



¿Qué Hay de Mí?

Una guía de salud para chicas

Escrito por Marianne Doran



Contenidos

Prefacio
Agradecimiento

Introducción 1

Esquema Corporal..... 3

¿Cómo te Ve a Ti Misma?.....3

Comer Bien para Verse y Sentirse Bien

Mantenerse Activa..... 15

Bajar de Peso.....17

Trastornos Alimenticios..... 20

Tatuajes y Piercings..... 21

Tu Cuerpo.....23

Periodos..... 23

Exámenes Pélvicos 26

Senos..... 29

Higiene Personal 31

La Autoimagen 33

La Autoestima..... 33

Presión de Grupo..... 35

El Estrés..... 37

La Depresión 40

El Suicidio 41

El Duelo 42

Abuso de Sustancias 43

Alcohol..... 43

Cigarrillos..... 47

Las Drogas Legales..... 48

Las Drogas Ilegales..... 51



Relaciones..... 53

Relaciones Sanas53

Derechos con tu Cita.....54

Habilidades de Comunicación.....55

Resolución de Conflicto57

Violencia.....59

Violación62

Sexualidad65

Tus Sensaciones Sexuales65

Abstinencia y Anticonceptivos. 68

Embarazo72

Enfermedades de Transmisión Sexual..76

Chicos79

Seguridad.....81

Otros Asuntos de Salud 87

El Acné.....87

El Asma87

La Diabetes 87

La Epilepsia..... 88

El Herpes Bucal 88

La Hepatitis 89

La Mononucleosis 89

La Escoliosis 89

El Cáncer de Piel 89

Mirando Hacia Adelante..... 91

Palabras que Quizás no Sepas . 92

Recursos 98



PREFACIO

Unas Palabras de The Women's Fund

Desde 1979, The Women's Fund for Health Education and Resiliency ha financiado investigaciones médicas y ha proporcionado educación de salud para mujeres. Nuestros programas educativos y publicaciones de salud han llegado a cientos de miles de mujeres y niñas en el área de Houston y entregan información de salud preventiva gratuita en inglés y en español. En 1999, The Women's Fund se dio cuenta de que la educación de las mujeres no era suficiente y que la clave para cambiar el futuro de la salud de la mujer comienza con la educación de las niñas.

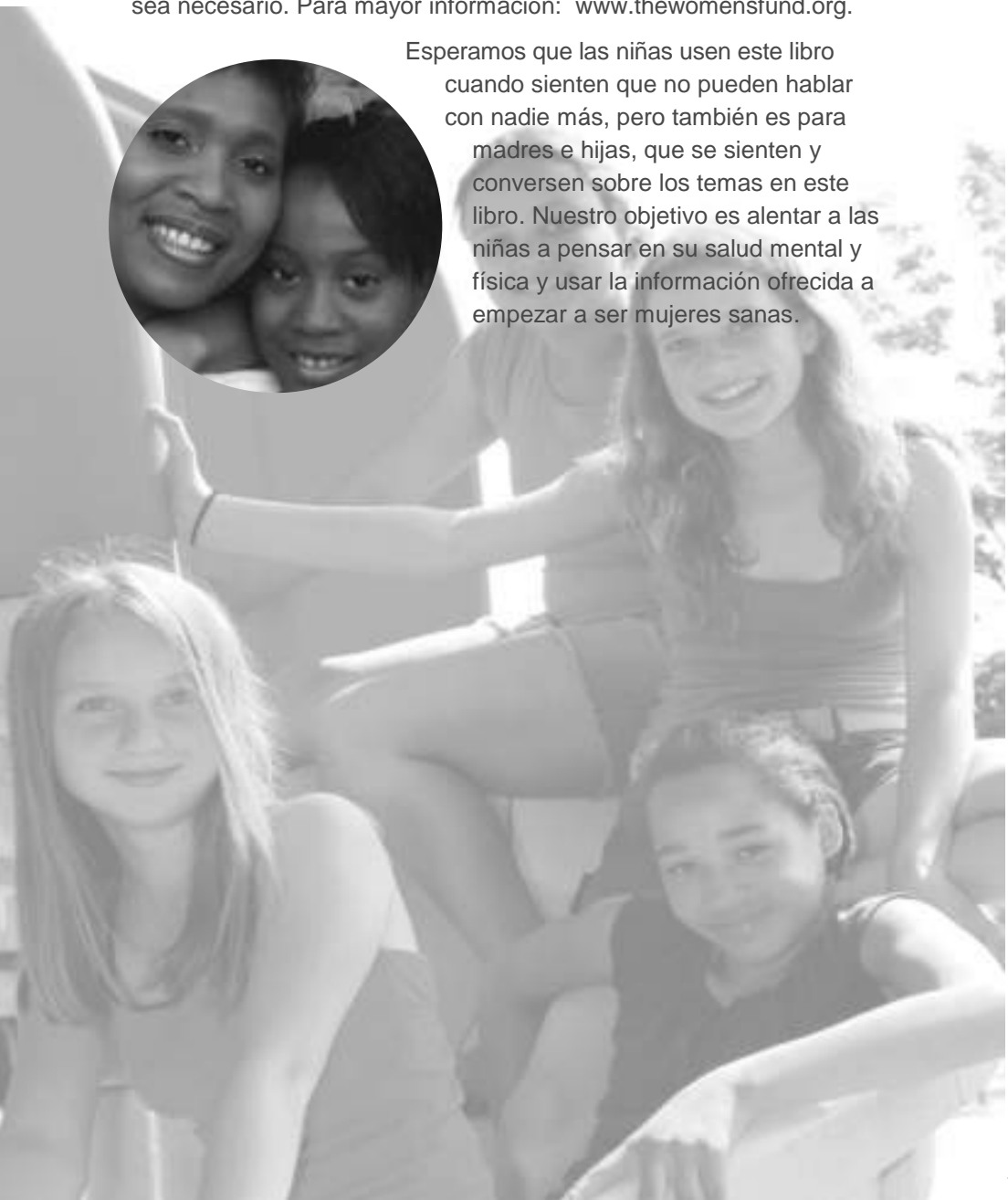
Tomando esto en cuenta, decidimos ofrecer un recurso gratuito para niñas escrito en un lenguaje sencillo y divertido que les da respuestas a sus preguntas acerca de los cambios de sus cuerpos y sus sentimientos. Hablamos con los médicos, maestros, y otros profesionales que trabajan con niñas adolescentes en Houston, y junto con el aporte de varios grupos de jóvenes y nuestra junta de asesoría de la comunidad, creamos ¿Qué Hay de Mí? Una Guía de Salud para



Chicas. Esta es la segunda edición de ¿Qué Hay de Mí?

¿Qué Hay de Mí? es para niñas de 12 a 16 años de edad pero puede que sea apropiado para algunas niñas de 10 u 11 años. Sirve como un recurso de información acertada que las jóvenes pueden usar para obtener respuestas a preguntas específicas y para referirse cuando sea necesario. Para mayor información: www.thewomensfund.org.

Esperamos que las niñas usen este libro cuando sienten que no pueden hablar con nadie más, pero también es para madres e hijas, que se sienten y conversen sobre los temas en este libro. Nuestro objetivo es alentar a las niñas a pensar en su salud mental y física y usar la información ofrecida a empezar a ser mujeres sanas.



Agradecimientos

The Women's Fund for Health Education and Resiliency quisiera agradecer las siguientes personas y organizaciones por ayudar a hacer posible la publicación de ¿Qué Hay de Mí? Una Guía de Salud para Chicas.

- ~ Jane White Braden, Miembro Vitalicio del Women's Fund, por visualizar este proyecto y por buscar el financiamiento necesario para hacerlo una realidad.
- ~ The Junior League of Houston, Inc. por dar el financiamiento inicial para este proyecto.

Miembros de la Junta de Asesoría de la Comunidad:

Pamela D. Berens, MD

Profesor asistente, Departamento de Ob/Gyn y Ciencias Reproductivas, University of Texas Health Science Center – Houston

Miriam Chacko, MD

Ann B. Clark, MEd, LPC

Coordinadora de Escuelas y Comunidades Seguras y Libres de Drogas, HISD

Eddie DeRoulet

The Council on Alcohol and Drugs Houston

Evelyn Henry

HISD: Departamento de Servicios de Apoyo al Estudiante

Rebecca Kirkland, MD, MPH

Profesor de Pediatría, Decano asociado Senior para la Educación Médica, Jefe de Pediatría Académica Generales, Baylor College of Medicine

Gerri Moore, MEd

Director (retirado), Salud y Educación Física, HISD

Olinda Melendez

Girls Inc.

Grupos de enfoque:

Grupo de Jóvenes:

Wheeler Avenue Baptist Church Girls Right of Passage

Grupo de Adultos:

Margaret Bate, TWU: Teens Choose Health

Carolyn DeVaughn, Children's Defense Fund

Vanecia Gray, Community Youth Services

Shanequa Manuel, Harris County Juvenile Probation Dept.

Ky McDowel, Community Youth Services

Payal Patel, HCHD: La Porte

Lonique Pritchett, Children's Assessment Center

Mary Beth Robinson, OB/Gyn Associates

Michelle Rose, Children's Assessment Center

Yolanda Stewart, Kelsey Seybold

Erin Trainor, DePelchin Children's Center

Editoras Críticas:

Debra Chernosky, MD

Maria Jibaja-Weiss, EdD

Merrill Lewen, MD

Frances Neighbors

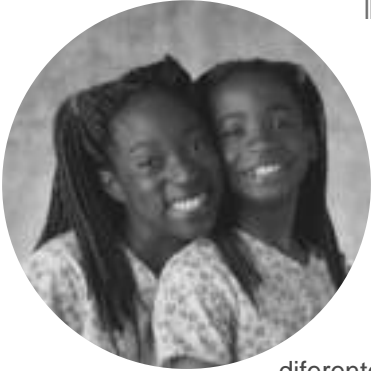
Frances Pendergraft

Marilyn Sumner

Colaboradores:

The Robert & Janice McNair Foundation

Tina & Nat Wrotenbery



INTRODUCCIÓN

¿Qué Hay de Mí? es para TI

Este libro fue escrito solo para ti. No es para tu mamá (aunque puede que quieras compartir parte de la información con ella). No es para tu Hermana mayor. ¡Y definitivamente no es para tu hermanito!

Los sentimientos románticos son diferentes ahora. El noviazgo es emocionante, pero también es confuso.

Nada, al parecer, te da grandes alegrías o muchas penas.

Hay otros tipos de estrés, también. Puede que te sientas presionada por verte y vestirme de cierta forma, como una estrella flaquísima de la tele, o como la chica más popular de tu escuela. Y tienes que tomar decisiones difíciles sobre muchas cosas. El sexo. El alcohol. Las drogas. Los tatuajes. Los aros corporales.

Este es un momento en tu vida muy emocionante – y muy especial. Tú ya no eres una niña. Tu cuerpo está cambiando de manera dramática (¡y a veces extraña!).

Es probable que tenga preguntas acerca de un montón de cosas diferentes, desde los temas más vergonzosos sobre tu cuerpo a preguntas sobre de cómo llevarse mejor con la familia y los amigos. A lo mejor te preguntas: ¿Es normal mi cuerpo? ¿Por qué lloro tan fácilmente cuando voy a tener mi periodo? ¿Otras chicas se preocupan por su pecho/estomago/muslos como yo lo hago? ¿Todos tienen relaciones sexuales menos yo? ¿Puedo decir “No” y seguir siendo “cool”?

Algunas preguntas simplemente son demasiadas vergonzosas – o privadas – para preguntar a tus padres o amigos. En momentos así, este libro puede ayudarte.

Vamos a tratar de abordar los temas que más te preocupan. Nos comprometemos a no predicar o decirte que hacer. Te daremos los hechos, y cuando sea posible, te daremos algunas alternativas. Sabemos que con la información adecuada, tomarás las decisiones correctas.

Como Utilizar este Libro

Esta guía se organiza por capítulos, con temas cortos en cada uno. Los capítulos son Esquema Corporal, Tu Cuerpo, Autoimagen, Abuso de Sustancias, Relaciones, Sexualidad, Chicos, Seguridad, y Otros Asuntos de Salud.

Hemos incluido listas de verificación, pruebas, y muchos recuadros con información importante. A lo largo del libro, verás recuadros con títulos como “Preguntas Frecuentes”, “¿Sabías Qué?” (hechos interesantes o sorprendentes), y “Mitos”. El glosario al final del libro da definiciones de términos usados frecuentemente, los cuales serán destacados en un **TEXTO DE COLOR** la primera vez que son usados en el libro. Recursos Adicionales están incluidos al final. Y no olvides de revisar los números telefónicos al final del libro. Esperamos que aprendas algunas cosas acerca de ti dentro de estas páginas – ¡y que lo pases bien mientras tanto!



¿Como Te Ves a Ti Misma?

Antes de hablar sobre la imagen corporal, toma un momento para mirar el ejercicio de más abajo llamado "Las Tres Mujeres que Más Admiro". Piensa en la pregunta y anota tu respuesta ahora. Volveremos a eso en unos momentos.

Espejito, Espejito...

Tu esquema corporal es la imagen mental que tienes de ti misma. Esta "imagen mental" puede ser exactamente igual a la manera de te ven los demás, y si es así, eso es genial. Eso significa que tienes un esquema corporal realista y saludable.

Pero lo más probable es que tu esquema mental de ti misma es al menos un poco distorsionado. Es así para la mayoría de nosotras. Nos vemos a nosotras mismas como demasiada alta, demasiada baja, demasiada gorda, con el pecho demasiado plano. Nos miramos en el espejo y vemos narices que son demasiado grandes (incluso cuando en realidad no son así), el pelo que es demasiado rizado y los muslos que son demasiado sueltos.

Nuestro esquema mental a menudo no tiene nada que ver con la realidad. ¿No has conocido a una chica hermosa que odia la forma que se ve, a pesar de que todas las otras chicas en la escuela darían cualquier cosa por parecerse a ella? En casos extremos, como ocurre con el trastorno alimenticio de la anorexia nervosa, una chica alta que pesa solamente 85 libras, se mira al espejo y ve a sí misma como una persona asquerosamente gorda.

Tú
turno

Las Tres Mujeres que Más Admiro...

Cierra los ojos por un momento y piensa en tres mujeres (o niñas) que han marcado una diferencia en tu vida o que han hecho una contribución importante al mundo. Estas mujeres admirables pueden ser amigas, parientes, vecinas, maestras, o mujeres famosas. Ahora anota tres nombres en los espacios de más abajo.

Es casi imposible de creer, pero es cierto – y muestra lo poderoso esa “imagen mental” puede ser.

Afortunadamente, la mayoría de nuestros esquemas corporales no son tan equivocados. Pero un poco de distorsión puede hacerte sentir insatisfecha. Es por eso que es importante entender por qué nos sentimos de cierta manera acerca de nuestros cuerpos y saber tomar medidas un poco más amables con nosotras mismas.

¿Quién Dice que No Estás Bien?

Problemas del esquema corporal y la obsesión por bajar de peso, tener un cuerpo firme, e implantes de mamas son nuevos. Nuestras bisabuelas lo tenían mucho más fácil. No tenían televisión, películas, revistas, o entrenadores de gimnasia diciéndoles cómo deberían verse o cuanto deberían pesar. Tampoco tenían que andar en shorts y usar bikinis con sus cuerpos expuestos a todo el mundo.

Hoy en día, no es fácil ser feliz con uno mismo cuando por donde miras ves modelos perfectos y estrellas del cine. Pero aclaremos una cosa: ellas no son chicas ni mujeres típicas.



Para llegar a ser una talla 4 (o incluso hasta una talla 0!) la mayoría de las modelos y estrellas del cine viven de una manera muy extraña. Comen solamente pequeñas cantidades de comida (¡que no suena muy entretenido!) y luego pasan varias horas haciendo ejercicio cada día. Muchas de ellas han sido operadas varias veces para agrandar las mamas, adelgazar los muslos, y arreglar cualquier otra

“imperfección” que tengan y si es que eso no fuese suficiente, la mayoría de las fotos que vemos en las revistas han sido arregladas para esconder cualquier otro defecto que puedan tener.

Gran parte de lo que vemos en las revistas y en las películas no es real en absoluto. Y si es que a eso que nos comparamos, siempre estaremos deprimidas por la manera que nos vemos. En vez de compararte con otras personas, es buena idea llegar a conocerte a ti misma un poco mejor. Toma un momento ahora para hacer el ejercicio de esquema corporal llamado “Di hola a tu ser de verdad” en la página 6. ¡Creemos que te gustará lo que ves!

¿Llenaste todos los espacios en blanco? Ahora que has descubierto cinco cosas que te gustan de tu apariencia, ¿por qué no tratas de anotar 10 o hasta 20 cosas? Cuanto más encuentras cosas que te gusta de ti misma, más feliz estarás y con más confianza también.

¿Y qué pasa con estas cosas que NO te gustan tanto de ti misma? Pregúntate estas dos cosas: “¿Realmente es tan importante?” Y si es así, “¿Puedo yo hacer algo al respecto?” Si tu cualidad no-tan-buena realmente te importa mucho y si es algo que puedes cambiar, hazlo. Si no, olvídalo y enfócate en cosas más importantes. La clave para lucir lo mejor que puedas es acentuar lo bueno y tomar medidas para mejorar las cosas de tu apariencia que necesitan un poco de trabajo. Hablaremos como

hacer eso en las secciones de más adelante: Comer Bien, Mantenerse Activa, y Bajar de Peso. Ahora, es momento de mirar a lo que anotaste arriba en “Las Tres Mujeres que Más Admiro...”. Aquí hay algunas preguntas para reflexionar: ¿Cuántas de estas mujeres que escogiste son talla 2 (o hasta talla 4 o 6)? ¿Cuáles tienen un trasero durísimo o los pechos gigantes? ¿Y las que tienen una nariz perfecta o la piel impecable?

Seguramente, no muchas – y no es casualidad. Lo más probable es que las mujeres que “más admiras” son mujeres típicas de apariencia normal, de cuerpos cómodos y caras agradables – pero no perfectas.



El punto es que todas estas mujeres han logrado grandes cosas o han sido importantes para ti – y no lo hicieron teniendo la panza plana o los muslos perfectos. Son mujeres REALES, ¡tal y como tú!

¡Di “Hola” a tu ser de VERDAD!



Intenta este ejercicio de esquema corporal: Primero que nada, mírate muy bien en el espejo (sin gritos y sin hacer caras). Se amable contigo misma. No te concentres inmediatamente en las cosas que no te gustan. En su lugar, trata a ti misma de la misma manera que tratarías a una buena amiga. Intenta de verte objetivamente, de la forma en que un extraño en la calle te ve. Cierra los ojos si es necesario, o simula ser alguien que se está presentando a ti por primera vez. Toma tu tiempo, piensa cuidadosamente, y completa las líneas de más abajo:

Cinco cosas que me gustan de cómo me veo (y por qué):

Tres cosas que me gustaría mejorar (y cómo):

Comer Bien para Verte y Sentirte Mejor

¿Sabías que los tipos de comidas que comes afecta cómo te ves, cómo te sientes, y hasta el ánimo? Para obtener todos los nutrientes que necesitas cada día, es necesario comer una variedad de alimentos de cada uno de estos cinco grupos principales de alimentos:

- verduras
- frutas
- pan, cereales, arroz y pasta
- leche, yogur y queso
- carne, carne de ave doméstica, pescado, legumbres (porotos y guisantes), huevos y nueces

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) ha desarrollado una nueva directriz alimenticia llamado MiPlato (ChooseMyPlate en inglés) (ver imagen a continuación) para mostrar los tipos de alimentos que necesitas cada día para mantenerte saludable. Los grupos están representados en el plato según la cantidad que debemos comer. Las secciones más grandes (como las de los granos y las vegetales) indican que hay que comer más de estos alimentos. Las secciones más pequeñas representan alimentos que necesitamos, pero en menor cantidad. El nuevo gráfico de MiPlato nos



muestra cómo deberían ser nuestras comidas, pero recuerda que el ejercicio también es importante.

Observa que las grasas sólidas y los azúcares no son parte del plato. Se considera que son “extra” (o “calorías discrecionales”) y se permiten solo en cantidades limitadas. Las niñas que hacen mucho ejercicio pueden consumir una mayor cantidad de estos “extra” que las niñas que no son físicamente activas.

Esto es porque los aceites y otras grasas tienen más calorías que cualquier otro tipo de comidas y nuestros cuerpos requieren solo pequeñas cantidades de estos cada día. El azúcar, también, tiene muchas calorías pero nada que el cuerpo necesite para funcionar correctamente. Es decir, el azúcar contiene calorías vacías.

Personaliza Tu Plan

El sitio web MiPlato te puede proporcionar un plan de dieta solo para ti. En www.choosemyplate.gov puedes ingresar tu edad, sexo, y cantidad de ejercicio diario (menos de 30 minutos, 30 a 60 minutos, o más de 60 minutos). Tu plan personalizado mostrará la cantidad de granos, verduras, frutas, leche, carne y legumbres que debes comer cada día. También te muestra la cantidad diaria de aceites y extras (grasas sólidas y azúcares) que se permite.

Por ejemplo, una chica de 15 años que hace entre 30 y 60 minutos de ejercicio moderado a vigoroso casa día debe comer:

- granos (6 oz.)
- vegetales (2-1/2 tazas)
- frutas (2 tazas)
- leche o productos lácteos (3 tazas)
- carne o legumbres (5-1/2 oz.)

También ella puede consumir 6 cucharaditas de aceite. A esta chica activa de 15 años también podría consumir 265 calorías por cosas extras (azúcares agregados, grasas sólidas como la mantequilla, o un producto endulzado o alta en grasa como la leche de chocolate o el queso). Si esta chica no fuera muy activa (si hiciera menos de 30 minutos de ejercicio cada día), se le permitiría solamente 5 cucharaditas de aceite y 195 calorías para alimentos extras.

fuelle: www.choosemyplate.gov

El sitio web MiPlato incluye links a información detallada sobre cada uno de los grupos alimenticios. Estos links describen los beneficios nutricionales y de salud de los alimentos. También proporcionan ejemplos de varios alimentos y la cantidad específica de ellos que cuentan como una porción. Puedes imprimir hojas de ejercicio en el sitio web MiPlato para hacer un seguimiento de alimentos y crear un registro del consumo de alimentos y del ejercicio de cada día.

Fíjate en los Grupos Alimenticios

Los granos, las verduras y las frutas son la mejor fuente de vitaminas, la mayoría de los minerales y de la fibra dietética. Una dieta alta en fibra reduce el riesgo del cáncer y enfermedades cardíacas y también ayuda a controlar el peso ya que hace que te sientes satisfecha

por más tiempo. Los expertos de salud dicen que necesitamos al menos 20 a 35 gramos de fibra cada día. (La Etiqueta de Información Nutricional en los alimentos envasados te da información sobre la cantidad de calorías, grasa, fibra, y otros nutrientes en una porción de ese alimento.

