñez a la pubertad,	20
cambios internos de la niñez a la pubertad,	22
más cambios internos	24
la menstruación es algo bueno	26
tu primer periodo	28

segunda parte: día a día

el mes entero día a día	30
días 1 y 2	32
días 3 y 4	38
días 5 a 7	44
días 8 y 9	50
días 10 a 12	56
días 13 y 14	62
días 15 y 16	68
días 17 a 20	74
días 21 y 22	80
días 23 y 24	86
días 25 y 26	96
días 27 y 28	104
llevar un control	112

tercera parte: ¡ayuda!

respuestas a tus preguntas	116
¿cuántos periodos tendré?	118
mis periodos no son regulares	119
¿y si no me viene el periodo?	120
mis periodos son muy fuertes	122
¿qué es más recomendable, un tampón o una compresa?	124
¿cómo usar una compresa?	126
¿cómo debo usar un tampón?	128
¿cómo puedo aliviar el dolor?	130
¿qué tengo que comer?	132
¿qué pasa si soy vegetariana?	134
tabla de alimentos	136
¿qué es un examen interno?	138
glosario	140
índice alfabético	142