“Como Entender las Etiquetas de Información Nutricional” a continuación.)



Como Entender las Etiquetas de Información Nutricional

Serving Size: →
Porción del alimento a la que todos los otros números se refieren. A veces un alimento parece nutritivo hasta que comparas la cantidad en una porción a la cantidad que comes normalmente.

Total Fat & Saturated Fat:
Indica cuantos gramos de varios tipos de grasa hay en una porción. Esto te ayuda a entender cuanta grasa y de qué tipo hay en el alimento.

Nutrition Facts	
Serving Size 15 crackers (30g)	
Servings per container: About 7	
<hr/>	
Amount per serving	
Calories 130	Calories from Fat 30
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	9%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 1g	
Sugars 4g	
Protein 2g	
Vitamin A 10%	Calcium 4%
Vitamin C 0%	Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Calories: 2,000 2,500	
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
INGREDIENTS: Enriched wheat flour, vegetable shortening (partially hydrogenated soybean oil), sugar, salt, leavening (calcium phosphate, baking soda), hydrolyzed corn and yeast protein (contains glutamate).	

% Daily Values:
El porcentaje de la cantidad diaria recomendada de cada nutriente que te entrega una porción del alimento.

List of Ingredients:
El listado de todos los ingredientes en el producto, en orden de la cantidad de cada uno. Palabras largas que parecen ser nombres de químicos pueden ser aditivos o conservantes que posiblemente no quieras comer en grandes cantidades. Lee bien el listado si tienes alergias a unos alimentos.

Los productos lácteos son ricos en calcio y son una buena fuente de proteína. El calcio es muy importante para las niñas. Necesitas mucho calcio para fortalecer los huesos y los dientes. La masa ósea que creas (a través de los alimentos ricos en calcio) durante los años de adolescencia y de adulta joven es la masa que tiene que durar toda tu vida. Cuando estés mayor (alrededor de los 50 años), empezarás a perder más masa ósea que lo que tu cuerpo creará. Si pierdes demasiada, los huesos se ponen frágiles y se pueden romper con facilidad (una condición llamada osteoporosis). Así que es importante empezar con los huesos fuertes.

La carne y las legumbres son la fuente principal de proteína. Tu cuerpo necesita proteínas para el crecimiento normal y la reparación de todas las células y los tejidos (los órganos, los músculos, los nervios, la sangre, la piel, el pelo). También ayuda a combatir las infecciones y la fatiga. Los alimentos con proteínas son buenas fuentes de vitaminas B, hierro, zinc y magnesio. Nueces, semillas y aceites vegetales son ricos en vitamina E y ácidos grasos esenciales necesarios para una buena salud.

Las Opciones y Porciones de Alimentos

Aquí hay un vistazo a las opciones de alimentos y los tamaños generales de porciones que se recomienda para cada grupo alimenticio. (Para ver más opciones de comida y tamaños de las porciones puedes ir a www.choosemyplate.gov.)

Granos. El grupo de los granos incluye alimentos hechos de trigo, avena, arroz, harina de maíz, cebada y otros cereales. Al menos la mitad de tus granos diarios debe ser de “grano entero.” Los granos enteros preservan toda la semilla o nuez del grano. Los productos de grano entero incluyen panes, cereales, galletas saladas, pastas y tortillas integrales. También incluyen la avena, arroz integral, arroz silvestre, harina de maíz entero, trigo partido, y las palomitas de maíz. Los granos enteros son ricos en fibra.

A los granos refinados se les quita toda la semilla o nuez del grano y con esto también se quitan las vitaminas B, el hierro, y mucha de la fibra dietética. La mayoría de los productos de granos refinados son “enriquecidos” después del procesamiento. Esto significa que las vitaminas y el hierro se vuelven a agregar pero la fibra no. Los productos de granos refinados incluyen galletas, fideos, espaguetis,

macarrones, tortillas de maíz y de harina, pretzels, cereales de desayuno, además de productos de pan blanco y arroz blanco.

Porción: Una onza de granos es 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal, o ½ taza de arroz cocido, pasta cocida, o cereal cocido.

Verduras. El plan MiPlato agrupa las verduras que son verdes oscuras, naranjas, con almidón, frijoles, guisantes secos y otros. Escoge varias porciones de cada grupo cada semana. Aquí hay unos ejemplos de cada grupo:

- Verde oscuro (broccoli, lechuga de hojas verde oscura, lechuga romana, espinaca)
- Naranja (batatas, zanahorias, calabazas)
- Frijoles y guisantes secos (frijoles negros, caupís, frijoles pinto, soja o tofu, arvejas partidas)

¿Está Bien Ser Vegetariana?

Sí. Seguir una dieta vegetariana puede ser una manera muy sana de vivir. De hecho, a los expertos de salud les gustaría ver a todos comer más frutas, verduras, y granos enteros y comer menos carne. Los dos tipos más comunes de vegetarianos son lacto-ovo (no come carne, pero sí come productos lácteos y huevos) y vegano (no come ningún producto animal).

El mejor tipo de dieta vegetariana para una adolescente es la dieta lacto-ovo ya que es más fácil satisfacer los requerimientos de calcio y proteína cuando incluyes leche, yogur, queso, y huevos. Las personas que no comen carne pueden desarrollar anemia por deficiencia de hierro (una condición que causa cansancio y debilidad). Así que si decides ser vegetariana, consulta con la enfermera de tu escuela, con una clínica de salud, o el médico de la familia para crear un plan alimenticio que te dará todos los nutrientes necesarios. Es posible que se recomiende un multivitamínico diario con hierro.

-
- Con almidón (choclo, arvejas, frijoles de lima, papas)
 - Otros vegetales (porotos verdes, tomates, repollo, pimentones verdes o rojos, calabacines, lechuga iceberg, jugo de verduras)

Porción: Una porción es 1 taza de verduras o cocidas o crudas o jugo de verduras o 2 tazas de verduras de hojas (lechugas, espinacas...)

Frutas. Elige cualquier tipo de fruta entera (fresca, enlatada, congelada, seca) o 100% jugo de fruta. Opciones de fruta incluyen manzanas, plátanos, bayas (fresas, arándanos, frambuesas, cerezas), pomelos, uvas, melones, sandias, naranjas, melocotones, peras, piñas, pasas, 100% jugo (de naranja, manzana, uva, pomelo), y mucho más. Elige frutas enteras más que jugos de fruta.

Porción: 1 taza de fruta o 100% jugo de fruta o ½ taza de fruta seca.

Leche. Opciones de leche incluyen leche, yogur, o queso (queso natural duro, ricota, cottage, procesado). La mayoría de tus elecciones deben ser productos que son bajos en grasa o sin grasa. También no deben tener azúcares agregados. Si eliges un producto con mucha grasa (como el queso cheddar normal) o una leche endulzada (como la leche de chocolate o yogur helado), compara las calorías del producto con las calorías en la versión ‘baja en grasa’. La diferencia de calorías debe ser contada como parte de las calorías “extras” permitidas en el día.

Porción: La típica porción es de 1 taza de leche, 1 yogur individual, 2 tasas de queso cottage, 1-1/2 onzas de queso natural duro, o 2 onzas de queso procesado.

Carne y legumbres. Elige carnes magras o bajas en grasa (como carne de res, jamón, o cerdo); carnes de aves domésticas (como el pollo o pavo); pescado; huevos; frijoles y guisantes secos (incluyendo la soja, el tofu, hamburguesas vegetarianas, los caupís, y lentejas); y nueces y semillas (almendras, acajú, maní, mantequilla de maní, semillas de girasol, nueces). Elige pescado, nueces, y semillas con mayor frecuencia que las carnes. Las carnes deben ser horneadas, asadas, o cocidas a la parrilla – no fritas. Siempre corta la grasa visible de las carnes y saca la piel del pollo y del pavo.

Porción: 1 onza de carne, pollo, pavo, o pescado; 1/2 taza de frijoles secos cocidos; 1 huevo; 1 cucharada de mantequilla de maní; o 1/2 onza de nueces o semillas.

Movimiento Suave...

¿No te gusta la leche sola? Hazte un batido de frutas. Es una excelente manera de obtener calcio, proteína, y fruta – todo en una deliciosa bebida. Los batidos son fáciles de hacer y llevar contigo (si estas apurada).

Para hacer un batido de fruta:

1. Pon 1 taza de fruta en la licuadora (prueba 1/2 taza de plátanos y 1/2 taza de fresas).
2. Mezcla. Agrega lentamente 1/2 taza de leche baja en grasa.
3. Agrega una pequeña cantidad de miel (si quieres).
4. Disfruta.

(Para un batido más frío, corta y congela la fruta antes.)

Prueba diferentes tipos de fruta y jugos de fruta. (Prueba 1 taza de jugo de naranja, 1/2 taza de yogurt natural, y un plátano chico.) Agrega sabores (como el extracto de vainilla o de arce) y especias (como la canela o la nuez moscada).

¡Deja volar tu imaginación!

Aceites. La mayoría de nosotras recibimos suficiente aceite en la dieta a través de aceites de cocinar, aderezos de ensaladas, mayonesa, y margarinas. Las nueces, semillas, aguacates, y aceitunas también son naturalmente ricos en aceites saludables. Ten cuidado de no consumir demasiado aceite. Cada cucharada tiene unas 120 calorías. También, verifica la etiqueta de Información Nutricional (ver página 9) de las margarinas para asegurarse que no contienen grasas trans (un tipo de grasa muy poco saludable).

Las grasas solidas son consideradas alimentos “extras” y solo se deben consumir en pequeñas cantidades o mejor no consumirlas en absoluto. Las grasas solidas incluyen la mantequilla, margarina, manteca de cerdo y manteca vegetal.

Porción: Las porciones de aceites se miden en cucharaditas (1 cucharada es igual a 3 cucharaditas). Ocho aceitunas grandes son igual a 1 cucharadita de aceite, 1/2 aguacate es igual a 3 cucharaditas, 2 cucharadas de mantequilla de maní es igual a 4 cucharaditas y 1 onza de la mayoría de las nueces es igual a 3 cucharaditas.

Una cosa más: Intenta tomar 6–8 vasos de agua todos los días. Es importante para todas las funciones del cuerpo. Además, tomar mucha agua ayuda a que tu piel se vea lo mejor posible y puede ayudarte a no tener hambre entre las comidas.

¿Te sientes un poco abrumada? No te preocupes. Nadie espera que te conviertas en una experta nutricionista o que nunca más comas un brownie. Y la Policía de las Comidas no te va a arrestar si comes unas papas fritas de vez en cuando.

Lo importante es ser consciente de lo que estas comiendo. Luego, trata de no comer mucha comida chatarra y trata de comer más comida sana. Cambios pequeños en la manera de que comes pueden hacer una gran diferencia.

Grasas Buenas vs. Grasas Malas

No todas las grasas son malas. Los ácidos grasos Omega-3 son “grasas buenas” que se encuentran principalmente en el pescado y aceite de pescado. El aceite de canola y semillas de lino, nueces, y soja (y sus aceites) también tienen grasas saludables. Los ácidos grasos Omega-3 son buenos para tu corazón, ojos y cerebro.



¿Que Pasa con la Grasa?

Todos necesitamos un poco de grasa cada día. Pero la mayoría de nosotras comemos demasiada grasa. Son parte de nuestra dieta moderna de comidas rápidas, pre-hechas en el supermercado, los picoteos, y postres.

Un exceso de grasa bloquea los vasos sanguíneos que llevan oxígeno al corazón y al cerebro. (Ésta sustancia se comienza a formar en las arterias durante la niñez.) Las arterias obstruidas pueden causar ataques cardiacos y derrames cerebrales más adelante en la vida. Demasiada grasa en la dieta también ha sido vinculada a varios tipos de cáncer, como el cáncer del colon y de mama. Por último, una dieta alta en grasas conduce al aumento de peso. La grasa contiene más calorías que la proteína o los carbohidratos.

Los alimentos altos en grasas incluyen: Hamburguesas, la mayoría de otras carnes, alimentos fritos (como el pollo frito, nuggets de pollo, donas, y papas fritas), la pizza, leche entera, helado, galletas, dulces, tortas, pasteles, salsas, y aderezos de ensaladas.

No tienes que renunciar a todas estas comidas para estar sana. Solo hay que escogerlas con menos frecuencia. Considera estas comidas como un regalito especial, pero no son para todos los días.

Para recibir ayuda con tomar buenas decisiones en el restaurantes de comida rápidas, ve "La Locura por la Comida Rápida" en la página 19.

Las grasas mono saturadas (las de aceitunas, aceite de oliva, aceite de canola, aguacates, almendras, maní, mantequilla de maní, semillas de sésamo, y nueces de macadamia) son otras grasas buenas. Ayudan a proteger el corazón y pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.

Las grasas saturadas y ácidos grasos trans (también llamados grasas trans) son los alborotadores. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en los productos animales (como carnes, leche entera, mantequilla y queso) y en el aceite de palma y aceite de coco.

Productos de panadería y productos de picoteo que contiene estos ingredientes son una importante fuente dietética de grasa saturada. Estas malas grasas elevan los niveles de colesterol LDL (el "colesterol malo") (que aumentan el riesgo de enfermedades cardiacas) y están vinculadas al desarrollo de varios tipos de cáncer.

Las grasas trans son los aceites que han sido alterados químicamente al ser más estables a temperatura ambiente. Estas grasas se utilizan comúnmente en las papas fritas y otras comidas rápidas, y permiten a que la margarina permanezca en un estado sólido a temperatura ambiente. Los fabricantes de alimentos también utilizan las grasas trans para extender la vida útil de los alimentos procesados, como las

galletas y los picoteos. Las grasas trans se comportan como grasas saturadas en su cuerpo y pueden ser aun peor para la salud.

La mejor manera de reducir la ingesta de grasas no saludables es comer menos comida rápida, productos de panadería y picoteos y preferir los productos lácteos que son bajo en grasa o sin grasa.

Mantenerse Activa

¿Sabías que puedes bailar todo el camino a la buena salud y un mejor cuerpo? Es cierto. La actividad física regular es una de las mejores cosas que puedes hacer para ti misma. Mantiene tu cuerpo en forma, reduce el estrés (¡todos necesitamos eso!), mejora tu estado de ánimo, y aumenta tu nivel de energía. Y no tiene por qué ser una actividad aburrida, como trotar por la pista.

Simplemente pon algo de música y baila. Mientras que estás perfeccionando tus habilidades de baile, tu corazón y pulmones estarán haciendo una gran sesión de ejercicios aeróbicos. Las actividades aeróbicas aumentan el ritmo cardíaco (lo cual fortalece su corazón) y te hacen respirar rápido y sudar un poco.

Si no has estado activa por un tiempo, empieza con unos pocos minutos de baile. Poco a poco aumenta el tiempo que bailas hasta que te estas moviendo por unos 30 minutos cada vez. Los expertos en salud dicen que deberíamos hacer al menos 60 minutos de actividad física casi todos los días.

¿No te gusta bailar? Ningún problema. Hay muchas otras actividades:

Levantar Pesas no es Solamente para los Deportistas

¿Quién dijo que las chicas no levantan pesas? El levantamiento de pesas (o el entrenamiento de fuerza) es una actividad excelente para todos – especialmente para las chicas. En realidad, aumenta nuestra masa ósea, que es la clave para evitar la osteoporosis más adelante en la vida.

Además, el entrenamiento de fuerza forma masa muscular (pero no los músculos grandes que se desarrollan los hombres – se necesita una gran cantidad de hormonas masculinas para hacer eso). La masa muscular es muy importante en el control de peso porque los músculos consumen más energía (calorías) que la grasa. Más masa muscular significa que el cuerpo quema más calorías, incluso cuando estamos dormidas (¡qué bueno!).

La mejor manera de aprender sobre el entrenamiento de fuerza es a través de un entrenador en la escuela o un instructor del YMCA o del gimnasio. Puedes levantar pesas 2-3 veces por semana. Pero no trabajes los mismos músculos dos días seguidos – ¡se necesita al menos un día de descanso!

- Saca el perro a caminar (le encantará).
- Salta la cuerda.
- Ve a patinar o andar en bicicleta con amigas.
- Siga un programa de ejercicio en la tele.
- Camina por el mall con una amiga.
- Inscríbete en un curso de ejercicios en tu centro comunitario local.
- Quédate después de la escuela y camina por la pista con tus amigas.
- Encuentra un deporte que realmente te guste. El voleibol, fútbol, baloncesto, tenis, la natación, y el atletismo son todas excelentes actividades. La gimnasia, porristas, artes marciales, el softball y el boliche son buenas actividades también.

El punto es encontrar algunas actividades que realmente te gusten y hazlas con frecuencia.

¿Tienes Sobrepeso?

La cantidad de adolescentes que tienen sobrepeso es cada vez mayor. De hecho, en los últimos 30 años, los casos de obesidad entre los adolescentes estadounidenses se han multiplicado por dos. Algunas razones son: más comida rápida, porciones “super size”, picoteos no saludables, y refrescos cargados de azúcar. Y si sumamos a esto las horas en que los adolescentes pasan frente al computador o la tele, son una receta perfecta para subir de peso.

Todos sabemos que el sobrepeso no es divertido. Puede quitar tu energía, hacerte sentir incómoda con tu ropa, y afecta a tu autoestima. Las niñas que tienen sobrepeso a menudo son objeto de burlas, intimidadas, o dejadas fuera de la escena social. El exceso de peso puede llevar a la depresión, un esquema corporal negativo, períodos menstruales anormales, problemas de sueño, y la diabetes tipo 2. También aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer en el futuro.

Puedes calcular tu índice de masa corporal (IMC) y ver si tienes sobrepeso o si estas en riesgo de tener sobrepeso. El IMC se basa

www.cdc.gov (“child and teen BMI calculator”)

en la altura y el peso para determinar la cantidad de grasa corporal. La mejor manera de calcular su IMC es utilizar la calculadora del IMC en el sitio web del CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). (www.cdc.gov y escribe “child and teen BMI calculator” en el cuadro de búsqueda.)

Bajar de Peso

Dietas de no comer nada en absoluto o subsistir con solo lechugas y apios no es una buena idea. Es un hecho para todos, pero especialmente para las adolescentes. En primer lugar, no funciona. En segundo lugar, se le priva a tu cuerpo de nutrientes importantes que necesitas para crecer y estar sana.

Es verdad que si no comes o si comes solamente comida “de conejo”, vas a bajar de peso. Pero al menos la mitad de lo que pierdes es en

¿ Cuál es la solución para bajar de peso? Comer un poco menos y hacer un poco más de ejercicio. Eso es todo. Y es la única solución verdadera...

realidad una pérdida de agua. Apenas comas alimentos normales, vas a volver a subir las libras que bajaste.

Más importante, nuestros cuerpos son inteligentes y son programados para sobrevivir. Si privas a tu cuerpo de comida por mucho tiempo o muy seguido, el cuerpo aprende a funcionar con menos calorías.

Todo se desacelera y necesitas menos comida para mantener tu peso actual. Eso hace más probable que subas de peso. También hace que sea aún más difícil perder peso otra vez. ¡Eso no es bueno!

Además, cuando te privas de comidas que te gustan, estas aumentando la probabilidad de una comilona. Tarde o temprano tendrás tantos antojos que terminarás comiendo mucho y subirás el peso que bajaste.

Haz la suma

- Una libra de grasa corporal = 3,500 calorías.
- Para bajar una libra por semana, tienes que perder 500 calorías por día (7 días X 500 calorías = 3,500 calorías)
- Puedes lograr eso si comes 500 calorías menos cada día o si quemas 500 calorías más cada día o bien si combinas las dos opciones – comer unas calorías de menos y quemar unas calorías de más.

¿Cuánto Sabes de los Restaurantes de Comida Rápida?

En un mundo perfecto, todos tendríamos un cocinero que nos prepara comidas nutritivas en casa cada noche. Pero en el mundo real, somos más propensos a ir a un restaurante de comida rápida para comer. Eso puede hacer difícil el control de peso.

Antes de echar un vistazo a las buenas opciones en los restaurantes de comida rápida, hagamos una prueba para ver cuánto sabes de esto.

Preguntas:

1. ¿Si estas cuidando la cantidad de grasa que comes, cual es la mejor opción de estas?

- a. hamburguesa simple
- b. nuggets de pollo
- c. sándwich de pollo

2. ¿Cual tiene más grasa?

- a. ensalada de pollo a la parrilla con aderezo ranch
- b. taco grande
- c. sándwich de pollo a la parilla

3. ¿Qué es una comida de bajo precio con una hamburguesa con queso, tocino, papas fritas grandes, y un refresco grande?

- a. mucha comida por poco dinero
- b. un ataque al corazón en una bolsa para llevar
- c. casi todas las calorías que necesitas por un día entero y casi toda la grasa por dos días
- d. todas las anteriores

Respuestas:

- 1. a. Una hamburguesa simple tiene alrededor de 300 calorías y 12 gramos de grasa, en comparación con 400 calorías y 25 gramos de grasa para 9 nuggets de pollo y unas 700 calorías y 40 gramos de grasa para un sándwich de pollo.
- 2. a. La ensalada HABRIA SIDO una buena selección, pero un solo paquete de aderezo contiene unos 20 gramos de grasa. El taco grande tiene cerca de 17 gramos de grasa, y un sándwich de pollo a la parrilla (sin mayonesa) tiene cerca de 5 gramos de grasa. Para hacer la ensalada saludable, usa un aderezo bajo en grasa.
- 3. d. Todas las anteriores. ¡Tu comida de bajo precio tiene 1,750 calorías y 109 gramos de grasa!

¿Cómo te fue? Si no te fue tan bien, no te sientas mal. No es fácil cuando se habla de la comida rápida. Algunos de los alimentos que suenan más saludable - como el pescado, la ensalada, o el pollo - pueden ser malísimos para el corazón y las caderas si son fritos o cubiertos en aderezo. Lee "Locura por las Comidas Rápidas" en la siguiente página para descubrir maneras de hacer mejores elecciones y disfrutar de la comida rápida a la vez.



¿Entonces, cual es la solución para bajar de peso? Come un poco menos y hacer un poco más de ejercicios. Eso no suena muy emocionante, pero es la única solución real para controlar el peso a largo plazo. Concéntrate en las pautas de nutrición y de ejercicio que mencionamos anteriormente. Trata de aumentar tu actividad física y disminuir el consume de alimentos con muchas calorías, pero nutricionalmente vacíos, sobre todo los refrescos, los picoteos y los postres. Los cambios pequeños pueden tener efectos sorprendentes.

Trata de perder peso de forma controlada; 1 a 2 libras por semana. Es más seguro perder peso lentamente que con una dieta fulminante y es más probable que el peso vuelva. Si puedes recortar 300 calorías por día de tu dieta (que es una barra de chocolate grande o una lata de 12 onzas de soda y una pequeña bolsa de papas fritas) y quemar 200 calorías con 45 minutos de ejercicio, perderás una libra por semana, o alrededor de 25 libras en seis meses (ver "Has la Suma" en la página 17). Simplemente cortar el consumo de comidas rápidas puede hacer una gran diferencia (ver "¿Cuánto Sabes de los Restaurantes de Comida Rápida?" en la página 18 y "Locura por la Comida Rápida" a continuación.



Un punto final: No te dejes llevar por perder peso. Las chicas se

Locura por la Comida Rápida

Pedir comida rápida puede ser fácil. Estos son algunos consejos para hacer buenas elecciones de esos menús:

- Busca comidas de pollo a la parrilla, como un sándwich de pollo a la parrilla simple (sin mayo) o una fajita de pollo (sin la crema agria y sin guacamole).
- Escoge una ensalada de pollo a la parrilla en lugar de una ensalada del 'chef' o de taco. Pide el aderezo sin grasa o bajo en grasa.
- Pide una hamburguesa simple o un sándwich de carne asada (sin mayo – pruébalo con mostaza). Pide lechuga y tomate extra para hacerlo más sustancioso y agrega verduras a la comida.
- Escoge alimentos individuales – no las comidas "value" – y pide todo tamaño chico o normal, no agrandado.
- Comparte un pedido con una amiga o lleva la mitad a casa para el próximo día.
- Si no sabes cuál sería la mejor opción, pide la información nutricional del menú.

suponen que tienen un poco de relleno. No fuimos hechas para ser como ganchos de ropa, con todos esos ángulos puntiagudos y los huesos que se salen. La Madre Naturaleza nos da una pequeña capa de grasa para que nuestros cuerpos puedan proteger y nutrir a un bebé algún día.

Trastornos Alimenticios

Muchas chicas se preocupan por su peso. Pero a veces estas preocupaciones se convierten en trastornos alimenticios. Los trastornos alimenticios pueden tener graves – incluso mortales – consecuencias para la salud. Si reconoces en ti misma – o a una amiga – en las descripciones que siguen, busca ayuda.

Habla con una amiga, un padre, maestro, consejero escolar, enfermera de la clínica o médico. Pero no esperes. La mayoría de las personas con un trastorno alimenticio necesitan tratamiento profesional.

Cuanto más tiempo pasa sin ayuda, más difícil es superarlo.

Anorexia Nerviosa

Las chicas y mujeres con anorexia nerviosa están obsesionadas por ser delgadas. Se privan de comida, hacen ejercicio por horas, usan laxantes y a veces vomitan sus alimentos para bajar más y más peso. Las niñas con anorexia nerviosa tienen un esquema corporal muy distorsionado. Siguen viéndose como demasiada gorda, aun cuando están extremadamente bajo el peso.

Muchas con anorexia no se dan cuenta que tienen un problema y si no se trata, la anorexia nerviosa puede conducir a problemas cardíacos graves, incluso la muerte.



Bulimia Nerviosa

Las chicas con bulimia nerviosa no se suelen ver significativamente con sobrepeso o bajo en peso. Pero están preocupadas por los alimentos y aterrorizadas por engordar. Las chicas con bulimia comen por atracones (comen grandes cantidades de comida, a menudo de una manera fuera de control) y luego purgan (se auto-obligan a vomitar la comida). Purgas frecuentes pueden llevar a inflamación de la garganta y daño a los dientes.

Después de un atracón, una chica también puede usar laxantes, diuréticos ("píldoras de agua"), o píldoras dietéticas. Pueden privarse de la comida o hacer demasiado ejercicio para no subir de peso. Las chicas bulímicas a menudo sienten vergüenza, culpa, ansiedad, y depresión por su comportamiento. Pero se sienten impotentes y no pueden pararlo.

Trastorno por Atracón

El trastorno por atracón implica comer grandes cantidades de comida en un corto periodo de tiempo. Las chicas que tienen este trastorno a menudo se sienten impotentes y fuera de control durante los episodios. Ellas suelen comer sola (a menudo hasta el punto de la incomodidad) porque están avergonzadas de lo mucho que están comiendo. Después, se sienten culpables, asqueadas de sí mismas, y deprimidas. El trastorno por atracón es similar a la bulimia nerviosa, salvo que las chicas no suelen purgar, ayunar, hacer ejercicio excesivo para deshacerse de las calorías adicionales. Como resultado, muchas chicas que comen por atracones tienen sobrepeso. Pueden comer de esa manera en respuesta al estrés, dolor emocional, o la ira.

¿Te reconoces a ti misma o alguien que conoces en algunas de estas descripciones? Si es así, es importante buscar ayuda. Ve los números de emergencia en la parte posterior de este libro.

Tatuajes y Piercings Corporales

La gente ha estado decorando sus cuerpos con tatuajes y piercings corporales desde la antigüedad. Aunque los tatuajes y piercings son un medio popular de la autoexpresión, la gente tiene fuertes reacciones a ambos. Los padres, maestros, empleadores, amigos, y alguien que te gusta te pueden juzgar o asumir cosas de ti basado en tu "arte corporal." Los tatuajes y los partes de cuerpo con piercings son permanentes, a menos que puedas pagar por la cirugía con láser que es cara u otra cirugía plástica para eliminarlos o repararlos.

Antes de que te comprometas a un tatuaje o un piercing corporal, hazte estas preguntas:

- *¿Es esto lo que realmente quiero? ¿O me está presionando otra persona por hacerlo (como un novio, novia, o un grupo)?*
- *¿Estoy preparada para recibir posibles reacciones negativas de la gente?*
- *¿Cómo me voy a sentir acerca de este tatuaje o piercing en un año más? ¿Cinco años?*
- *¿Hay otra manera, menos permanente, de expresarme?*

Asegúrate de que entiendas los riesgos de los tatuajes y los piercings. Ambos pueden transmitir graves enfermedades si el equipo está contaminado. Estos incluyen hepatitis, el tétanos, la tuberculosis y la infección por VIH (SIDA). Infecciones de la piel y reacciones alérgicas son posibles, y algunas personas pueden desarrollar una cicatrización excesiva alrededor del tatuaje o piercing.

Los piercings en la boca o la nariz llevan un mayor riesgo de infección debido a que las zonas playeras están llenas de bacterias. Además, una lengua con piercing puede dañar los dientes y causar problemas en las encías.

Si decides hacerte un tatuaje o un piercing corporal, hazlo con equipo esterilizado en un lugar limpio y seguro. Las agujas que han sido reutilizadas pueden propagar infecciones peligrosas. No tengas miedo de preguntar cómo se esterilizó la aguja o instrumento y de ver el equipo esterilizado.

Asegúrate de seguir todas las instrucciones de cómo mantener la herida limpia. Si el área se pone caliente, roja o te duele, es posible que tengas una infección y necesitas ver a un médico inmediatamente.



Periodos

Los periodos. Que molestos. Pero lo bueno es que tener la regla es una señal de que tu cuerpo está haciendo lo que tiene que hacer. Probablemente, ya has recibido la información básica sobre la menstruación de tu madre o de la clase de salud. Si no es así, o si quieres aprender más, ve "El Ciclo Menstrual" en la página 26.

Nos concentraremos aquí en dos problemas comunes mensuales – el SPM (síndrome premenstrual) y el dolor menstrual. La casilla de preguntas frecuentes en la página 24 da respuestas a algunas de las otras preguntas que puedas tener acerca de los períodos.

Síndrome Premenstrual

“¡Que mal humorada está ella! Anda en sus días.” ¿Cuántas veces has escuchado alguien decir eso acerca de una chica? Se culpa muchas cosas en el SPM que no tienen absolutamente nada que ver con el periodo (¡como cuando una chica se defiende a sí misma o se enoja por una buena razón!). De hecho, la mayoría ni siquiera tienen el SPM y algunas solo un poco.

Pero el SPM es un verdadero problema para algunas, y puede causar varios sentimientos desagradables (ver “¿Tienes el SPM?” en esta página). El SPM es una respuesta del cuerpo a los cambios hormonales. Los síntomas son más intensos durante 7–10 días antes del período, y suelen desaparecer 1–2 días después del comienzo de este.

Afortunadamente, puedes prevenir o aliviar muchos de estos sentimientos:

- ¡Haz ejercicios! Es tentador no hacerlos porque estas cansada e hinchada, pero ¡el ejercicio ayuda!
- Cuidado con lo que comes.

¿Tienes el SPM?

Estos son algunos de los síntomas del SPM:

- retención de líquidos (los dedos o tobillos hinchados, la cara hinchada)
- hinchazón (sentirse pesada, aumento de peso)
- sensibilidad o inflamación del seno
- cambios de humor (sentirse más emocional, triste, llorar)
- irritabilidad (malhumorada, impaciente, enojarse rápidamente)
- dolor de espalda o cabeza
- diarrea o estreñimiento
- problemas de piel (más espinillas, erupciones)
- antojos de comida (especialmente el chocolate y otros dulces o comidas saladas)
- dificultad para concentrarse
- fatiga y/o calambres

P. A veces pasan dos o tres meses sin un período. ¿Eso es normal?

R. Puede ser. Depende de cuánto tiempo has estado menstruando y si eres sexualmente activa. Muchas chicas tienen períodos irregulares durante el primer o los primeros dos años que comienzan a menstruar. Si usted es sexualmente activa, sin embargo, el embarazo es una posibilidad si no te ha llegado el período.

P. A veces tengo coágulos en mi sangre menstrual. ¿Son estos peligrosos?

R. No. La sangre menstrual es pegajoso, y se pueden formar coágulos en la sangre que está en el útero antes de que salga del cuerpo.

P. Tengo periodos cortos en comparación con mis amigas. ¿Significa esto que voy a tener problemas para tener un bebé?

R. No. La mayoría de los períodos duran tres a siete días. Sin embargo, un período que es un poco más corto no significa que hay un problema. (Si tienes un flujo menstrual muy abundante – continuamente empapando la toalla higiénica o un tampón cada hora o menos – o períodos que duran más de siete días debes hablar con un médico.) Manchas (un sangrado muy ligero y ocasional) es común en las adolescentes, y las atletas o chicas que toman píldoras anticonceptivas que tengan periodos más cortos o más ligeros).

la comida salada causa una retención de líquidos y empeora el hinchazón. Los alimentos con mucha azúcar pueden contribuir a la irritabilidad y los cambios de humor. La cafeína puede aumentar la tensión y empeorar la sensibilidad en los senos.

- Reducir el estrés en general. Practica las sugerencias para reducir el estrés en la sección “Estrés” de este libro.
- Toma un baño de agua tibia.
- Descansa más – ayuda con la fatiga, la irritabilidad y el mal humor.
- Trátate bien. Recuerda que no estás loca y que el dolor sí pasará.
- Habla con un médico – puede que te recete una medicación.

Dolor Menstrual

Los dolores menstruales son como pequeños "dolores de parto". Durante el parto, los músculos del útero se contraen para abrir el cuello uterino (la abertura del útero) y empujar el bebé. Los dolores que te sientes durante el periodo son una versión más suave – pequeñas contracciones que mueven la sangre menstrual del útero.

El revestimiento del útero también libera sustancias químicas naturales llamadas prostaglandinas, cuando se separa de la pared del útero; y

estas interfieren con el flujo de sangre al útero y contribuyen al dolor.

Más del 50% de las adolescentes y las mujeres tienen dolores menstruales. Estos pueden ser leves y fáciles de controlar con una almohadilla eléctrica y medicamentos sin receta para el dolor. O pueden ser bastante dolorosos y algunas chicas se quedan en cama durante el primer día de sus períodos. Los dolores severos pueden extenderse por la espalda baja y las piernas. También pueden causar náuseas y vómitos.

El ejercicio ayuda a aliviar los dolores leves. Causa la liberación de endorfinas (químicos naturales que alivian el dolor y levantan el ánimo), y pueden retardar la liberación de prostaglandinas. Además, el ejercicio aumenta el flujo de sangre al útero y te hace sentir en general mejor.

P. ¿Todavía seré una virgen aun si uso tampones?

R. Sí. El himen (el cuello de tejido que rodea la abertura de la vagina) tiene una pequeña abertura que permite pasar los tampones delgados. Pero no te preocupes demasiado por el estado de tu himen si utilizas tampones.

P. ¿Es posible perder un tampón dentro de su cuerpo?

R. No. Incluso si empujas un tampón adentro muy profundo, no se perderá en tu cuerpo. El útero no tiene una abertura hacia adentro del cuerpo así que el tampón no tiene por dónde ir. Si sientes que has perdido un tampón, no te asustes. Lávate las manos y con uno o dos dedos alcanza el tampón adentro de la vagina y sácalo. (A veces ayuda estar de pie y con un pie sobre el asiento del inodoro.)

P. ¿Necesito usar tampones o toallas perfumadas o con aromas?

R. No. La sangre menstrual tiene un olor distinto. Pero si cambias de toalla o de tampón cada dos a cuatro horas, este olor no será perceptible para cualquier otra persona. Además, los químicos en los productos perfumados pueden causar irritación o reacciones alérgicas en algunas mujeres.

P. ¿Los tampones pueden causar el síndrome de shock tóxico?

R. Pueden, sí – pero sólo en muy raras ocasiones. El síndrome de shock tóxico (SST) es una infección muy grave que libera toxinas peligrosas (venenos) al torrente sanguíneo. La infección se asocia sobre todo con tampones de alta absorbencia. Se reportan muy pocos casos de SST cada año pero es importante tomar precauciones: Usa el tampón de absorción efectiva más baja; guarda los tampones en un lugar limpio y seco; lávate las manos con agua y jabón antes y después de insertar o sacar un tampón; y no uses un tampón por más de dos a cuatro horas (usa una toallita en las noches). Los síntomas del SST incluyen una fiebre alta repentina, vómitos, diarrea, dolor muscular, mareo, desmayos, y una erupción que se asemeja a una quemadura del sol.

Lo Básico del Ciclo Menstrual

El ciclo menstrual comienza generalmente entre los 9-16 años; la edad típica es entre los 11 y los 14 años. El ciclo promedio es de 28 días, pero puede variar desde 24 hasta 35 días, dependiendo de la persona.

Revestimiento Uterino	Trompas De Falopio	O y Pared del Útero
Día 1: Comienzo del Ciclo (Periodo)... El útero se desprende de la sangre porque no se necesita proteger un óvulo fecundado. Dura entre 3-7 días.	Día 14 aprox: Mitad del Ciclo... Un óvulo de un ovario madura y pasa a la trompa de Falopio donde viaja hacia el útero.	Día 14-28: Fin del Ciclo... Mientras el óvulo pasa por la trompa de Falopio la pared del útero se pone más gruesa y se crea un revestimiento esponjoso de tejido de sangre en preparación para recibir un óvulo fecundado.

Medicamentos para el dolor que están disponibles sin receta como el ibuprofeno (Advil, Motrin y otros) o el naproxeno (Aleve) aliviarán a los dolores menstruales leves a moderados. (El ibuprofeno y el naproxeno también disminuyen la producción de prostaglandinas.) NO tomes aspirina. La aspirina puede causar una enfermedad rara, pero a veces mortal, en niños y adolescentes llamada el síndrome de Reye.

Si los dolores son lo suficientemente graves como para que te despiertes por la noche, te deje en cama por un día, o te obliga a faltar la escuela, ve a un médico. Te puede prescribir un medicamento para el dolor más fuerte o un anticonceptivo oral (píldora anticonceptiva). Se entiende que las píldoras anticonceptivas disminuyen la acumulación del revestimiento del útero. Eso significa menos producción de prostaglandinas cuando el revestimiento se desprende y menos tejido a empujar por el cuello uterino.

Examen Pélvico

Los médicos recomiendan hacer un examen pélvico con regularidad, desde los 21 años más o menos. Las chicas que son sexualmente activas deben empezar a hacer el examen antes. Pero si tienes 16 años y no has tenido un período menstrual (o si tienes 14 años y no has empezado a desarrollar senos), debe ser evaluada por un

Infecciones Vaginales

Si tienes picazón en o alrededor de la vagina o si tienes una secreción inusual, es posible que tengas una infección vaginal. Las secreciones vaginales normales son claras o blancas y no tienen olor fuerte. Pero un flujo verdoso, marrón, o blanco grumoso (a veces con un olor fuerte o desagradable) puede indicar una infección. Las infecciones por hongos son comunes. La secreción con una infección por hongos es blanco y tiene apariencia como requesón.

Muchas infecciones vaginales requieren antibióticos recetados. (Las infecciones por hongos pueden tratarse con medicamentos sin receta. Pero si esta es tu primera infección vaginal, es una buena idea ir al médico primero. Si la secreción no es blanca – y no se parece al requesón – es probable que no tengas una infección por hongos).

Para ayudar a prevenir las infecciones vaginales y la irritación:

- Lávate el área genital con un jabón suave y agua todos los días.
- No te quedes en un traje de baño mojado o medias o un leotardo sudados. La humedad ayuda a crecer a las bacterias.
- Use ropa interior de algodón. El algodón "respira" (permite entrar el aire y evaporar la humedad) y ayudará a mantener tu área vaginal fresca y seca.
- Ponte ropa interior limpia todos los días.
- Limpia con cuidado – de adelante hacia atrás – después de hacer las necesidades para mantener las bacterias fecales lejos de la zona vaginal.
- No tomes baños de burbujas frecuentes o usar jabones perfumados con regularidad. Ambos pueden irritar la zona.
- No uses aerosoles "femeninos" o duchas vaginales. Tu vagina se limpia muy bien sola, así que no necesitas de estos perfumes y productos químicos para sentirte "limpia". De hecho, duchas vaginales frecuentes aumentan el riesgo de infecciones vaginales.

ginecólogo (un médico que se especializa en la salud reproductiva femenina). Estas situaciones pueden ser normales, o podrían indicar un problema. También tendrás que hacer un examen pélvico si eres sexualmente activa o si sospechas que podrías tener una infección vaginal o una enfermedad de transmisión sexual (ETS).

En el examen pélvico, el médico examinará tu vagina y el cuello uterino y empujará en el abdomen para comprobar el estado de tus órganos reproductivos. Una enfermera te va a pedir que te saques toda tu ropa – o al menos desde la cintura para abajo. (Te dará una bata tipo hospital o una sábana para taparte.) Luego, cuando está el médico, te acuestas en la mesa de examinación y colocas los pies en los "estribos" metálicos. (Estos ayudan a posicionar el cuerpo para el examen.) Si el médico es hombre, una enfermera debe permanecer en la sala durante el examen. El médico utilizará

una luz y un instrumento llamado un espéculo vaginal para ver la vagina y el cuello uterino. Insertará el espéculo dentro de la vagina y suavemente extenderá las paredes para examinar el área. (Es un poco parecido a cuando el médico utiliza un instrumento para mirar dentro de tu oído para ver el tímpano.) Los espéculos vienen en diversos tamaños y el médico elegirá el que causa la menor molestia. Incluso hay uno hecho especialmente para vírgenes.

Durante el examen pélvico, tu médico te realizará una prueba de Papanicolaou. El Papanicolaou - que no duele - es cuando el médico toma una pequeña muestra de células del cuello uterino y las envía al laboratorio para comprobar la presencia de anomalías. También recibirás un examen clínico de los senos. En el examen, el médico trata de detectar bultos u otras anomalías en los senos por una suave presión en el tejido mamario.

Si tienes una infección vaginal, el médico puede tomar una muestra de las secreciones vaginales con un algodón y enviarlas al laboratorio para analizar (ver "Infecciones vaginales" en la página 27). Por último, el médico te colocará uno o dos dedos enguantados en la vagina para sentir la posición del útero y sentir los ovarios (mientras presiona hacia abajo en la parte inferior del abdomen con la otra mano). ¡Eso es todo!

Para hacer exámenes pélvicos un poco menos estresantes:

- Considera una doctora o también un doctor que te han dicho que se toma el tiempo de explicar el examen y hablar contigo.
- Trata de relajarte. El examen es más difícil con músculos tensos.
- Trata de distraerte: cierra los ojos y piensa en algo agradable.
- Recuerda que este no es ningún problema para el médico. Un ginecólogo puede hacer 20 o 30 exámenes pélvicos cada día - semana tras semana, mes tras mes. Ginecólogos han visto todo.

Cuando visitas al médico, asegúrate de ser honesta acerca de tu historia sexual y cualquier síntoma que puedas tener. (Puedes ser totalmente sincera, porque los médicos tienen un código de conducta profesional que les prohíbe revelar información personal de los pacientes.) Si no entiendes algo, pregunta. También es buena idea anotar la fecha en que tu período se inicia cada mes y tener la fecha de tu último período anotado cuando vayas al médico.

Por último, recuerda que está bien examinar tu propio cuerpo de vez en cuando. Es una buena manera de llegar a saber cómo tu cuerpo

se ve y se siente normalmente. De esta forma, si algo extraño o anormal aparece, puedes ir al médico a revisarlo.

Senos

¡Imagínate si nuestros cerebros recibieran tanta atención como nuestros senos! Parece que todos están obsesionados con ellos. Por donde miras, las estrellas y modelos alardean de sus pechos gigantes y pequeños cuerpos flacos. Hace a cualquier chica de verdad sentirse inadecuada.



Pero tratemos de mirar más allá de la manía de los senos por un minuto. Miremos a nuestros senos por lo que realmente son - una parte importante y placentera de nuestra anatomía femenina. Primero que nada, la Madre Naturaleza nos las dio para alimentar a los bebés. Luego agregó algo extra – algunas sensaciones sensuales y placenteras también. Eso es todo. Todo esto de "más grandes son mejores" es inventado por los productores de la tele y editores de revistas.

Así que si estás preocupada por el tamaño o la forma de tus senos, despreocúpate. Son PERFECTOS para TI. Y tienen todo lo necesario para hacer los trabajos importantes que fueron creados para hacer: amamantar a un bebé y hacerte sentir bien.

¿Qué hay de la sensibilidad y los bultos en los senos? Si tus senos se sienten sensibles durante la semana o los días antes del comienzo del período, prueba las medidas de autoayuda que figuran en la página 24.

Algunas chicas encuentran alivio si evitan la cafeína y los alimentos salados durante estos días. Si el dolor continúa y es realmente molesto, trata un calmante para el dolor de venta libre, como ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). No tomes aspirina (ver página 26).

¿Estás Pensando en Ponerte Implantes Mamarios?

Muchas mujeres están muy contentas con sus implantes mamarios, pero no es una decisión para tomar a la ligera – y probablemente no es lo que una adolescente debería tomar. La cirugía de aumento de senos es una cirugía mayor y puede causar problemas médicos en el futuro.

Según la Food & Drug Administration (FDA), es probable que una mujer tendrá una o más cirugías en su vida para corregir problemas relacionados con sus implantes mamarios. La FDA estima que aproximadamente el 40% de las mujeres tienen al menos un problema grave dentro de los primeros tres años.

Posibles problemas incluyen arrugas, colocación incorrecta del implante, pérdida de sensibilidad en el área del pezón, ruptura del implante (una abertura de la cubierta del implante), y la contractura capsular. La contractura capsular es una tensión y apretamiento del tejido mamario que puede causar la ondulación de la piel, cambios en la forma del seno, y el endurecimiento del seno. Algunas mujeres con implantes mamarios no pueden producir suficiente leche para amamantar a un bebé. Además, si los implantes tienen que ser sacados, los senos naturales de la mujer pueden verse estirados y caídos.

Así que si crees que quieres implantes mamarios, piensa en esperar unos años. El desarrollo de los senos a menudo, continúa hasta más o menos los 20 años de edad, y en ese momento, puedes estar gratamente sorprendida y encantada con los senos que la Madre Naturaleza te dio.



Sentir una masa en los senos puede ser aterrador. Todos pensamos inmediatamente que es cáncer. Pero el cáncer de mama es muy poco frecuente en las adolescentes. La mayoría de los senos normalmente tienen unas pequeñas masitas, sobre todo durante la semana antes del período.

Cuando eres un poco mayor (alrededor de los 20 años), tendrás que comenzar a realizar el autoexamen de mamas cada mes. Por ahora, sin embargo, es una buena idea simplemente conocer a tus senos. Aprende bien cómo se sienten normalmente y observa cómo cambian durante el mes. Si notas algo inusual, ve al médico de inmediato para que pueda verlo.

P. Uno de mis pechos es un poco más grande que el otro. ¿Es esto normal?

R. Sí. A menudo un pecho se desarrolla antes que el otro, pero el pecho más pequeño por lo general se desarrolla luego también (aunque la mayoría de las mujeres no tienen pechos perfectamente iguales. En raras ocasiones, un pecho no se desarrollará normalmente, por lo general debido a una lesión al pecho antes de la pubertad. Si los pechos siguen siendo bastante diferentes en tamaño, la cirugía para hacerlos más similares puede ser posible.

P. ¿Pueden ejercicios especiales hacer que mis senos sean más grandes?

R. Lo sentimos. Ningún ejercicio o hierbas especiales, cremas de mama, o dispositivo de ampliación mamaria van a cambiar el tamaño o la forma de tus senos. La apariencia de tus pechos – tal como el color de tus ojos y tu altura – se hereda en gran medida. El aumento de peso aumenta el tamaño de los pechos en muchas chicas. Pero, de nuevo, la herencia a menudo determina donde acumulamos la grasa excedente.

P. ¿Mis pezones apuntan hacia dentro en vez de fuera. ¿Es extraño eso?

R. No, en absoluto. Aunque los pezones que apuntan hacia fuera son más comunes, muchas mujeres tienen pezones invertidos.

Higiene Personal



La palabra higiene significa “prácticas que ayudan a mantener la salud y prevenir enfermedades, especialmente a través de la limpieza.” Para la mayoría de nosotras, también significa tomar medidas para verse y oler bien, pelo limpio, el aliento fresco y sin olores corporales desagradables.

El olor corporal. El primer paso para un olor fresco y limpio es tomar una ducha o un baño cada día con agua tibia y jabón para eliminar el sudor y la bacteria. No te olvides de las axilas, el

área de los genitales, y los pies, ya que son las tres áreas del cuerpo con la mayoría de las glándulas sudoríparas. Asegúrate de ponerte ropa interior y calcetines limpios todos los días.

El pelo limpio. Si tienes el pelo graso, puede que tengas que lavarlo cada día o cada dos días. Elige un champú normal o hecho para el cabello graso. Si usas acondicionador o productos de peluquería, elige los que no hacen que el cabello se vea grasoso.

Aliento fresco. Enjuague bucal, aerosoles y mentas para el aliento refrescan el aliento solo por un breve tiempo. Para mantener el aliento con olor fresco todo el día, lávate los dientes y usa hilo dental a menudo y visita a tu dentista regularmente. ¡No fumes! El fumar causa mal aliento y mancha los dientes. (El humo también se aferra a la ropa, dándoles un olor desagradable.) El consumo de alcohol y comer ajo o cebolla también puede causar mal aliento.

El vello corporal. Afeitarse las axilas y las piernas es una elección personal. Sin embargo, muchas personas consideran que tener las piernas y axilas afeitadas es una parte importante de buena higiene.

La higiene vaginal y la menstruación. No necesitas utilizar aerosoles o duchas vaginales. Tus secreciones vaginales mantienen limpia la vagina. Simplemente lava el área genital externa como lo harías normalmente. Durante tu período, debes seguir bañándote o duchándote todos los días. Asegúrate de cambiar los tampones o toallas higiénicas 4 a 5 veces al día.

El lavado de las manos. El lavado de manos frecuente y adecuado te ayudará a evitar los resfriados y gripes y prevenir infecciones más graves como la intoxicación alimentaria. Lávate siempre las manos después de usar el baño, jugar con mascotas, o pasar tiempo en lugares públicos como centros comerciales o el cine. Lávate las manos antes de manipular alimentos o comer y en cualquier momento que has estado cerca de alguien enfermo.

Para eliminar correctamente la suciedad y los gérmenes, enjabona las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos, asegurándote de limpiar debajo de las uñas. Luego enjuaga bien. Y no sólo agitar las manos frente el secador de aire caliente - realmente sécate bien las manos con toallas de papel o seca las manos por completo bajo el ventilador.

La Autoestima

La autoestima es una palabra elegante para saber cuánto te quieres a ti misma. Una chica con la autoestima alta se siente bien acerca de quién es y lo que tiene que ofrecer a su familia, amigos y la sociedad. Ella cree que su vida importa – y que el mundo es un lugar mejor con ella en él. Una buena autoestima nos da la confianza en nuestras capacidades y nos permite ser optimista que tendremos éxito en la vida.

¿Cómo Se Desarrolla una Buena Autoestima?

- Escucha como hablas a ti misma. Muchas de nosotras decimos cosas a nosotras mismas que nunca diríamos a una buena amiga – ¡o incluso a alguien que no nos gusta! La próxima vez que estás desanimada contigo misma, escucha a tu "diálogo interno". Luego, trata de cambiar los comentarios negativos a comentarios neutros (sólo los hechos) o incluso a comentarios positivos (ver "Desactivar los Pensamientos Negativos" a continuación).

Desactivar los Pensamientos Negativos

Cuando algo sale mal, muchas de nosotras tendemos a generalizar – o exagerar la experiencia. Por ejemplo, si das la respuesta equivocada en clase, podrías decir a ti mismo: "¡Soy tan estúpida!" Por supuesto, todas sabemos que una respuesta incorrecta no significa que una persona es estúpida. El problema es que si sigues dándote estos negativos – y falsos – mensajes, pronto comenzarás a creerlos. Lo mismo ocurre con las palabras "siempre", "nadie", y "todo el mundo". Si dejas caer un libro, eso no significa que eres "siempre tan torpe." Si alguien te da un desaire, eso no quiere decir que, "A nadie le gusto." Unos ejemplos de cómo convertir pensamientos negativos a neutros y positivos:

Negativo

¡Soy mala con las matemáticas!
A nadie le gusto.
¡Mis muslos son gigantes!
Soy totalmente descoordinada.

Neutro

Algebra es difícil para mí.
Es difícil ser nueva en la escuela.
Mis piernas no son delgadas.
Este no fue mi mejor de fútbol.

Positivo

Me fue mejor hoy.
Hice muchos amigos en mi otra escuela. Demoró un poco.
Mis piernas son fuertes y corro rápido.
Dí unos buenos pases hoy.

- Sé quién eres de verdad. Las niñas y las mujeres tienen la mala costumbre de pensar que su aspecto las define. Nuestro cuerpo físico es definitivamente parte de nuestra identidad. Pero no es la parte más importante. Tu ser verdadero consiste en lo que está en tu corazón y tu cabeza. Se trata de tus pensamientos, sentimientos, recuerdos, talentos y tus valores morales y espirituales. No hay que confundir el envoltorio con el regalo que está en el interior.



- Trata de no compararte con otras. Cada una de nosotras es única, con dones especiales y desafíos especiales. Tratar de compararte con otras chicas es tan inútil como comparar dos copos de nieve. Ambos son hermosos en su propia manera.
 - Trata de no preocuparte tanto de lo que piensan los demás. La mayoría del tiempo, otras personas ni se dan cuenta de las cosas que nos preocupan tanto – ¡están preocupadas pensando en ellas mismas!
 - No intentes ser perfecta. La gente real no es perfecta. Cometen errores, y a veces fallan. Eso está bien. Así aprendemos.
 - Ten pensamientos positivos de ti misma cada día. Escribe cinco cosas que te gustan de ti y revisa la lista cada mañana. Al final de cada día, anota cinco cosas alcanzaste ese día. Estos no tienen que ser grandes logros, sólo cosas simples –pequeños éxitos que te dan orgullo.
- Dar y recibir elogios. A veces es difícil reconocer nuestras propias cualidades. ¿Por qué no te sientas con una o dos de tus amigas y comparten las cosas que les gustan entre ustedes? (ver "Las Amigas son Nuestras Mejores Admiradoras" en la página 35).
- La autoestima no es algo con que nacemos. Hay que apoyarla y cuidarla. La autoestima es como un jardín. Los pensamientos negativos son las malas hierbas que ahogan nuestra autoestima. Los pensamientos positivos son el fertilizante que hace crecer y florecer la autoestima. Asegúrate de cuidar a tu autoestima cada día. El esfuerzo dará sus frutos en la felicidad y el éxito en la vida.

Las Amigas Son Nuestras Mejores Admiradoras

Intente este ejercicio con una o dos buenas amigas. Cada persona llena los espacios en blanco acerca de la otra persona y luego comparten las respuestas. ¡Puedes aprender algunas cosas sorprendentes de ti!

Me agradas porque:

Tres cosas que admiro de ti:

Tus tres cualidades físicas más atractivas son:

Presión de Grupo

La presión de grupo – es tan difícil de resistir. Cuando un amigo, una amiga o grupo te presiona para hacer algo que sabes que está mal, decir "NO" puede tomar hasta la última gota de tu fuerza emocional.

Tienes todo tipo de preocupaciones: ¿Qué pasa si se burlan de mí? ¿Qué pasa si deciden que estoy totalmente fuera de moda? ¿Qué pasa si me rechazan y no me dejan juntar con ellos nunca más?

Sin embargo, encontrar formas de manejar la presión de grupo es uno de los retos más importantes que vas a tener que enfrentar durante tu



adolescencia y tus años de adulta joven. Aprender a decir "No" a las actividades peligrosas (como consumir drogas o subir al auto con alguien que ha estado bebiendo), literalmente puede salvar tu vida.

Puntos importantes para recordar:

1. Siempre tienes una opción. Siempre puedes irte de una actividad peligrosa o ilegal.

2. Es probable que no estás sola. Lo más probable es que hay otras personas en el grupo que están tan incómodas como tú. Ten el coraje de decir "No," y otras pueden seguir to ejemplo.

3. Esté preparada. Piensa en posibles situaciones ahora – como hacer trampa en un examen, faltar clases, hurtar – y practica Maneras de decir "No, gracias" de una manera clara y definida (ver "Como decir NO" a la derecha).

4. Conoce tus propios valores. Sé quién eres y que crees. Anota tus valores usando declaraciones con "Yo" – "Soy una persona leal," "Yo digo la verdad," "No bebo," "No robo." Revisa tus valores a menudo.

5. Sé una persona que piensa de manera independiente. Pasa un poco de tiempo a solas cada día, solo para pensar. Llega a tus propias conclusiones acerca de la vida. No aceptes a ciegas las opiniones de otros.

6. Confía en tus sentimientos. Si tienes una corazonada que una acción esta mala, vete de ahí.

7. Recuera las posibles consecuencias. Si te sientes que estas a punto de ceder a la presión de grupo, toma una respiración profunda y toma un segundo para pensar en todas las razones por las que no debes seguir a la multitud (tales como la expulsión de la escuela, detención, o peligro físico).

A veces el lenguaje corporal y el tono de voz hablan más fuerte que las palabras. Cuando dices "No" a alguien, asegúrate de:

- *Mirarle a la persona directamente en los ojos.*
- *Pararte bien, con postura erguida.*
- *Hablar con la voz clara y firme pero también con calma.*
- *Mantener las declaraciones cortas (por ejemplo, "No quiero.")*
- *Si es necesario, repetir lo que dijiste palabra por palabra con el mismo tono de voz.*
- *Darte vuelta e irte si es necesario. No pelear o tratar de defender tu decisión.*

8. Recuerda el significado de la verdadera amistad. Por lo difícil que sea, puede que tengas que elegir diferentes amigos. Los verdaderos amigos no te obligan a hacer algo peligroso o ilegal.
9. No tienes que repetir tus errores. Sólo porque hiciste algo una vez no significa que tengas que hacerlo de nuevo. Siempre tienes opciones.

El Estrés

El estrés se refiere a las cosas en la vida que nos ponen tensa. El estrés causa cambios en nuestros cuerpos tanto físicos como mentales. Se puede crear una sensación de pánico; ese sentimiento "Yo-no puedo-hacer-todo-esto"; o te hace preocupar todo el tiempo. Las personas que están bajo estrés a menudo se vuelven olvidadizas, malhumoradas, nerviosas, y se frustran fácilmente. Pueden tener dificultad para concentrarse, tomar decisiones, o para quedarse dormidos.

Los efectos físicos del estrés tienen que ver con su propósito original en la vida. En los tiempos de los cavernícolas, el peligro físico estaba en todas partes – Tigres dientes de sable, las rocas que caían, enemigos humanos. El llamado "respuesta de estrés agudo" – los músculos tensos, el ritmo cardíaco aumentado, la respiración rápida – sirvieron como una defensa natural, ayudando al cavernícola a enfrentar el peligro o huir de él.

Sin embargo, hoy en día la mayoría de nuestros "leones y tigres" están en nuestras cabezas. Son amenazas mentales (miedos, preocupaciones, presiones), y están en todas partes. La lista de cosas que nos pueden estresar es interminable – pelear con los padres, ser dejada por un novio, fallar un examen importante, e incluso cosas positivas como jugar en un partido decisivo o tener una cita con alguien que realmente te gusta.

Por desgracia, nuestros cuerpos no saben la diferencia entre el peligro físico y una amenaza mental. Cuando el cerebro grita "PELIGRO", el cuerpo comienza a producir las sustancias químicas del estrés. Si has estado bajo mucho estrés durante mucho tiempo, esas sustancias químicas pueden estar pasando por tu cuerpo todo el tiempo – y eso puede agotarte, cansarte, e incluso enfermarte.

Que Hacer Acerca del Estrés

Mejorar tus reacciones al estrés es una de las mejores cosas que puedes hacer. El no saber manejar el estrés puede conducir a comer de más, al abuso de sustancias (uso excesivo o dependencia de alcohol, tabaco, drogas), la violencia y problemas con las relaciones.

Calmando al Monstruo del Estrés

¿Cómo se mantiene la calma y cordura en un mundo estresante? He aquí algunas sugerencias:

- Ejercicio. El ejercicio libera sustancias químicas naturales (endorfinas) que tienen un efecto calmante. El ejercicio también mejora el humor en general.
- Duerme lo suficiente. Sentirse descansada puede ayudar a lidiar mejor todos tipos de estrés. El cansancio te hace más irritable.
- Come bien. Si comes demasiados alimentos chatarra y no suficientes alimentos nutritivos, puedes perder la oportunidad de consumir importantes vitaminas y minerales que combate el estrés.
- Limita la cafeína. Soda, té, café, "bebidas energéticas", y otras bebidas con cafeína pueden hacerte sentir nerviosa o agitada.
- Resuelve problemas. Da una mirada tranquila a la situación estresante y averigua cuál es el problema real. Luego, haz una lista de las medidas que puedes tomar para resolverla.
- Comparte tus preocupaciones con una amiga. Hablar puede traer alivio.
- Ríete. La risa es un gran calmante para el estrés. Si es posible, encuentra o algo gracioso de la situación u otra cosa que te cause risa. Alquila algunas películas divertidas o llama a una amiga graciosa.
- Llorar si quieres. Cuando necesites llorar, hazlo.
- Toma un poco de sol. La luz del día tiene efectos positivos en nuestro humor.
- Escucha música. La música tranquila tiene un efecto calmante hermoso.
- Ora o medita. Encuentra la paz interior a través de valores espirituales o la contemplación pausada.
- Respira lenta y profundamente. La respiración profunda relaja la mente y el cuerpo.
- Estírate o haz yoga. Estirarse lentamente da alivio al estrés y la tensión.
- Visualiza una escena pacífica. Cierra los ojos e imagina un lago muy tranquilo, una pradera, o una hermosa puesta de sol. Imagínate que estás ahí.
- Escoge un "momento de preocupación." Si no puedes dejar de preocuparte, hazlo solamente en un momento al mismo tiempo cada día, y haz todas tus preocupaciones (y resoluciones de problemas) en ese tiempo. Si te das cuenta que estas preocupándote en algún otro momento del día, para y di a ti misma que los vas a hacer durante tu "momento de preocupación."
- No huyas de los problemas. Algunas personas se esconden de los problemas con alcohol, drogas, comida, u otras conductas no saludables. La mayoría de los grandes problemas no desaparecerán a menos que tengas el coraje de enfrentarte a ellos.
- Aprende a aceptar lo que no puedes cambiar. Algunas cosas son simplemente fuera de nuestro control – un divorcio, enfermedad o muerte de un familiar, por ejemplo. Trata de aceptarlas (con la ayuda de un consejero, si es necesario.)
- Recuerda lo bueno que hay en tu vida. Haz una lista (¡otra lista!) de todas las cosas buenas que te están pasando ahora o anótalas en tu diario.
- Recuerda que las cosas pueden cambiar. Lo que te preocupa hoy, puede no tener importancia en un mes más. ¡En la vida, hay sorpresas!

Lo más importante de recordar acerca del estrés es: Puede que no seas capaz de controlar los eventos que te causan estrés, PERO tú PUEDES controlar tus reacciones a estos eventos.

Primero, tienes que mirar a las cosas que desencadenan tu respuesta de estrés. Luego hay que trabajar en calmar tus respuestas físicas al estrés cuando ocurren (ver " Calmando al Monstruo del Estrés" en la página 38). El estrés es parte de la vida. Nadie se puede escapar. Pero SI podemos cambiar nuestra forma de ver los altibajos de la vida.

Autolesión - Los Cortes en la Piel

Quizás conoces a alguien que se corta...o tal vez te cortas a ti misma en secreto. Una chica puede cortarse con una hoja de afeitar, vidrio roto, u otro objeto afilado como una forma de lidiar con un dolor emocional profundo. Quemarse la piel con un cigarrillo o un cerillo, sacarse las costras y rasguñarse son formas similares de autolesión.

Muchas veces, las chicas que se cortan tienen problemas para expresar su ira o frustración. Algunas se cortan como una manera de enfrentar presiones intensas, ansiedad, depresión, o rechazo. Pueden ser perfeccionistas que se sienten fracasadas porque no pueden vivir de acuerdo a sus propias expectativas o la de los demás. Muchas chicas que se cortan también sufren de trastornos alimenticios, y cerca de dos tercios han sido víctimas de abuso sexual o de otra forma de violencia o trauma.

Cortarse puede dar a una chica con problemas una sensación de control, o el dolor puede ser una forma de "sentir" algo después de un período de un adormecimiento emocional. La mayoría de las personas que se cortan sienten intensa vergüenza por hacerlo. Tratan de ocultar sus heridas y cicatrices debajo de las camisas de manga larga y pantalones, incluso en el verano. A menudo el cortarse se convierte en una adicción similar a la adicción a las drogas.

Alguien que ha estado cortándose durante meses o años por lo general necesita ayuda profesional para tratar la adicción. Un terapeuta puede ayudarla a entender los problemas psicológicos detrás de sus acciones. Puede dar medicinas para tratar la depresión o ansiedad subyacente.

Para parar de cortarse, hay que encontrar maneras de enfrentar los problemas emocionales dolorosos de manera saludable y positiva. Si te cortas, habla con tus padres u otro adulto para conseguir ayuda. Si tienes amigas que se cortan, dile que la quieres y que estas preocupada por ella – y que la apoyas en todo lo necesario para ayudarla.

La Depresión

Todo el mundo anda triste de vez en cuando. Pero si no sales de un estado de ánimo triste dentro en una semana más o menos, puede que estés deprimida. A menudo se usa el término "deprimido" para describir una gran cantidad de sentimientos que no son realmente la depresión (como andar un poco triste, por ejemplo, o sentirse decepcionada por algo). Pero la verdadera depresión es una condición médica grave que puede llevar a un comportamiento peligroso e incluso al suicidio.

Si has estado triste o has tenido otros síntomas durante más de dos semanas, necesitas buscar ayuda. Habla con tus padres, maestro, consejero, enfermera, ministro o rabino, u otro adulto de confianza.

Estos son algunos signos de la depresión.

- Sentirse triste, sin esperanza, sin valor, culpable, o vacía
- Dificultad para dormir - no puedes dormir o te despiertas muy temprano
- Querer dormir todo el tiempo – duermes en exceso para esconderte
- Comer en exceso o comer muy poco
- Perder interés en las actividades habituales (como deportes o pasatiempos)
- Alejarse de los amigos y familiares
- No hacer las tareas o los trabajos en las clases
- Dificultad para prestar atención, recordar cosas, o tomar decisiones
- Faltar clases
- Experimentar problemas físicos - dolores de cabeza o dolores de estómago
- Tomar drogas o beber alcohol
- Pensar en la muerte o en suicidarse (ver sección "El suicidio")

La depresión no es nada para avergonzarse. Muchas personas sufren de ella en algún momento de sus vidas. Puede ser causada por algo que ha sucedido en tu vida recientemente o por un desequilibrio químico en el cerebro. Puedes tener un mayor riesgo de depresión si uno o más de los miembros de tu familia han tenido depresión.

Lo bueno es que no tienes por qué andar deprimida. Habla con tu médico acerca de los tratamientos que pueden ayudar a sentirte bien otra vez.

El Suicidio

El suicidio es una de las principales causas de muerte en los adolescentes y adultos jóvenes. Sentirse desesperada, impotente, o como si el mundo sería mejor sin ti son los síntomas de la depresión grave y posible suicidio. El abuso del alcohol y drogas, la violencia familiar, el abuso físico o sexual, o antecedentes familiares de suicidio o intento de suicidio también aumentan el riesgo.

Si has estado pensando mucho en la muerte o realmente has pensado en quitarte la vida, necesitas hablar con un adulto de confianza o llama a una línea directa de suicidio AHORA. Pon este libro de lado y llama a alguien INMEDIATAMENTE. (Los números telefónicos de líneas de ayuda para prevenir el suicidio aparecen en la parte posterior de este libro.)

Pero, ¿qué hacer si sospechas que un amigo o amiga están en problemas? ¿Sabrías qué esperar o cómo ayudar? Revisa el segmento a continuación llamado "Señales de Advertencia de Suicidio" para leer una lista de comportamientos que pueden indicar el suicidio.

Si crees que un amigo o una amiga está pensando en suicidarse, puedes ayudar con:

1. Dile que estas preocupada por ella y dile por qué.
2. Pregúntale directamente: "¿Estás pensando en quitarte la vida?"
3. Abrázalo/la y dile que lo/la quieres.
4. Dile que le ayudarás a superar esta crisis.

Signos de Advertencia del Suicidio

- Tristeza, desesperanza, sensación de vacío, depresión
- Cambios de comportamiento – aumento en el abuso de sustancias, llanto frecuente, faltar a la escuela
- Alejarse de los amigos y actividades
- Hablar de la muerte o amenazar con suicidarse
- Regalar posesiones importantes
- Realizar compromisos futuros (cancelar trabajos de niñera por ejemplo)
- Comentarios extraños como: "me sentiré mejor pronto" o "No tendrás que preocuparte por mí por mucho más tiempo"
- Alegría inexplicable o tranquilidad después de un estado de ánimo depresivo

5. Recuérdale que ayuda está disponible – y que se sentirá mejor, independiente de lo desesperada que se siente ahora.

6. Llama a su familia inmediatamente y habla con otro adulto, sobre todo con una enfermera de la escuela, un consejero, o maestro. Tu amigo/a puede pedir que no le cuentes a nadie. Pero este es un secreto que no puedes guardar. Su vida puede depender de ello.

El Duelo

El duelo es el intenso dolor emocional que sentimos después de perder a alguien que nos importa. La muerte de un padre, amigo, amiga o novio produce un intenso duelo. Pero otras pérdidas también pueden desencadenar reacciones de duelo. Algunas de estas pérdidas incluyen la muerte de una mascota muy querida, divorcio, abandono o deserción por una madre o un padre, la pérdida de un niño por nacer, y poner a un bebé en adopción.

Aquí hay algunos sentimientos y emociones asociadas con el dolor:

- Shock. Puedes sentirte adormecida o aturdida.
- Incredulidad. Es difícil aceptar la realidad de la pérdida. Puedes despertar por la mañana y, por un segundo, olvidar que ha pasado.
- Rabia. Puedes sentirte abandonada o resentida de que la persona haya muerto y que te haya dejado.
- Culpa. Casi todos tenemos remordimientos por las palabras de amor que no se dijeron o por relaciones rotas que no se sanaron.
- Depresión. La mayoría de las personas se deprimen cuando entienden la realidad de la pérdida que han sufrido.
- Aceptación. Poco a poco, a lo largo de muchos meses o varios años, el dolor comenzará a disminuir. Finalmente serás capaz de aceptar tu pérdida y los cambios traídos con ella.

Es importante darte el tiempo – y el permiso – de sentir las muchas emociones. Si tratas de ignorar sus sentimientos, tarde o temprano – quizás varios años en el futuro incluso – el dolor aparecerá y tendrás que enfrentarlo. El duelo no resuelto está detrás de muchos casos de alcoholismo, abuso de drogas, comer en exceso, y depresión crónica.

Alcohol

Es tentador, ¿no? Beber siempre parece tan divertido. Los jóvenes están riendo y coqueteando y parecen pasarlo bien. Es difícil no querer ser parte de eso.

Pero si te quedas por un tiempo, verás un lado diferente del alcohol: Las chicas riéndose demasiado fuerte, arrastrando sus palabras, llorando, gritando a una amiga o a un novio, derramando comida, cayendo, vomitando. Estar borracha no es bonito.

Además, el beber tiene efectos negativos en tu mente y cuerpo. El alcohol puede empeorar la depresión y la ansiedad; afectar la memoria, el sueño, y coordinación; conducir a una mala nutrición (calorías vacías); y afectar las tareas. (Los adolescentes que beben regularmente tienen más probabilidades de abandonar la escuela.) También es ilegal comprar o poseer alcohol si tienes menos de 21 años de edad. Si te pillan bebiendo alcohol te pueden echar de un equipo deportivo o de un club escolar.

Borracheras

Las borracheras – el tomar 5 o más bebidas alcohólicas seguidas – pueden ser fatales. Pueden causar que el cerebro pare de funcionar (ver “Nivel de Alcohol en la Sangre” en página 45). Las borracheras –

10 Maneras de Decir No al Alcohol

Estas son algunas de las formas que otras chicas han manejado la presión para beber. Trata de pensar en tus propias maneras de indicar tu decisión en forma clara y firme.

- No bebo. (Simple y muy poderosa – cero excusa, cero argumento.)
- No, gracias. Me tengo que levantar temprano mañana.
- No puedo. Interfiere con la gimnasia, el baloncesto, el correr....
- No, gracias. Estoy de dieta.
- No lo puedo arriesgar. Estaré castigada de por vida.
- No, gracias. ¡Actúo demasiado estúpido cuando bebo!
- No puedo. El alcohol interactúa con mi medicación. (El alcohol afecta a las vitaminas, antibióticos, medicamento para el dolor de venta libre, y la mayoría de los otros medicamentos.)
- El alcoholismo está en mi familia, así que no bebo.
- No, gracias. Me hace sentir horrible al día siguiente.
- Estoy bien, gracias (levantando un vaso con ginger ale o soda).

No tienes que explicar tu decisión o defenderte. Si alguien es demasiado insistente, mírale a los ojos y di: "¿Por qué es tan importante para ti?" O simplemente vete.

Mitos del Alcohol

Mito #1: No se puede emborracharse con cerveza. Equivocado. El alcohol es alcohol - si está hecho de cerveza, vino, refrescos de vino, champán, ponche con alcohol, o una bebida mezclada. Los efectos al cerebro y al comportamiento son los mismos.

Mito #2: Los niños no pueden convertirse en alcohólicos. Equivocado de nuevo. Bebedores con problemas son comunes entre los adolescentes que beben. (Bebedores con problemas son las personas que han estado borrachas seis veces o más en el último año o que han tenido problemas relacionados al alcohol en la escuela, con los amigos o con la policía.) El alcoholismo – dependencia emocional y física del alcohol – puede desarrollarse dentro de uno o dos años. Eso es particularmente cierto si un padre, abuelo u otro pariente de sangre es un alcohólico.

Mito #3: El café recobra la sobriedad. Este mito es especialmente peligroso. La cafeína en el café puede ayudar a mantenerte despierta, pero no te hace estar sobria. El alcohol sigue afectando la coordinación, el juicio, el tiempo de reacción, y la visión. ¡Y el café no te asegura que puedas manejar a tu casa!

incluso “jugar” a beber – puede llevar a una confusión mental, incapacidad de parar, vómitos, orinarte encima de ti misma, pérdida del conocimiento, y hasta entrar en coma que amenace con tu vida.

Pero eso es sólo una parte del problema. Ahora, los médicos saben que los daños del alcohol puede especialmente arriesgar el desarrollo del cerebro adolescente. Borracheras frecuentes cambian las partes del cerebro que son importantes para la memoria y el aprendizaje – y el daño es peor que lo que se ve en el cerebro adulto. Las borracheras también afectan el control de impulso, la motivación, la habilidad espa-

¿Sabías que...?

- Accidentes de tráfico relacionados con el alcohol son la principal causa de muerte entre los jóvenes de 16-20 años de edad.
- Conducir ebrio mata a unas 3,000 personas de estas mismas edades y hiere a miles de otras más. Esto puede incluir parálisis, coma, y daño cerebral permanente.
- El alcohol está involucrado en otros accidentes, como caídas, ahogamientos, accidentes en botes y disparos accidentales.

cial, y la habilidad de planear, poner atención en una tarea, o pensar en las consecuencias de las acciones.

La depresión, los intentos de suicidio, y otros tipos de violencia son más comunes entre los bebedores excesivos. También la violación por la pareja, el embarazo y la exposición a enfermedades de transmisión sexual. Conducir ebrio es una consecuencia mortal del consumo excesivo de alcohol. Además, las personas que comienzan a beber en exceso en la adolescencia corren un riesgo muy alto de convertirse en alcohólicos.

Preocupaciones Especiales para Chicas

Es un hecho que las chicas se emborrachan más rápido que los chicos. Somos por lo general físicamente más pequeñas, y nuestros cuerpos no procesan el alcohol tan bien como los de los chicos (tiene que ver con nuestro sistema digestivo). Con el tiempo, el alcohol es más perjudicial para el cuerpo de una mujer. A largo plazo, el uso excesivo de alcohol puede conducir a problemas del corazón, pérdida de memoria e insuficiencia hepática.

Lo más trágico de todo es cuando una chica sexualmente activa se queda embarazada y sigue bebiendo. El alcohol puede causar daño permanente a su bebé. Puede nacer con daños cerebrales, malformaciones faciales, o problemas al corazón y los riñones. Los niños nacidos de madres que bebieron durante el embarazo a menudo tienen problemas de conducta y dificultades de aprendizaje. Parte de este daño se produce durante las primeras semanas y meses del embarazo, a menudo antes de que la chicha se dé cuenta de que está embarazada. Incluso unos pocos tragos a la semana pueden causar problemas.

Para ayuda con la tentación de beber, revisa las secciones sobre la auto-estima, presión de grupo, el manejo del estrés y saber con anticipación lo que vas a decir (ver "10 Maneras de Decir No al Alcohol" en pág. 43).

Concentración de Alcohol en la Sangre para Mujeres

Tragos	Peso Corporal en Libras						
	90	100	120	140	160	180	200
1	.05	.05	.04	.03	.03	.03	.02
2	.10	.09	.08	.07	.06	.05	.05
3	.15	.14	.11	.10	.09	.08	.07
4	.20	.18	.15	.13	.11	.10	.09
5	.25	.23	.19	.16	.14	.13	.11
6	.30	.27	.23	.19	.17	.15	.14
7	.35	.32	.27	.23	.20	.18	.16
8	.40	.36	.30	.26	.23	.20	.18
9	.45	.41	.34	.29	.26	.23	.20
10	.51	.45	.38	.32	.28	.25	.23

Un trago es 1.25 oz. de licor de 80 grados, 12 oz. de cerveza, o 5 oz. de vino

Recuerda, solo parece que todas están bebiendo. Millones de chicas han dicho "No gracias" al alcohol.

Nivel de Alcohol en la Sangre

Una prueba puede medir la cantidad de alcohol en la sangre de una persona. El gráfico a la izquierda da estimaciones generales del nivel de alcohol en la sangre por número de bebidas. (Una bebida es igual a un trago de 1.25 onzas de licor, como el vodka o el tequila o una copa de 5 onzas de vino o una cerveza de 12 onzas.) Pero recuerda que los niveles suben más rápido en las chicas.

Éstos son algunos de los efectos del alcohol en diferentes niveles en la sangre:

- .02 Relajación, estado de ánimo positivo, alguna pérdida del juicio
- .05 Sensación de bienestar, un comportamiento exagerado (hablar y reír más fuerte), pérdida de las inhibiciones, emociones más intensas, menos alerta
- .08 Sensación de euforia. Deterioro del habla, del equilibrio, de la visión y el tiempo de reacción. Decisiones más pobres, menos autocontrol, sentido reducido de peligro. El razonamiento y la memoria están afectados.
- .10 Palabras arrastradas, coordinación reducida, tiempo de reacción y procesamiento mental más lentos. Pérdida de buen juicio.
- .15 Mayor pérdida de control muscular y pérdida del equilibrio. Visión borrosa. La persona se puede volver enojada, ansiosa o deprimida. Puede producir vómitos.
- .20 Confusión, incapacidad para caminar sin ayuda. Los apagones son comunes.
- .25 Deterioro grave de todo el funcionamiento mental y físico. Caídas graves u otros accidentes pueden ocurrir. El riesgo de muerte a causa de asfixia por el vómito.

Con un nivel de alcohol en la sangre más allá de estos números, las personas se vuelven inconscientes. Algunos entrar en coma o dejar de respirar.

El nivel de alcohol en la sangre también depende de la rapidez con que una persona bebe y cuanta comida tiene en el estómago.

En cada estado, un nivel de alcohol en la sangre de 0,08 se considera legalmente ebrio. PERO TEN EN CUENTA que Texas tiene una ley de CERO TOLERANCIA para los menores (personas menores de 21 años). Eso significa que un menor con cualquier nivel detectable de alcohol en su sangre puede ser acusado de "menor en posesión" de alcohol (MIP) o, si va manejando, de "conducir bajo la influencia" (DUI).

¿Por Que Algunas Jóvenes Beben?

Una chica puede empezar a beber por varias razones:

- para ver lo que se siente
- para complacer a alguien que le gusta
- para encajar con un cierto grupo
- para sentirse más segura de sí misma
- para sentirse más madura
- para vengarse de alguien – o sentirse en control
- para escapar de problemas con amigos, padres, o en la escuela
- para bloquear sentimientos dolorosos, como la soledad, la depresión o el dolor

Pero el alcohol no resuelve los problemas. Estar borracha disimula el dolor emocional y puede calmar la ansiedad por unas horas, pero los sentimientos no desaparecen. Además, beber crea un nuevo conjunto de problemas - la pérdida de control, comportamiento vergonzoso, relaciones sexuales no planificadas o la violación por parte de la pareja, los argumentos y peleas, problemas escolares, conflictos en la casa, accidentes de tráfico, y problemas con la ley.

Cigarrillos



Pensemos en esto por un minuto: ¿Qué es lo que se supone es tan “cool” acerca de prender fuego a unas hojas enrolladas y aspirar su humo? De acuerdo, tiene algo de rebeldía. Es una manera de hacer una declaración o de hacer algo que muchas personas dicen que no lo hagas. Y las compañías de cigarrillos han hecho todo lo posible para convencernos de que fumar es glamoroso, sexy, y muy maduro.

Pero el fumar realmente causa mucho olor— y de muchas maneras.

El humo del cigarrillo huele mal. Se queda en el pelo, en los dedos, en el aliento, en la ropa, incluso dentro de tu mochila y locker.

Una chica compra la pasta de dientes correcto, el mejor enjuague bucal, champú rico y ropa bonita — y luego se cubre todo con el olor a cigarrillos rancios. ¿Tiene sentido eso?

Y pregunta a alguien que ha besado a un fumador. Dicen que es "Como besar un cenicero." Eso no es sexy. Pero algo aún más terrible es que la nicotina en los

¿Sabías?...

- Se estima que 438,000 estadounidenses mueren cada año por enfermedades relacionadas al fumar.
- Aprox. 1 de cada 3 fumadores morirá temprano debido a los cigarrillos.
- Los expertos estiman que una persona pierde 5-1/2 minutos de su vida por cada cigarrillo fumado. Es aprox. 4-1/2 años de vida para alguien que fuma una cajetilla al día por 25 años y cerca de 9 años de vida perdida para alguien que fuma dos cajetillas al día.
- Entre adolescentes que han fumado al menos 100 cigarrillos, la mayoría dicen que quieren dejarlo pero no pueden.
- En una encuesta nacional de mujeres fumadoras (12 y 24 años), el 76% dijo que eran dependientes de los cigarrillos. De las que habían intentado dejar de fumar, 82% no lo pudo hacer.
- El 70% de los niños que fuman desean que nunca hubiesen empezado.

cigarrillos es adictiva. Al igual que con otros medicamentos, puede engancharse a la nicotina en muy poco tiempo. De hecho, casi la mitad de los adolescentes que prueban los cigarrillos se convierten en fumadores regulares. Una vez que empiezas, es muy difícil dejar de fumar. Y es un hábito muy caro.

Fumar también afecta a tu capacidad para hacer deporte (reduce la resistencia), te da una tos poco atractiva, y te hace escupir una materia llamada flema. A largo plazo, los cigarrillos causan cáncer de pulmón, contribuyen a los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y complican muchas otras enfermedades. También aumenta el riesgo de otros tipos de cáncer, como el cáncer de cuello uterino. Si eso no fuera suficiente, el fumar hace que nuestra piel envejezca más rápido - ¡arrugas a una temprana edad!

Si ya has empezado a fumar, trata de dejar. Si necesitas ayuda, habla con la enfermera de la escuela, médico de la clínica o tu médico.

Las Drogas Legales

Los medicamentos recetados y los no recetados (de venta libre) ayudan a millones de personas todos los días. Pero estas drogas legales pueden ser abusadas.

Tomar un medicamento que está prescrito para otra persona es peligroso. El hecho de que un medicamento sea legal no significa que sea libre de riesgo. De hecho, muchos de los medicamentos recetados pueden tener efectos secundarios peligrosos. Y pueden ser mortales cuando se combinan con alcohol u otros medicamentos o cuando se toman en grandes cantidades. Con algunos medicamentos recetados, es un crimen poseer o tomar medicación que es de otra persona. Esto incluye analgésicos recetados tales como los narcóticos para el dolor Vicodin y Oxycontin y medicamentos prescritos para el síndrome de déficit atencional, como Ritalin y Dexedrine. La compra o la venta de estas drogas legales es contra la ley. Incluso algunos medicamentos y productos de hierbas que se pueden comprar directamente en la farmacia sin receta son muy peligrosos en grandes cantidades.



Como Te Afectan Diferentes Drogas...

DROGA	NOMBRE COMU	EFECTOS
<p>Marihuana</p>	<p>Weed, pot, mota, maria</p>	<p><i>Inmediato: Euforia; hablar mucho; sensación que el tiempo pasa más lento; hambre.</i></p> <p><i>A Largo Plazo: Alucinaciones; pánico; paranoia; pérdida de memoria; problemas de aprendizaje; daño a los pulmones.</i></p>
<p>LSD (hongos, peyote, y mezcalina pueden causar efectos semejantes)</p>	<p>Microdots, ácidos, trips</p>	<p><i>Inmediato: Alucinaciones; sensación alterada del tiempo; sensación de estar desconectado del cuerpo o estar derritiéndose, uniéndose con el entorno; confusión entre la realidad y la ilusión; pérdida de juicio, pérdida de coordinación muscular.</i></p> <p><i>A Largo Plazo: Miedo o pánico extremo ("un mal viaje"); confusión; depresión; sentir que se está volviendo loco o que ha muerto; desencadenar trastornos mentales; sentidos alterados; ansiedad prolongada.</i></p>
<p>Cocaína/Crack</p>	<p>Coke, snow, nieve, rock, coca</p>	<p><i>Inmediato: Euforia; excesivamente alerta; inquietud; hablar mucho; boca seca; nausea; traspiración.</i></p> <p><i>A Largo Plazo: Adicción; depresión; paranoia; irritabilidad; cambios de humor; danos a la cavidad nasal; anorexia; malnutrición; dolor de pecho; comportamiento agresivo o violento; ataques (como de epilepsia); coma; muerte cardiaco repentino</i></p>

DROGA	NOMBRE COMUN	EFFECTOS
Metanfetamina	Speed, ice	<i>Inmediato: Extreme estimulación; euforia; inquietud; ansiedad; comportamiento impulsivo; juicio perjudicado. A Largo Plazo: Adición; alucinaciones; incapacidad de dormir; ataques; paranoia; derrame; muerte.</i>
Heroína	Smack	<i>Inmediato: Euforia; somnolencia; náusea; vomito; respiración lenta. A Largo Plazo: Muy adictiva; infecciones (incluso el HIV; Hepatitis); temblores; venas colapsadas; coma; colapso del sistema circulatorio; muerte por sobredosis</i>
Inhalantes	Poppers, gas hilarante (laughing gas), pegamento, pintura, solventes	<i>Inmediato: Mareos; juicio perjudicado; dificultad con respirar; dolores de cabeza; palabras arrastradas; alucinaciones; náusea; dolor abdominal; latido de corazón muy rápido. A Largo Plazo: Pérdida de conocimiento; ataques; daño a los riñones, hígado, o cerebro; coma; muerte; Muchos causan cáncer.</i>
MDMA	Ecstasy, éxtasis	<i>Inmediato: Euforia; alucinaciones; rechinar los dientes; dolor de cabeza; latido de corazón irregular. A Largo Plazo: Depresión; ansiedad; ataques de pánico; Inhabilidad de dormir; daño cerebral.</i>
PCP	Angel dust, ozone	<i>Inmediato: Alucinaciones; pensamientos anormales; palabras arrastradas; sensación entumecida; comportamiento agresivo; depresión. A Largo Plazo: Paranoia; pérdida de memoria; fallo de los riñones; ataques; derrame cerebral; coma; muerte.</i>

Dextrometorfano es un ingrediente presente en muchos medicamentos para la tos y el resfriado, y puede ser mortal en grandes cantidades. Las adolescentes también han tenido accidentes cerebrovasculares o han muerto a causa de una sobredosis de pastillas para adelgazar de venta libre. Recuerda, que el hecho de que un producto dietético o "energizante" esté hecho de hierbas (plantas) no significa que no te pueda hacer daño. ¡Muchos de las drogas más poderosas – y peligrosas – también vienen de las plantas!

Ten cuidado al tomar cualquier tipo de medicamento – con receta o sin receta. Lee todas las instrucciones y precauciones y nunca toma más de la cantidad recomendada. Además, no compres prescripciones por Internet. Muchos de estos medicamentos se hacen en otros países y pueden contener ingredientes peligrosos o sustancias tóxicas.

Las Drogas Ilegales

Los chicos prueban drogas ilegales por muchos motivos. Tal vez su mejor amigo ha empezado a tomar drogas. Tal vez quieren encajar en un grupo de chicos que las toman. Algunos se meten en las drogas como una forma de escapar del dolor emocional, frustración o aburrimiento en sus vidas. Otros pueden sentirse tan mal por sí mismos que no les importa lo que sucede a sus mentes o cuerpos.

Si estás tentada a consumir drogas, recuerda:

- Las sanciones son severas para el uso de drogas ilegales. Puedes ser suspendida, o te pueden mandar a una escuela "alternativa", o a detención juvenil, o a la cárcel.
- Las drogas son impredecibles y peligrosas. No tienes manera de saber cómo un medicamento afectará a tu mente o cuerpo. Algunas drogas de la calle se diluyen con otras sustancias químicas, incluso venenos mortales. Las combinaciones de drogas – o drogas que se toman con alcohol – son especialmente peligrosas.
- Los problemas que conducían al uso de drogas siempre estarán esperando por ti en la mañana. Parte del proceso de crecer y madurar es aprender cómo enfrentar a estos problemas de manera eficaz y saludable.





Siempre viene el bajón. Al igual que con el alcohol, consumir drogas es solo un escape temporal del dolor, frustración, o aburrimiento.

- Las drogas pueden conducir a cambios mentales y físicos.

Las personas que abusan de drogas a menudo pierden el interés en las actividades regulares (como los deportes o aficiones). Las notas en la escuela sufren. Los conflictos con amigos y familia aumentan. Algunos chicos se vuelven aislados y deprimidos. Otros se enojan, se comportan fuera de control, o de manera violenta. La adicción a las drogas a menudo conduce a robo, tráfico de drogas, u otros crímenes como una manera de pagar por las drogas.

- Las drogas pueden tener consecuencias graves – incluso fatales – para la salud. (Ver “Como Te Afectan Diferentes Drogas...” en las páginas 49 y 50.) Las drogas, como el alcohol, afectan a la capacidad para conducir o realizar otras tareas y pueden dar lugar a accidentes graves. Las drogas que se inyectan aumentan el riesgo de infección por VIH (SIDA) y la hepatitis. Si ya estás en las drogas, consigue ayuda ahora. Tu futuro – incluso tu vida – puede depender de ello. Mientras más tiempo usas, más difícil es de parar.

Los Esteroides y Suplementos de Mejoramiento Corporal

Algunas chicas toman esteroides o suplementos dietéticos para aumentar el rendimiento atlético o crear un cuerpo más delgado. Pero estas sustancias pueden tener efectos secundarios peligrosos, incluso coágulos de sangre, derrames cerebrales, tumores y problemas psiquiátricos. Se puede desarrollar acné o rasgos masculinos como una voz profunda, calvicie de patrón masculino y aumento del vello facial. Algunas sustancias que mejoran el rendimiento, como los esteroides anabólicos, son ilegales. Legales o no, el riesgo simplemente no vale la pena.

Buenas Relaciones

Para la mayoría de nosotras, las cosas materiales – dinero, ropa, autos, otras posesiones – no son tan importantes como las personas. Nuestras relaciones con amigos, familia y la gente que nos gusta nos dan nuestra mayor alegría y satisfacción en la vida.

Todas las buenas relaciones tienen en común estas cualidades:

- **Sinceridad.** Las personas que se preocupan entre ellas no juegan juegos, no engañan, y no mienten. Es importante ser honesta con tus amigos, padres y las personas que quieres.
- **Lealtad.** En una buena relación, la gente se apoya entre ellas. Los amigos leales no chismean ni dicen los secretos del otro.
- **Confianza.** La confianza se desarrolla a partir de la honestidad y la lealtad. Sin confianza, la sospecha, los celos y el miedo de la traición siempre están presentes y pueden destruir la relación.
- **Comunicación.** En las relaciones sanas, las personas se sienten libres de expresar sus pensamientos y sentimientos. También saben escuchar con el corazón y la mente abierta (ver “Habilidades de Comunicación” en pág. 55).
- **Bondad.** Las personas en relaciones fuertes son consideradas. Son generosas con sus sonrisas, abrazos, palabras amables, y alabanzas sinceras.
- **Dar-y-recibir.** En relaciones exitosas, las personas hacen concesiones. Aprenden a poner las necesidades y deseos de la otra persona primero, al menos parte del tiempo.



- Límites. En una relación sana, las personas siguen siendo ellas mismas. No se vuelven dependientes entre ellas para su propia felicidad o autoestima. Mantener límites – un sentido de yo y un sentido de espacio propio – mantiene relaciones equilibradas.
- Perdonar. En relaciones sanas, la gente admite sus errores y dicen “lo siento”. También están dispuestas a perdonar cuando la otra persona ha hecho algo malo.
- Compromiso. Las relaciones no siempre funcionan sin problemas. Pero las personas que están comprometidas entre ellas no dejan que algunos momentos difíciles destruyan la relación. Siguen tratando de hacer las cosas bien. El dominio de estas cualidades es la clave para llevarse bien con todo el mundo – con los hermanos, padres, profesores, jefes, vecinos, ¡y tus propios hijos algún día!

Derechos en las “Citas”

¿Así que la persona que te gusta en tu clase de matemáticas te acaba de invitarte salir? ¡Genial! Salir con alguien nuevo es una de las cosas más emocionantes en el mundo – tan especial como conocer a tu estrella favorita de la tele o ganar un millón de dólares. Pero los temas del romance pueden ser confusas, también.

He aquí algunos puntos a tener en cuenta mientras tú y tu nuevo amor se conocen un poco más. ¡Recuerda que el romance debería ser divertido!

1. Sigues siendo tú. El hecho de que vas a salir con una persona, no le da el derecho a decirte cómo deberías vestir, hablar, ni qué pensar.
2. No te olvides de tus amigos. Una relación de pareja sana da a cada uno de ustedes su propio espacio – y el tiempo para pasar sola o con la familia y con los amigos de cada uno.
3. Tú estás a cargo. Algunas personas tienen que controlar todo – quieren saber dónde estás y con quién estás a cada minuto del día. ¿Quién necesita ese tipo de estrés?
4. Tienes el derecho a decir no. El hecho de que una persona gasta dinero en ti no le da el derecho de esperar el sexo a cambio. Es tu cuerpo y es tu decisión.



5. El amor no debe doler. No está bien que una persona te empuje, te de una palmada o una patada; agarrarte contra tu voluntad; o amenazar a hacerte daño.

6. No aguantes las humillaciones. Si una persona te grita, insulta, o se burla de ti o de tu apariencia, ¡muéstrale la puerta! Una relación romántica debería hacerte sentir bien al estar en ella.

7. Puedes cambiar de opinión. Si no estás satisfecha con la relación por cualquier razón tienes el derecho de ponerle fin. Se amable, pero firme.

8. Recuerda la “prueba de amiga”. Una relación romántica sana es como una buena amistad. Está basada en los intereses comunes, el respeto, el apoyo mutuo, y un montón de diversión. ¿Cómo se compara tu relación romántica con eso?

Habilidades de la Comunicación

Primero que nada, una prueba: ¿Cuántas orejas tienes? Ahora, ¿cuántas bocas tienes?

¿No es interesante que la Madre Naturaleza nos dio dos oídos y una sola boca? ¡Tal vez es para que escuchemos más y hablemos menos!

Escuchar – escuchar de verdad – es la parte más importante de una buena comunicación. Pero la mayoría de nosotros no escuchamos muy bien. Estamos demasiado ocupadas pensando en lo que vamos a decir a continuación. A veces nos desconectamos totalmente de la otra persona (como de los padres o los maestros, por ejemplo). Otras veces actuamos como si estuviéramos escuchando, pero nuestra mente está en otra parte.

Habilidades para Escuchar

Puedes mejorar todas tus relaciones si aprendes a escuchar mejor:

- Haz contacto visual y mantenlo. El contacto visual te ayudará a concentrarte en la conversación.

- Mantén una mente abierta. No rechaces automáticamente las ideas u opiniones de la otra persona.
- Escucha el significado, no solo las palabras. Sé pendiente del lenguaje corporal – la postura, el nerviosismo, las expresiones faciales – y trata de entender los sentimientos detrás de las palabras.
- Practica la escucha reflectiva. Si de vez en cuando repites en tus propias palabras lo que la otra persona ha dicho – esto se llama escucha reflectiva – y cuando lo haces, la otra persona entiende que tú realmente estás escuchando, y permite que cualquier malentendido sea corregido de inmediato.
- Guarda tus opiniones y consejos – por ahora. Nada termina la comunicación más rápida que al interrumpir a alguien con tus ideas sobre el tema. Sólo escucha. Si la persona quiere tu opinión o consejo, él o ella te lo pedirá.

Expresarte

Cuando es TU turno para hablar:

1. Haz contacto visual y mantenlo.
2. Sé firme. Di tus necesidades y sentimientos con claridad.
3. Sé breve. Dilo una vez. Trata de no repetir.
4. Lee las señales. Observa el lenguaje corporal del oyente. Si está inquieto, mirando para otro lado, con los brazos cruzados puede que esté desinteresado, aburrido, o incómodo.
5. Verifica la comprensión. Pregúntele a la persona si entiende lo que has dicho. Así, puedes aclarar cualquier cosa y evitar los malentendidos.

La Escucha Reflectiva

La escucha reflectiva NO es una repetición palabra-por-palabra de lo que la persona ha dicho. Eso sería insultante y se podría entender como una burla de la otra persona. En su lugar, escucha bien al significado de las palabras y dilo en TUS PROPIAS palabras. Algunas frases que puedes usar:

Parece que estás diciendo...

Lo que escucho es...

Tu sientes...

No te preocupes si entiendes perfectamente. Lo importante es que estas escuchando de VERDAD y tratando de entender. La persona que habla aclarará cualquier malentendido.

Resolución de Conflicto

Las buenas habilidades de comunicación a menudo previenen los conflictos. Pero si te encuentras en una discusión o pelea, aquí hay algunos pasos importantes que puedes tomar para resolver el conflicto:

- Cálmate. Respira profundo. Aléjate un minuto. Toma un respiro. Camina y toma un poco de aire fresco.
- Ignora. Pregúntate a ti mismo si puedes ignorar lo que ha sucedido. Si alguien te está tomando el pelo o burlándose de ti por primera vez o sólo de vez en cuando, ¿puedes hacer caso omiso e irte? Tal vez el conflicto no es demasiado serio y puedes ignorarlo ...

Usar Mensajes de "Yo"

Algo importante para recordar acerca de la resolución de cualquier conflicto, desde los argumentos con los padres a graves amenazas en la escuela:

Los mensajes de "yo" promueven la paz y ayudan a resolver los conflictos. Los mensajes de "Tú" hacen enojar a la gente y empiezan peleas.

Si un amigo o compañero de clase ha hecho algo para herir o avergonzarte, comienza la discusión con una declaración de "Yo". Una declaración de "Yo" le dice a la otra persona cómo la situación te hizo sentir. Algunos ejemplos:

1. Me siento traicionada cuando alguien te cuenta un secreto que he compartido.
2. Me sentí excluida cuando no me guardaron un asiento en el almuerzo.
3. Me sentí humillada cuando te reíste de mí en clase.

Las declaraciones de "Yo" no son amenazas. Simplemente estas expresando tus sentimientos, y la mayoría de la gente responderá positivamente a eso. No estás culpando a la otra persona o haciéndola ponerse a la defensiva, pero igual estas expresando tu opinión.

Las declaraciones de "Tú", por el contrario, atacan, culpan, y amenazan a la otra persona. Y cuando las personas se ven amenazados, por lo general atacan de vuelta. Así es como empiezan las peleas y/o se intensifican. Mira lo que sucede cuando se cambian las declaraciones de "Yo" arriba a declaraciones de "Tú":

1. Me traicionaste cuando dijiste chismes acerca de mí.
2. Fue muy grosero no guardarme un asiento en el almuerzo.
3. ¡Me avergonzaste delante de todo el mundo!

¿Ves la diferencia? La próxima vez que estás molesta con alguien, para y piensa qué es lo que sientes y pon esos sentimientos en una declaración de "Yo". Es probable que tu honestidad y apertura serán recompensados con una solución pacífica al problema!

- Decide. Decide por qué estás molesta y que es lo que quieres de la otra persona. Planea reunirse en privado con la persona.
- Habla. Dile cómo te sientes TÚ. No ataques a la otra persona o menciones sus fallas (ver 'Usar Mensajes de "Yo"' en la pág. 57).
- Escucha. Usa tus habilidades para escuchar y tratar de entender los sentimientos y las necesidades de la otra persona.
- Pide. Pide lo que quieras, como una disculpa o que terminen de hablar mal o decir chismes. Luego, pídele a la persona lo que necesita de ti.
- Pónganse de Acuerdo. Busca una solución que sea aceptable para ambos – una situación de "ganar-ganar". Sonríe, da la mano, abraza, di gracias, o apóyense entre sí de otra manera positiva.



Si no puedes resolver un conflicto serio, pide ayuda de un amigo, amiga, profesor, consejero escolar, o pariente.

Agresión entre las Chicas

La mayoría de las chicas no expresan su agresión con sus puños. En su lugar, utilizan cosas iguales de dolorosas – burlas y el rechazo social. Esta agresión de "chica mala" es un tipo de acoso, y se lleva

a cabo a menudo por miembros de camarillas (o 'cliques'). (Ver "Los Problemas con Cliques..." en la página 59).

La intimidación a menudo se dirige a alguien que es más débil, menos segura de sí misma, o diferente. Pero le puede suceder a cualquier persona. Esta agresión puede involucrar:

- Los chismes y rumores
 - Los insultos
- Hacer caras o gestos
- Reírse de la apariencia o la ropa
- Burlas, mofas, o susurros crueles
 - Dejar sola una persona fuera de una actividad de grupo
 - Negarse a hablar con alguien

- Fingir que te cae bien una persona y luego rechazarla
- Ataques viciosos a través del e-mail o mensajes instantáneos
- Amenazar con daño físico

Si ves a alguien siendo intimidado, no participes ni seas una espectadora – y no propagues los rumores que escuchas. Si una chica está siendo lastimada físicamente, debes decirle a un adulto. (Si tienes miedo por “bulling”).

pide que el adulto no te identifique como la fuente de información. Puedes ayudar a la chica intimidada si hablas con ella a solas y asegurarte que está bien.

La intimidación puede tener efectos dañinos de por vida a la persona atacada. Puede conducir a la depresión, la ansiedad, baja autoestima, trastornos alimenticios, y hasta el suicidio.

Si tú participas en la agresión a otras chicas,

Para de hacerlo y pregúntate algunas cosas: ¿Por qué estoy haciendo esto? ¿Me hace sentir bien hacerle daño a alguien? ¿Cómo me sentiría si la situación fuera al revés?

Si tú eres la víctima de intimidación, debes hablar con tus padres o un adulto de confianza en la escuela. No permitas que alguien continúe haciéndote daño físico. Y el tormento psicológico puede ser tan malo como el físico. ¡La intimidación tiene que parar!

Los Problemas con Cliques...

La mayoría de los grupos de amigos/as son . Sanos y flexibles pero los cliques son rígidos, con una membresía muy controlada y reglas estrictas de como pensar, actuar, y vestir. Todo se trata de poder, la popularidad, y el estatus.

Las que no son parte del grupo quizás quieren ser miembros del clique. Pero la vida a dentro del clique puede ser difícil. Los miembros a menudo hablan mal de los mismos miembros. Y, muchas chicas en un cliques están siempre preocupadas que van a hacer algo malo y ser excluida del grupo. Un líder del clique puede mantener su poder con dar elogios a las miembros y luego ridiculizarlas y así las deja insegura de su posición en el grupo. Cuando lo piensas, ser parte de clique no parece tan entretenida al final del todo...

La Violencia

Desafortunadamente, muchas de nosotras presenciaríamos la violencia o la sufriríamos en algún momento de nuestras vidas. Puedes ser testigo de la violencia de pandillas en la escuela o abuso doméstico en casa. Es posible que hayas visto una balacera o

¿Qué es el Abuso Sexual?

El abuso sexual ocurre cuando un adulto u otra persona te obligan físicamente a participar en la actividad sexual no deseada o te persuade a hacerlo a través de amenazas e intimidaciones. Cualquier actividad sexual no deseada es considerada abuso. Esto incluye contacto físico no deseado o inapropiado, caricias, roces, masturbación, contacto oral-genital, o la penetración vaginal o anal con un dedo o por medio de relaciones sexuales.

Las actividades sexuales que no implican contacto físico también pueden ser consideradas como abuso sexual. Estos incluyen si alguien te muestra sus genitales, te mira en secreto mientras te sacas la ropa o te duchas, te expone a la pornografía, o el tomarte fotos o filmarte en poses sexuales o durante la actividad sexual.

El abuso sexual es un delito grave. La mayoría de los abusos sexuales son cometidos por alguien cercano a la víctima. Lamentablemente, un abusador puede ser un padre, abuelo, tío, hermano, amigo, vecino, profesor, niñera, o incluso un ministro, rabino o sacerdote. Las mujeres y chicas mayores también pueden ser abusadores sexuales.

Las personas que han sido víctimas de abuso sexual a menudo sienten ansiedad, depresión, culpa, vergüenza, baja autoestima, sentimientos de inutilidad, y desconfianza de la gente. Sin ayuda psicológica, los efectos del abuso muchas veces continúan en la edad adulta. Estos efectos de largo plazo incluyen relaciones dañinas con hombres y una alta tasa de alcoholismo y abuso de drogas.

Si eres víctima de abuso sexual – o fuiste abusada en el pasado – debes informar a un adulto de confianza sobre el abuso AHORA. Si no sabes a dónde acudir en busca de ayuda, llama a una línea directa de abuso sexual (ver información en la parte posterior).

Recuerda: El abuso sexual NO es tu culpa. TÚ no hiciste nada malo, y no tienes ninguna razón para sentirte avergonzada. Pero SI necesitas ayuda para enfrentar a los efectos persistentes del abuso.

sufrido abuso físico por un padre o persona que te gusta. Quizás fuiste la víctima de una violación por un desconocido o por alguien con quien estabas saliendo. Quizás fuiste acosada sexualmente por un compañero de clase o abusada sexualmente por un familiar o vecino. (Ver "¿Qué es el Abuso Sexual?" más arriba).

Cada una de estas experiencias puede tener efectos psicológicos (mentales) de larga duración. Si has sufrido alguno de estos tipos de violencia, es de suma importante que te acerques a alguien de confianza, como un consejero o a través de un grupo de apoyo (ver números de emergencia al final). Muchas chicas encuentran que un grupo de apoyo es especialmente útil. En un grupo, estás rodeada por otras chicas que han tenido experiencias similares. Muchas veces es

Acoso Sexual

Acosar a alguien significa molestar, preocupar, o atormentar. El término acoso sexual incluye atención no deseada como caricias, abrazos, miradas fijas, o atención romántica, así como los comentarios de índole sexual, chistes, y ruidos sugestivos. Lo importante sobre el acoso sexual es que NO es mutuo. A diferencia de coquetear, que es agradable para ambas partes, el acoso sexual hace que la persona recibiendo la atención de orientación sexual se sienta mal, amenazada o insultada.

El acoso sexual es ilegal. Si alguien hace comentarios o gestos sexuales no deseados o inapropiados acerca de ti, si te toca sin tu consentimiento, o reiteradamente te hace propuestas románticas no deseadas, dile a él o a ella que pare. Si el acoso continúa, habla con tus padres o las autoridades escolares.

Además, la violencia tiene una terrible tendencia a repetirse. Aunque parece extraño, las víctimas de violencia infantil pueden ellas mismas llegar a ser violentas como adultas. Es por eso que es tan importante que tomes medidas ahora mismo para romper el ciclo de violencia en tu vida. Tienes muchas opciones. No tienes por qué seguir el mismo camino.

Para la Violencia

Puedes tomar medidas hoy para protegerte de los muchos tipos de violencia (ve también la siguiente sección sobre acoso sexual). Esto incluye el abuso físico (pegar, sacudir, quemar, pellizcar, morder, estrangular, empujar, lanzar, azotes o golpes) y el abuso sexual (ve el recuadro en la pág. 60). Si eres víctima de abuso físico o sexual, dile a alguien DE INMEDIATO. El abuso físico y el abuso sexual son delitos. No has hecho nada para merecer el abuso, y ¡DEBE PARAR! Dile a un adulto de confianza – un familiar, maestro, enfermera de la escuela, o consejero. Si no te sientes cómoda con eso, llama a una de las líneas directas de ayuda que aparecen en la parte posterior de este libro. Consejeros capacitados (a menudo ellos mismos fueron víctimas de abuso) pueden ayudarte a encontrar un lugar seguro donde hablar, y te ayudará a

más fácil compartir tus sentimientos con otras que “han estado allí” – gente que de verdad entienden lo que has sufrido. Hablar con alguien acerca de tus experiencias y sentimientos te ayudará a entender tus reacciones a la violencia. También te ayudará a asegurar que tus reacciones son normales. Guardarse los miedos, la ira y la vergüenza puede dañar la manera que te valoras a ti misma. Y eso puede prevenir a que tengas relaciones sanas en el futuro. Las personas que no hablan de sus sentimientos a veces tratan de tapan el dolor con alcohol o drogas. Pero eso es solo un alivio temporal, y el abuso de sustancias nunca resuelve el problema.

poner fin a la violencia. Enfrentar el abuso es aterrador y tu seguridad es un factor. Tu abusador puede haberte amenazado con más violencia o incluso la muerte como una manera de obligarte a no le cuentas a nadie. No tienes que enfrentarlo sola. Los profesionales capacitados – consejeros, trabajadores sociales, la policía – pueden ayudarte con cada paso.

La Violación / El Asalto Sexual

Muchas chicas creen que nunca serán víctimas de una violación. Pero en realidad, 1 de cada 3 chicas serán agredidas sexualmente antes de los 18 años. Aquí hay algunas otras estadísticas preocupantes:

- 44% de todas las víctimas de agresión sexual en los EE.UU. tienen menos de 18 años de edad.
- El asalto sexual es más alto entre las chicas de 16 a 19 años.

Defenderte Contra Crímenes

- Evita salir sola por la noche.
- Si tienes que caminar a algún lugar sola, evita las calles oscuras y camina cerca de la acera (lejos de puertas y arbustos). ¡Está alerta! Camina rápidamente y con determinación.
- Lleva un silbato o spray de pimienta.
- Nunca hagas dedo.
- No te acerques a un desconocido en un auto por ningún motivo.
- Si un auto de aspecto sospechoso se te acerca en la calle, corre en el sentido contrario y grita para pedir ayuda.
- Al conducir, aparca el auto en una zona bien iluminada del estacionamiento.
- En un mall, pide a un guardia de seguridad que te acompañe a tu auto.
- Ten las llaves a mano, listas.
- Siempre revisa adentro y por debajo del auto antes de entrar.
- Cierra las puertas con llave.
- Si alguien te sigue, maneja al lugar público más cercano. Quédate adentro del auto y toca la bocina para llamar la atención.
- En casa, mantén las puertas y ventanas cerradas con llave.
- Deja las luces prendidas si sales. Asegúrate de que el porche y la entrada están bien iluminados.
- No abras la puerta a ninguna persona que no esperabas. Pide un nombre y un teléfono para verificar si la persona dice que viene para hacer reparaciones o de la ciudad.
- Toma un curso de defensa personal (Ver también “Defensa Personal” en pág. 82)

¡ESTÁ ALERTA!

- 40% de los violadores tienen entre 16 y 20 años de edad.
- 60%–80% de los asaltos sexuales son de conocidos o familiares.

El asalto sexual es más probable entre las 8pm y las 2am y la mayoría ocurren durante los fines de semana y en los meses de verano.

¿Qué es exactamente la violación? La violación es la penetración sexual forzada. Esto incluye la penetración por la boca, el ano o la vagina con un pene, otra parte del cuerpo o un objeto. Si no has accedido a la penetración (o si no eres capaz de dar tu consentimiento porque estas inconsciente o de otra manera incapacitada mentalmente) y una persona utiliza la fuerza o te AMENAZA con usar fuerza, entonces es violación.

En una violación por un extraño es más probable que utilice una pistola, un cuchillo u otra arma, y es más probable que resulte en daño físico. Para reducir el riesgo de la violación por un extraño, está alerta en todo momento y sigue las precauciones indicadas en "Defenderte Contra Crímenes" en la página 62.

La Violación en Citas

La violación en Citas (ser violada por alguien que conoces) es igual de traumática como la violación por un extraño. Las víctimas de la violación en cita (o llamada violación por un conocido) a menudo provocan mucha confusión, culpa, y vergüenza (a pesar de que NO tienen la culpa).

Una relación de pareja puede confundir la cuestión del consentimiento. Pero tu deseo de salir con una persona NO significa que has dado tu consentimiento de tener relaciones sexuales con él. El consentimiento es la capacidad de elegir lo que quieres física, emocional, mental, espiritual y sexualmente y luego comunicar las opciones. NO es una decisión de una sola vez.

¿Que son las Drogas en la Violación en Citas?

Las drogas en la violación en citas son drogas que pueden ser usadas para controlar una chica y asaltarla sexualmente. Las drogas más comunes son GHB (gamma-hidroxiбутírico) y Rohypnol (flunitrazepam). La GHB es un líquido claro o un polvo blanco que se mezcla en una bebida o un trago. Hace que la víctima del ataque no se resista y también le causa la pérdida de memoria.

La Rohypnol es una pastilla para dormir muy fuerte y adictiva. Es normalmente blanca pero puede también ser de color café-rosa. Causa mareos, desorientación y/o confusión. Si se combina la pastilla con alcohol u otras drogas, la víctima no recordará lo que sucedió.

Puedes consentir a una cosa pero a otra puedes decir que no a otra, y puedes cambiar de opinión en cualquier momento durante un encuentro sexual. Si estás drogada, obligada a beber, o asustada, engañada, o presionada a decir "sí", eso NO es con consentimiento. Puedes decir NO en cualquier momento. No es no. Para significa para. (Ve "Derechos en las Citas" en la pág. 54 para más información sobre los noviazgos.)

El asalto sexual nunca es tu culpa. Algunas situaciones sí pueden aumentar el riesgo de que alguien te asalte sexualmente así que debes estar preparada. Algunos consejos para protegerte:

1. Sale con personas cercanas a tu edad, que conoces muy bien, y en un grupo.
2. Habla acerca de tus límites personales con anticipación.
3. Quédate con el grupo y está a la vista de sus amigos y otras personas. Los dormitorios y los baños no son lugares seguros.
4. Mantente sobria y no hagas drogas. Sale con gente que no te obliga a beber alcohol o hacer drogas.
6. Ten cuidado con tu bebida cuando sales con gente o en una fiesta.
7. Puede ser embarazoso, pero puedes decir "NO" o "PARA" en voz alta si las cosas van demasiado lejos. Grita por ayuda si es necesario. Se firme – protégete primero, y que no te importen los sentimientos de la otra persona.
8. Vete de cualquier situación que te hace sentir incómoda, usa las palabras para irte o simplemente vete caminando de ahí. Usa tu teléfono celular o pide a un amigo o amiga que te lleve a casa.

Si eres víctima de un asalto sexual, puedes hablar con un consejero en una línea directa de Crisis por Violación o en un centro de crisis. Los consejeros (muchas veces sobrevivientes de violación también) pueden ayudarte a entender y manejar las muchas emociones que puedes estar sintiendo. Los consejeros te ayudarán a entender que el asalto sexual no fue tu culpa y que tus reacciones son normales.

Novios y Novias Pueden Ser Acusados de Violación Cada estado tiene leyes que tipifican como delito relaciones sexuales con una persona menor de una determinada edad, **INCLUSO SI LA PERSONA CONSIENTE al sexo**. Estos son las leyes de "estupro con menor de edad". En Texas, es un asalto sexual tener relaciones sexuales con alguien menor de 14 años; o con alguien de menos de 17 años si la otra persona es mayor por 3 años o más. Asalto sexual es un delito grave y puede resultar en una pena de prisión.

Tus Sentimientos Sexuales

Seguramente estás pensando “Bien, ahora viene la lección de biología aburrida. La l-a-r-g-a charla acerca de lo que hacer o no, lo correcto y lo incorrecto, las chicas buenas y las chicas malas.”

No es así. No hablaremos de que nada de eso (si bien la siguiente sección contiene información importante sobre cómo no quedar embarazada). Este capítulo es sobre los sentimientos y las opciones.

Lo que Puede Estar Sintiendo

Una de las cosas emocionantes – y confusas – de ser una chica adolescente es que puedes tener 10 sentimientos diferentes en un día (¡y tal vez en una pura hora!). Y muchos de estos sentimientos se centran en - ¿adivina qué? – el sexo. Tus sentimientos sexuales pueden incluir:

- **Curiosidad.** Casi todas las niñas son curiosas e interesadas en el sexo. ¿Qué ocurre exactamente durante el sexo? ¿Qué se siente? ¿Por qué la gente (especialmente en la televisión, videos, películas) lo tratan como un asunto TAN IMPORTANTE?
- **Sentimientos románticos.** Los sentimientos románticos y sexuales pueden llegar a estar todos mezclados. Muchas veces, lo que creemos que son sentimientos sexuales en realidad son deseos de amor y afecto. Cuando piensas en una persona que te gusta mucho, ¿la mayoría de tus fantasías son románticas (Besos, abrazos, salir de la mano juntos, casarse) o son sexuales (el hecho de tener relaciones)? Para la mayoría de las chicas, el amor y el afecto son los sentimientos más importantes.
- **La excitación sexual.** La excitación es la respuesta física de tu cuerpo a una persona (latido de corazón

Diciendo No al Sexo

Planea con anticipación como vas a Responder a la presión de tener sexo.

He aquí algunas respuestas posibles:

- No quiero.
- No estoy lista para el sexo.
- No te conozco lo suficientemente bien.
- He decidido esperar.
- Tengo un compromiso espiritual de no hacerlo.
- Es mi cuerpo y mi vida.
- No me gusta ser presionada.

Otros consejos:

- Establece límites con anticipación si es posible.
- Sale en grupos.
- No bebas ni hagas drogas, que puedan afectar tu juicio.

y respiración más rápida, una sensación tibia o mojada en tu área genital). La excitación sexual es un sentimiento muy poderoso.

- La Presión para tener sexo. Hoy en día, las chicas se sienten una tremenda presión para tener relaciones sexuales. El sexo está en todas partes – en la tele, las películas, revistas, anuncios, música e incluso en las noticias por la noche. Personas que te gustan, pueden hacerte sentir culpable o te dicen que no eres normal o te amenazan con tener sexo con otra persona si no consientes al sexo. Incluso tus amigas te pueden tratar de convencer de perder tu virginidad, o se burlan de ti por ser “frígida,” o te dicen que vas a perder la persona que te gusta si no “le das lo que necesita.” Por último, puedes estar asumiendo (incorrectamente) que están teniendo relaciones sexuales (ver “¿Sabías Que?...” a la derecha).

¿Sabías Que...? Si

escuchamos como hablan los adolescentes, pensaríamos que todos están teniendo relaciones sexuales. Pero las estadísticas te pueden sorprender...

- 46% de todos los jóvenes de escuela secundaria han tendido sexo.
- Solo el 13% de jóvenes de 15 años no son vírgenes.
- Entre los jóvenes activos sexualmente, el promedio de la edad de su primera vez era a los 17 años.

Si has optado por la abstinencia, ¡NO estás sola! ¡Más de la mitad de las chicas son iguales a ti!

Resistir toda la presión es difícil – pero no es imposible.

Toma Decisiones Sanas

Decidir por la abstinencia (la elección de no tener relaciones sexuales) o decidir por tener sexo es una de las decisiones más importantes que tomarás durante tu adolescencia. Las decisiones que tomes ahora pueden literalmente alterar el curso de tu vida.

Por ejemplo, la decisión de ser sexualmente activa te pone en riesgo de un embarazo adolescente. El embarazo adolescente, a su vez, puede conducir a un matrimonio temprano o a ser una madre soltera; el abandono de la escuela secundaria; no ir a la universidad; y no poder conseguir un trabajo bien remunerado. La elección de tener relaciones sexuales a temprana edad también aumenta la probabilidad de tener múltiples parejas sexuales y aumenta tu exposición a enfermedades que sólo se pueden adquirir vía sexo. Enfermedades de transmisión sexual pueden causar la infertilidad (incapacidad de tener hijos), el cáncer de cuello uterino, o incluso la muerte por infección por VIH. Algunas enfermedades de transmisión sexual se

pueden transferir a través del sexo oral, así como relaciones sexuales. Por difícil que sea, optar por la abstinencia significa que no tienes que preocuparte por estos asuntos graves. Al esperar, estarás en mejores condiciones para manejar la responsabilidad de una relación sexual. Una relación sexual amorosa con la persona adecuada, en el momento adecuado, es una de las experiencias más emocionantes y gratificantes de la vida – ¡y vale la pena esperar!

Una Segunda Virginidad

Algunas chicas creen que si ya han tenido relaciones sexuales, tienen que seguir activas sexualmente. ¡Eso no es verdad! Puedes optar por la abstinencia o la postergación en cualquier momento. Eso a veces se llama una “segunda virginidad.”

Obtener las Respuestas Correctas

A veces tienes preguntas acerca de cosas que no te sientes cómoda ni preguntándole a tus amigas. Seguro que todo el mundo en la escuela habla de estas cosas, pero ¿estás recibiendo la información correcta? ¿Qué significa ser gay o lesbiana? La palabra homosexual se refiere a una persona que se siente atraída sexualmente a personas del mismo sexo. Las chicas y las mujeres que son homosexuales se llaman lesbianas. La palabra gay se refiere normalmente a los hombres que son homosexuales, pero a veces se usa para referirse a los hombres y a las mujeres. Algunas personas son bisexuales, lo que significa que se sienten atraídos por personas de ambos sexos. Nadie entiende completamente por qué algunas personas son homosexuales. Pero diversos estudios sugieren que entre 2% a 10% de la población es gay o lesbiana. (Experimentación sexual en la niñez con alguien del mismo sexo no es inusual y no significa necesariamente que la persona será homosexual cuando adulta.) Lo importante de recordar que las personas son personas, sin importar su orientación sexual.

¿Son ciertas las historias de la masturbación? ¿Vas a quedar ciega, tener muchísimas espinillas, volverse loca, o incluso convertirse en adicta? Primero que nada, la masturbación es una cosa normal... algunas personas lo hacen y otras no. La masturbación es tocar o acariciar tu área genital de una manera que puede ser placentero. No va a causar ninguna de los problemas mencionados. Es una forma segura de aprender sobre tu cuerpo y tus sentimientos sexuales y puede ser uno de las primeras experiencias sexuales de los jóvenes.

La Abstinencia y los Métodos Anticonceptivos

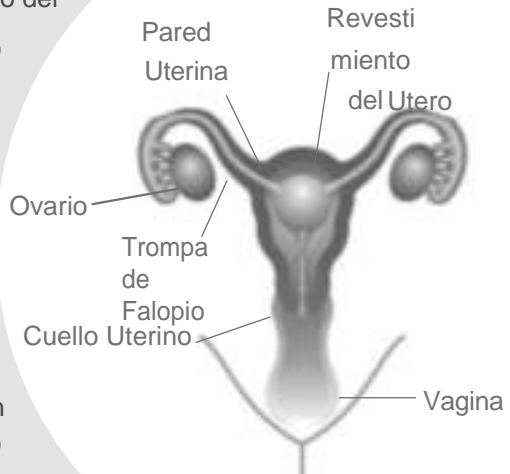
La abstinencia es la única manera 100% efectiva de no quedar embarazada o no contraer una enfermedad de transmisión sexual. Pero si has decidido ser activa sexualmente, estos son algunos puntos importantes de considerar:

1. Cada año, más de 1 millón de chicas jóvenes quedan embarazadas.
2. Cada año, 1 de cada 5 adolescentes activas sexualmente quedan embarazadas.
3. Un quinto de los embarazos adolescentes ocurren dentro del primer mes de empezar a ser activa sexualmente.
4. La mitad de embarazos adolescentes ocurren dentro de los primeros seis meses de empezar a ser activa sexualmente.

¿Necesitas un repaso corto sobre cómo ocurre el embarazo? Cada mes uno de tus dos ovarios (ver ilustración) libera un óvulo (un proceso llamado ovulación). La ovulación ocurre generalmente alrededor de la mitad de tu ciclo menstrual – más o menos el Día 14 si tienes un ciclo de 28 días. (El día que comenzó tu último período se cuenta como el Día 1 de tu ciclo.) El óvulo se desplaza por la trompa de Falopio hacia el útero.

Mientras tanto, el revestimiento del

del útero se pone más espeso con un tejido esponjoso lleno de sangre preparándose para recibir y nutrir a un óvulo fertilizado. Si tienes sexo alrededor de este tiempo y tu pareja eyacula, el semen (que contiene millones de espermios) entra la vagina. Espermios puede nadar al útero y hasta las trompas de Falopio. Si un espermio encuentra un óvulo en la trompa de Falopio, el óvulo es fertilizado. El óvulo sigue por el tubo hasta el útero donde, si se implanta con éxito en el revestimiento del útero y se convierte en un bebé.



Métodos Anticonceptivos

Aquí hay una breve descripción de algunos de los métodos anticonceptivos (control de la natalidad) comúnmente utilizados por los adolescentes. Sin importar el método anticonceptivo que elijas, necesitas usar un condón cada vez que tienes relaciones sexuales. Eso es debido a que sólo los condones reducen el riesgo de enfermedades de transmisión sexual. Los otros métodos no lo hacen.

Es importante entender que NINGÚN método anticonceptivo es 100% efectivo. Incluso cuando las chicas y las mujeres NUNCA se olvidan de tomar la píldora y SIEMPRE usan un condón, y usan el método correcto, igual existe un cierto porcentaje de quedar embarazada.

- **Condomes Masculinos.** Los condones masculinos son hechos de materiales como el látex o piel de oveja y se colocan por encima de un pene erecto antes del coito para evitar que los espermios entren a la vagina y el útero. Condones reducen el riesgo de embarazos y de enfermedades sexuales. Están disponibles en farmacias, gasolineras, tiendas de abarrotes, y a veces clínicas escolares. (Nunca usa un condón que se ve viejo o dañado – es amarillento o roto.) Tasa de fracaso: 15%
- **Píldoras Anticonceptivas.** Los anticonceptivos orales contienen hormonas que alteran las secreciones cervicales (y eso previene que el semen entre el útero) e inhiben la ovulación (la liberación de un ovulo). La “píldora” es un método muy eficaz cuando se usa correctamente. Requiere una visita al doctor o la clínica y una receta médica. Tasa de fracaso: 8%

Mitos de los Anticonceptivos

Escuchas muchas cosas acerca de no quedar embarazada que simplemente NO son ciertas. PUEDES quedar embarazada si:

- Nunca has tenido tu período. (Es posible que has ovulado por primera vez pero no sabías.)
- Es tu primera vez teniendo sexo.
- Tienes sexo mientras tienes tu período.
- No tienes un orgasmo (clímax sexual).
- Tienes sexo de pie.
- Tu pareja se retiró ANTES de eyacular. (Pequeñas cantidades de semen salen antes del orgasmo.)
- No tuvieron relaciones sexuales en sí. (Cuando el semen se libera en el área genital, es posible que los espermios entren en la vagina.)
- Te irrigaste con una ducha vaginal después de tener relaciones sexuales.



- **Espermicidas.** Los espermicidas son sustancias químicas que matan a los espermios. Son geles, espumas, o supositorios que se insertan en la vagina antes del coito. Están disponibles en las farmacias y algunas tiendas de abarrotes. Tasa de fracaso: 29%
- **Depo-Provera.** Depo-Provera es un método muy eficaz de control de nacimiento. Para usar Depo-Provera, tienes que ir al doctor o la clínica cada tres meses por una inyección.

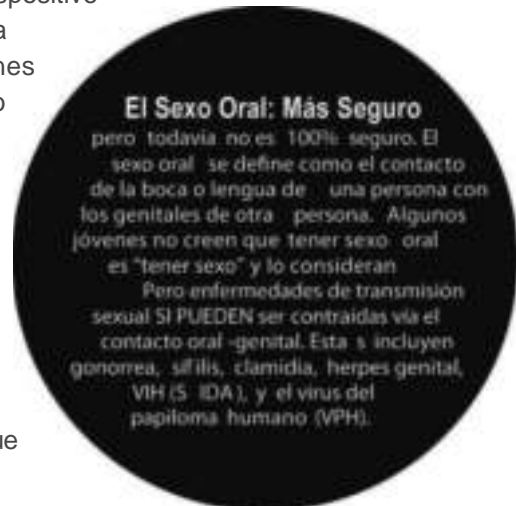
El médico o la enfermera inyectan una forma sintética de la hormona progesterona femenina en el brazo o las nalgas. La hormona reprime la ovulación y produce cambios en las secreciones cervicales que previene que los espermios entren en el útero. Tasa de fracaso: 3%

- **Condón femenino.** El condón femenino es una "bolsa vaginal" que cubre el interior de la vagina, y no permiten que los espermios entren en el cuello uterino. Reduce el riesgo de embarazo y enfermedades de transmisión sexual y está disponible principalmente en las farmacias. Tasa de fracaso: 21%

- **DIU.** Un dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño dispositivo que se inserta en el útero. Dependiendo del tipo de dispositivo, puede permanecer en su lugar durante un año o más. Un DIU debe ser colocado y retirado por un médico. Esta opción por lo general no se recomienda para los adolescentes. Tasa de fracaso: 1%

- **Diafragma.** Un diafragma es un dispositivo de goma flexible que se inserta en la vagina cada vez que tienes relaciones sexuales. El diafragma tapa el cuello uterino y así no permite que los espermios entren en el útero. Un diafragma debe ser cubierto con un espermicida (para matar a los espermios que pasan la barrera) antes de insertar. Tasa de fracaso: 16%

- **El Parche.** Este es un delgado parche trans-dérmico de color beige que contiene hormonas que previenen el



El Sexo Oral: Más Seguro

pero todavía no es 100% seguro. El sexo oral se define como el contacto de la boca o lengua de una persona con los genitales de otra persona. Algunos jóvenes no creen que tener sexo oral es "tener sexo" y lo consideran. Pero enfermedades de transmisión sexual SI PUEDEN ser contraídas vía el contacto oral-genital. Estas incluyen gonorrea, sífilis, clamidia, herpes genital, VIH (SIDA), y el virus del papiloma humano (VPH).

Algunos Hechos Sobre el Embarazo en Adolescentes

- Mamás adolescentes tienen más probabilidades de tener complicaciones durante el embarazo.
- Los bebés que nacen de madres adolescentes tienen más probabilidades de ser pequeños o prematuros.
- Los bebés de madres adolescentes tienen más probabilidades de morir durante el primer año de vida.
- Las madres adolescentes tienen más probabilidades de abandonar la escuela secundaria. La mitad de las madres adolescentes de 15-17 años no terminarán la escuela con sus compañeros de clase.
- Matrimonios adolescentes tienen una alta tasa de divorcio. Las adolescentes que se casan a causa de un embarazo tienen tres veces más probabilidades de divorciarse.
- Los padres adolescentes son más propensos a tener, empleos de baja remuneración o de estar desempleados que aquellos que esperar para tener hijos.
- Las madres adolescentes llegan a tener más hijos y los tienen más seguidos que las mujeres que esperan para tener hijos.
- Las madres adolescentes tienen un alto índice de depresión.
- Alrededor del 60% de las niñas que tienen un bebé antes de los 17 tendrá otro antes de los 19 años.

embarazo. Las hormonas se liberan gradualmente en el cuerpo a través de la piel. Un nuevo parche se coloca sobre la piel de los glúteos, estómago, parte superior externa del brazo o parte superior del torso cada semana durante las primeras 3 semanas de su ciclo menstrual. (No hay parche que se utilice durante la cuarta semana.) Debes utilizar un parche nuevo cada una de las 3 semanas, y debe aplicarse en el mismo día cada semana. Tasa de fracaso: 8%

- El Anillo. El anillo vaginal es un pequeño anillo flexible que se inserta en la vagina una vez al mes. Libera gradualmente hormonas que previenen el embarazo. El anillo se deja en su lugar durante las primeras 3 semanas del ciclo menstrual y luego se retira en la cuarta semana. Un anillo nuevo se inserta cada mes. Tasa de fracaso: 8%
- Otros métodos están disponibles. Si no estás satisfecha con un método, intenta otro. Pero siempre usa algún tipo de protección. El no utilizar un control de natalidad tiene un 90% de posibilidades de terminar en embarazo. El método del ritmo (también llamado el método Ogino-Knaus; en el cual la pareja trata de abstenerse de tener sexo durante el periodo más fértil de la mujer) tiene una tasa de error del 20%. El método de retiro (en el cual el hombre trata de sacar su pene fuera de la vagina antes de eyacular) tiene una tasa de error del 19%.

Plan B (la “pastilla del día después”) se utiliza estrictamente como un anticonceptivo de emergencia si se ha tenido relaciones sexuales sin protección. Se debe tomar dentro de las 72 horas de la relación; una segunda píldora se debe tomar 12 horas después.

Plan B está disponible sin receta médica para las personas de 18 años o más. Las personas menores de 18 años deben tener una receta o una persona mayor, como un padre, comprarlo para ellos.

La elección de tener sexo es una gran responsabilidad, con consecuencias potencialmente serias para todos los interesados (ver "Algunos Hechos Sobre el Embarazo en Adolescentes" en la pág. 71). Los problemas asociados con el embarazo adolescente son demasiado grandes para no tomar esa responsabilidad muy en serio.

Embarazo

Si piensas que podrías estar embarazada (ver "Signos de Embarazo" abajo), es importante hacer una prueba de embarazo de inmediato. Muchas adolescentes embarazadas tratan de negar su embarazo, incluso a sí mismas. Encuentran excusas para no hacer una prueba de embarazo, culpan a sus síntomas en alguna otra cosa, o simplemente esperan que el problema desaparezca si no piensan en ello. Eso no pasará – y cada semana que pase sin atención médica, tú y tu bebé se ponen en mayor riesgo.

El bebé desarrollará sus órganos dentro de los primeros 3 meses del embarazo. Para tener un bebé sano es necesario empezar a comer bien, tomar vitaminas y dejar el alcohol, cigarros y drogas de INMEDIATO.

La falta de ciertas vitaminas (B - ácido fólico) puede causar defectos severos al nacer. Alcohol y drogas pueden tener efectos devastadores (vea “Por el Bien de tu Bebé...” en la página 73). Incluso medicamentos de venta libre como aspirinas o antihistamínicos pueden causar serios problemas

Signos de Embarazo

- Falta de periodo, especialmente si tus periodos han sido regulares. (Sin embargo, algunas mujeres embarazadas manchan o sangran muy poco.)
- Sensibilidad en los senos o sensación de que están llenos.
- Sensación de picazón o pezones más oscuros.
- Nauseas del embarazo.
- Aumento de micción o sensación que tienes que ir al baño todo el tiempo.
- Aumento de la secreción vaginal.
- Fatiga.
- Aumento de peso.
- Cambios en las preferencias de alimentos, sobre todo nuevas aversiones a alimentos

Por el Bien de tu Bebé...

- No niegues el embarazo.
- Busca atención médica de inmediato.
- Toma vitaminas prenatales como se indica.
- Siga una dieta para el embarazo como se indica. No dejes de tomar leche, jugo de naranja y otros alimentos recomendados.
- Sube la cantidad de peso recomendada.
- Participa en alguna actividad física moderada como caminar, por ejemplo.
- No fumes. El fumar causa partos prematuros, bebés de bajo peso y problemas de conducta en los niños.
- No bebas. Ningún nivel de consumo de alcohol es seguro. Beber en exceso puede causar el síndrome de alcoholismo fetal, que incluye deformidades faciales y retraso mental.
- No consumas drogas ilegales (que pueden causar defectos de nacimiento devastadores) y no tomes ningún medicamento sin consultar su médico primero.
- Limita tu consumo de cafeína (café, té, refrescos de cola).
- Evita los rayos X innecesarios. Si hay que tomar una radiografía, dile al técnico que estás embarazada.
- Reduce la exposición a sustancias químicas. Productos de limpieza, aerosoles para insectos, herbicidas y otras sustancias tóxicas.
- Si tienes un gato, deja que otra persona cambie la caja de arena. (Tocar heces de gato te puede exponer a la toxoplasmosis, una infección que pueden dañar al bebé.)
- Si estás infectada con el VIH, el cuidado prenatal temprano y los medicamentos pueden prevenir la propagación de la infección a tu bebé.



Decirles a los padres puede ser una de las cosas más difíciles que tendrás que hacer. Pero la mayoría de las niñas descubren que los padres son de gran apoyo.

en el desarrollo del bebé. Cremas de uso tópico como Icy-Hot contienen ingredientes parecidos a la aspirina y no deberían ser utilizados durante el embarazo. También se debe hacer pruebas de transmisión sexual que puedan dañar al bebé.

Pruebas de embarazo que se pueden hacer en casa son precisas si se usan correctamente. (Lee las instrucciones al menos dos veces y sígalas exactamente) Si la prueba es positiva, habla con alguien de confianza, lo ideal es que sean los padres. Lo más importante, sin embargo, es ir a un médico o clínica de salud gratuita inmediatamente. (Si tu prueba de embarazo es negativa pero los síntomas del embarazo continúan, realiza una prueba con un médico o una clínica).



Estas decisiones
Afectarán tu vida
y futuro así como
los de otros
también.

Contarles a tus papas puede ser una de las cosas más difíciles que tendrás que hacer en toda tu vida. Pero la mayoría de las chicas encuentran que los padres son sorprendentemente comprensivos, una vez que el shock inicial se ha ido. Tu mamá o papá (o quizás otro pariente o adulto de confianza) te puede ayudar a encontrar buena atención médica y te puede ayudar a tomar las muchas decisiones que vas a tener que tomar en los próximos meses.

Tomar decisiones responsables que son correctas para ti y tu bebé puede ser difícil. Es por eso que es tan importante tener ayuda de tu familia o por medio de asesoramiento profesional. Tendrás que considerar cuidadosamente tus opciones para un embarazo no planeado.

Algunas de estas opciones son: dar a luz y criar al bebé o dar a luz y dar al bebé para adopción legal. La adopción puede ser una opción amorosa para tu bebé. Hoy en día, muchas adopciones permiten que la madre biológica mantenga el contacto con su hijo a través de cartas y fotos. En una "adopción abierta", los padres biológicos y padres adoptivos se conocen, y la madre biológica muchas veces puede elegir los padres adoptivos para su bebé.

Cinco MALAS razones para quedar embarazada

Algunas chicas creen que si queda embarazada, eso solucionará sus problemas.

En realidad, por supuesto, crea muchos problemas y desafíos nuevos. No decidas tener un bebe porque:

1. Quieres demostrar tu amor a tu novio.
2. Quieres aferrarte a tu novio – u obligarlo a casarse contigo.
3. Quieres rebelarte o “vengarte” de tus padres.
4. Quieres escapar de un hogar abusivo.
5. Te sientes sola y quieres un bebé por su amor y compañía.

Si te gustaría aprender más acerca de la adopción, busca en las páginas amarillas bajo la palabra adopción.

El Aborto puede ser sugerido a ti como una alternativa. El aborto es un procedimiento que termina el embarazo. Generalmente el aborto se hace solamente durante las primeras etapas del embarazo.

Varias agencias de servicios sociales te pueden ayudar a explorar las ventajas y desventajas de cada opción. Estas agencias también se asegurarán de que tú y tu bebé reciban la atención médica que necesitas (ver números de línea directa y recursos en la parte posterior del libro).

Todas las emociones, decisiones, y cambios físicos que significan un embarazo no planeado pueden ser abrumadores al principio. Pero enfocarse en la salud y bienestar de tu bebé te dará dirección y propósito durante los próximos meses.

Hagas lo que hagas, NO abandones a tu bebé. El abandono de un bebé es un delito. Una nueva ley te permite llevar tu bebé recién nacido a un técnico de emergencias médicas en una estación de bomberos. Estos profesionales pueden ayudarte y proteger a tu bebé. Si tienes preguntas o necesitas ayuda, llama a este número gratuito: 1-877-904-SAVE.

fuelle: Abandono de Bebé:1-877-904-SAVE

Enfermedades Transmitidas Sexualmente

Enfermedades de transmisión sexual (ETS) son muy serias. Algunas pueden hacerte infértil (incapaz de tener hijos) o causar cáncer cervical. La infección por VIH (SIDA) es incurable y generalmente es fatal. Si tienes una ETS y quedas embarazada, tu bebé puede sufrir problemas de salud graves, como la ceguera o el retraso mental.

Cada año, uno de cada cuatro adolescentes sexualmente activas contrae una ETS. En un estudio, casi un tercio de las adolescentes sexualmente activas examinadas en las clínicas de planificación familiar tenían la infección de clamidia, una enfermedad de transmisión sexual que puede conducir a la infertilidad y al embarazo ectópico. Muchas veces, puedes tener una ETS y no notar cambios en tu cuerpo por un tiempo.

La única manera de evitar por absoluto una ETS es abstenerse de tener relaciones sexuales, incluyendo el sexo oral. Puedes reducir el riesgo de infección por 1) usar un condón y espermicida cada vez que tienes relaciones sexuales y 2) evitar múltiples parejas sexuales. Con el aumento del número de parejas sexuales en tu vida, también aumenta el riesgo de contraer una ETS. Siempre pregunta acerca de la historia sexual de tu pareja.

Enfermedades y Síntomas

- Virus del papiloma humano. El virus del papiloma humano (VPH) está muy extendida entre las personas que tienen una vida sexual activa. Se cree que es la enfermedad de transmisión sexual más común en los EE.UU., con más de 6 millones de nuevos casos reportados cada año. Existen más de 100 tipos de VPH, y alrededor de 30 de ellos causan la infección genital por VPH.

Alrededor de 3 de cada 4 personas entre las edades de 15 y 49 años han sido infectados con el VPH. El virus se transmite por contacto de piel a piel en el área genital. Esto incluye sexo vaginal o anal y posiblemente oral. La infección puede producir verrugas genitales, o puede no producir síntoma alguno. Esto hace que sea muy difícil saber si una persona está infectada con el virus.

Cuando se producen las verrugas genitales, generalmente aparecen varias semanas o meses después del contacto sexual. Son bultos

suaves, húmedos, o de color de la piel que aparecen solos o en grupos que tienen una apariencia similar a la coliflor. Las verrugas pueden ser elevadas o planas, grandes o pequeñas. Los condones ofrecen cierta protección contra el VPH. Pero no pueden prevenir todas las infecciones debido a que un condón no cubre toda la piel en el área genital.

Las verrugas genitales a menudo desaparecen por sí solas. Verrugas persistentes pueden ser tratadas con medicamentos, tratamiento con láser o cirugía. Es importante recordar, sin embargo, que deshacerse de las verrugas, no significa que el virus ha sido eliminado.

Algunos tipos de VPH pueden causar cáncer cervical. Es por eso que es importante que las mujeres sexualmente activas (y todas las mujeres mayores de 21 años) se hagan pruebas de Papanicolaou regularmente. Una prueba de Papanicolaou es un procedimiento indoloro en el cual el médico toma muestras de células del cuello uterino y las examina por cambios pre-cancerosos asociados con el cáncer cervical. Hoy en día, una vacuna llamada Gardasil se puede administrar a niñas o mujeres entre las edades de 9 y 26 para ayudar a prevenir el cáncer cervical relacionado con el VPH.

- Herpes Genital. El herpes genital es otra enfermedad incurable causada por un virus - el virus del herpes simple (VHS). El herpes genital es la segunda ETS más común. Más de 30 millones de personas en los EE.UU. están infectados. Los síntomas incluyen llagas (típicamente pequeñas ampollas dolorosas en forma de racimos en o alrededor de la vagina o el pene), flujo vaginal, picazón, fiebre, dolores musculares y fatiga. Los síntomas pueden ser tratados, pero el virus nunca desaparece. Brotes de herpes pueden ocurrir varias veces al año. El herpes genital puede infectar a un bebé durante el parto, y puede provocar ceguera, retraso mental, problemas del sistema nervioso, o la muerte.
- Clamidia. La clamidia es una de las ETS más comunes entre los adolescentes. Es causada por una bacteria llamada Chlamydia trachomatis. La enfermedad a menudo no presenta síntomas, y se está extendiendo rápidamente entre los adolescentes. La clamidia puede curarse con antibióticos. Si no se trata, puede causar infertilidad, infectar a los recién nacidos, aumentar el riesgo de embarazo ectópico, y dar lugar a dolor pélvico crónico. Los síntomas (cuando están presentes) incluyen picazón o ardor al orinar, flujo vaginal y dolor pélvico.

VIH/SIDA: Las Chicas Adolescentes Están en Riesgo

Muchas chicas creen erróneamente que no están en riesgo de contraer el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que causa el SIDA. Eso es un mito muy peligroso. En realidad, casi la mitad de los nuevos casos de infección por el VIH se presenta en CHICAS de 13-19 años de edad. La mayoría de las chicas se infectan a través del sexo. Múltiples parejas sexuales (incluyendo parejas sexuales orales) aumentan considerablemente el riesgo de infección.

Debido a la infección por VIH no tiene síntomas al principio, es imposible saber si una pareja sexual tiene la enfermedad. Si has tenido múltiples parejas sexuales, debes hacerte una prueba de VIH. Ve los números de emergencia en la parte posterior para mayor información y asesoramiento. Si experimentas alguno de los síntomas de ETS mencionados, busca tratamiento médico y dile a tu pareja de inmediato. Cualquier picazón inexplicable, flujo vaginal, fiebre, dolor en la zona lumbar o dolor pélvico, dolor durante el coito, o ardor o dolor al orinar debe ser investigado por un médico.

- **Gonorrea.** La gonorrea es una infección bacteriana y se puede curar con antibióticos. Los síntomas incluyen dolor pélvico, flujo vaginal, y ardor al orinar. Sin embargo, las mujeres pueden no tener síntomas. Si no se trata, la gonorrea puede provocar infertilidad, artritis y ceguera.
- **Sífilis.** La sífilis es una infección bacteriana que puede causar problemas graves de salud. Estos incluyen daño al corazón y los vasos sanguíneos, ceguera, daño al cerebro y sistema nervioso, trastornos mentales, e incluso la muerte. La sífilis causa daños graves o la muerte al bebé nonato. Los síntomas incluyen una llaga en la vagina, la boca o el área anal; fiebre; dolor de garganta; y erupciones cutáneas. La enfermedad puede ser curada con antibióticos.
- **VIH/SIDA.** El SIDA es un grupo de síntomas causados por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). VIH daña el sistema inmune y conduce a la neumonía, cáncer y muerte. VIH/SIDA no tiene cura y por lo general es fatal. Nuevos tratamientos contra el SIDA están prolongando la vida del paciente, pero eso no significa que la enfermedad sea menos mortal. La infección por el VIH no tiene síntomas al principio. Más tarde, los síntomas incluyen sudores nocturnos, fiebre, pérdida de peso, infecciones repetidas, diarrea, tos crónica y problemas respiratorios.
- **Enfermedad Inflamatoria Pélvica.** La enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) no es una enfermedad de transmisión sexual en sí sino que se refiere a una infección pélvica más severa asociada con la gonorrea o clamidia. Los síntomas incluyen dolor abdominal o pélvico, flujo vaginal y fiebre. Los síntomas suelen comenzar después de un periodo menstrual, pero pueden ocurrir en cualquier momento durante el ciclo. EIP está asociado con la infertilidad, dolor pélvico crónico, y un mayor riesgo de embarazo ectópico.

Entender a los Chicos

Los chicos pueden ser difíciles de entender. Actúan todo crecidos y maduros en un minuto y luego actúan tonta e inmaduramente al minuto siguiente. A veces se ven "cool", tranquilo y seguro de sí mismo. Otras veces no muestran ninguna emoción en absoluto.

Aunque pueda que no lo admitan, ellos se preocupan de su pelo, piel y cuerpo también. Ellos también se preocupan de que vestir y encajar en el grupo correcto. Pero no dejes que la imagen de "tipo duro" te engañe. Los chicos adolescentes se sienten igual de torpes, tímidos, avergonzados, nerviosos y confundidos como tú te sientes a veces.

La sociedad pone mucha presión en los chicos. Se supone que deben ser hombres grandes, firmes, y FUERTES. Pero hoy en día también esperamos que sean amables, cariñosos, y sensibles, todo a la vez.

Puede ser muy confuso.



Esa Cosa del Ego

Los chicos tienen que poner sus egos en línea todo el tiempo debido a la presión de actuar como "un hombre". Lo que es peor, los chicos pueden ser muy duros entre ellos. Se burlan entre ellos todo el tiempo. La mayoría de los chicos se mueren de miedo de hacer algo que sea visto como mala onda y que todos se rían de ellos.

Es Algo Físico

Y también está lo de la parte física: los chicos se preocupan por no ser lo suficientemente alto, fuerte, atlético, valiente. Pueden ser intimidados, amenazados y maltratados por otro tipo o por todo un grupo de chicos. Eso es humillante y aterrador. Y para colmo, cuando un chico está avergonzado y asustado (o triste y deprimido), se supone que no debe llorar o mostrar cualquier otra emoción. Si lo hace, se dice que es "gay" o un "cobarde" y lo intimidan y molestan aún más. No es fácil ser un chico pero es bueno saber que son humanos igual que tú.

La Pubertad: Es Cosa de los Chicos, también...

Los chicos no tienen que preocuparse de períodos y sostenes, pero sus cuerpos están pasando por grandes cambios también. La mayoría de los chicos comienzan la pubertad entre las edades de 10 y 15. La hormona masculina testosterona es responsable de los muchos cambios físicos (y algunos mentales) que suceden en este tiempo. Todo el proceso tarda, en promedio, cerca de cuatro años. Esto es lo que sucede:

- Primero, los testículos empiezan a crecer. El escroto (la piel en forma de saco que contiene los testículos) empieza a descender. Los testículos adultos son de unos 1-3/4 pulgadas de largo.
- Cerca de un año más tarde, el pene empieza a crecer. (Para la mayoría de los hombres, el tamaño adulto es cerca de seis pulgadas cuando esta erecto.)
- El vello púbico (el pelo en la zona genital) empieza a crecer. Vello de las axilas y vello de las piernas crecen también. (Pelo en el pecho comienza un poco más tarde.)
- Las glándulas sudoríparas se desarrollan. El olor corporal se vuelve más fuerte.
- El crecimiento se acelera rápidamente (el “estirón”).
- La voz empieza a cambiar, se pone más profunda (y mientras cambia se puede “quebrar” y eso puede ser vergonzoso).
- Se enanchan los hombros. Los músculos crecen.
- El vello facial empieza a crecer.
- Niveles más altos de testosterona tienden a hacer que los chicos se pongan más agresivos. Los chicos llenos de hormonas pueden ser más propensos a tomar riesgos, meterse en peleas, discutir, o disfrutar de películas y videos de acción más de lo que hacían cuando eran más jóvenes.

Los niveles hormonales más altos también significan que los chicos se excitan sexualmente con más facilidad. Durante este tiempo (por lo general alrededor de los 14 años), los chicos comienzan a tener más erecciones. Las erecciones pueden suceder en casi cualquier momento – sentado en la clase, practicando un deporte, pensando en alguien que le gusta. A menudo ocurren de repente y en los peores momentos (como cuando está de pie en frente de la clase). Los chicos también tienen emisiones nocturnas - eyaculaciones mientras están dormidos.



La Seguridad en la Escuela

La violencia es un hecho de la vida en muchas escuelas. Afortunadamente, los grandes tiroteos mortales en las escuelas que se han producido en algunas escuelas secundarias son muy raros. Es más probable que la violencia escolar sea la participación de uno o dos individuos o pequeños grupos de chicos que luchan entre sí o que intimidan a otro estudiante.

Sin embargo, cualquier acto de violencia en la escuela es demasiado. Es por eso que todos los estudiantes tienen que estar alerta a las señales de problemas.

La Intimidación (bullying) No Está Bien

La intimidación es una señal de peligro común para la posible violencia. Esto es cierto tanto para la persona que intimida como para las víctimas de la intimidación repetida. La mayoría de las intimidaciones que implica agresión física son cometidas por varones. (Para información sobre las chicas que intimidan, ve "Agresión entre las Chicas" en pág. 58.) Los bravucones suelen ser irascibles, físicamente agresivos, impulsivos, e impulsado por la necesidad de dominar a otros.

Las víctimas de intimidación a menudo se vuelven deprimidas y socialmente aisladas. Si son intimidadas, atacadas físicamente o avergonzadas reiteradamente frente a otros estudiantes, las víctimas pueden pensar en el suicidio o comenzar a llevar un arma para su protección. En casos extremos, las víctimas de acoso escolar pueden vengarse y cometer actos violentos contra las personas que los intimidaban. Unos de los tiroteos más mortales en escuelas se han llevado a cabo por estudiantes que eran intimidados.

Si ves la intimidación reiterada a un estudiante no participes en ella ni la ignores. Avisa a un consejero, entrenador, maestro, u otro funcionario de la escuela antes de que la intimidación empeore y se vuelva más violenta.

Armas en las Escuelas

Tener una pistola, un cuchillo u otra arma en la zona de escuela es un delito grave y debe ser reportada lo antes posible. Si ves a alguien con

un arma, protégete primero y vete en silencio de la escena. Toma nota del tipo de arma, la gente involucrada, donde ocurrió el incidente, y si el arma se mostraba a otras personas o si fue usado para amenazar a alguien. Debes informar inmediatamente a un funcionario de la escuela, o si tienes miedo de ser identificada, llama a la oficina de la escuela, 911, o la línea de denuncia anónima de tu escuela si es que hay una disponible.

La Violencia de Pandillas

Las pandillas son responsables en gran parte del tráfico de drogas y la violencia en muchas comunidades. Puede que haya una o más pandillas en tu escuela. Las chicas pueden sentir la presión de las pandillas del barrio para unirse a la "familia". Algunas sienten que el peligro es emocionante, o disfrutan del dinero y el "prestigio" que puede venir con ser la novia de un líder de la pandilla. Para otras chicas, unirse a una pandilla les da una sensación de pertenencia, protección y poder.

Pero una chica que se une a una pandilla o se junta con miembros de pandillas se pone en un gran riesgo de ser víctima de violencia o de ser arrestada por actividad criminal. Además, una vez que una chica se une a una pandilla, puede encontrar que es difícil de salir.

Los estudiantes que no son relacionados con las pandillas deben evitar el uso de sus colores, símbolos o tipo de ropa que llevan los miembros de las pandillas locales. También deben evitar los lugares donde se sabe que miembros de pandillas les gusta juntarse o pasar tiempo.

La Defensa Personal

La mejor manera de mantenerte segura es estar alerta a tus alrededores y anticipar cuales personas o situaciones pueden ser peligrosas. (Ver también "Defenderte contra Crímenes" en la pág. 62.)

No estés sola. Evita las áreas en las que estarías sola o donde si gritaras nadie te oíría, tales como las escaleras vacías, estacionamientos, senderos para trotar, calles oscuras, o lugares en la escuela después de que está cerrada. Si es posible, lleva un teléfono celular con los números de emergencia pre-programados.

Confía en tus instintos. Si tienes un mal presentimiento acerca de una persona o lugar determinado, ¡presta atención! Si un hombre te mira de forma inapropiada, si está parado demasiado cerca, o "por error" te toca o te roza, quédate con otras personas y pide ayuda a alguien.

Actúa con confianza Cada vez que estas en un lugar público, mantente concentrada y muestra confianza. Los depredadores buscan chicas y mujeres distraídas o que se ven débiles o inseguras.

Resiste la persuasión. Ten cuidado con los extraños que utilizan la adulación (“Tienes los ojos más hermosos que he visto”) y gente que dicen ser alguien que no son para persuadirte a ir con ellos. Por ejemplo, un hombre puede afirmar que es fotógrafo y te quiere fotografiar, o que es un agente buscando



modelos nuevas o que es un director de películas en busca de “extras”. Aléjate de estas personas lo antes posible.

No hagas caso a los trucos de compasión. No dejes que un extraño juegue con tu simpatía con un truco como decir que el auto está parado o que necesita ayuda en buscar su perro perdido. Está bien NO parar y NO ayudar. Si estas preocupada por alguien que parece tener una emergencia de verdad, espera hasta que estés en un lugar seguro y llama a 911 para reportar la necesidad de ayuda.

Si te encuentras en una situación peligrosa, debes decidir rápidamente si debes huir (hacia áreas iluminadas y hacia otras personas) o tratar de defenderte. De cualquier manera, tendrás la mejor oportunidad de evitar una violación o secuestro si estás en buena forma física y si has tomado un curso de defensa personal (ofrecido en las escuelas, colegios, centros comunitarios o escuelas de artes marciales).

Si alguien te está robando, suelta la cartera o billetera – mejor aún, tírala lejos de ti y corre. Si un hombre te agarra por las manos, trata de torcer las manos y liberarte. Si no puedes escapar, golpéalo en las zonas más sensibles: los ojos, los oídos, la tráquea, las rodillas, el empeine del pie, y la base del cráneo. Muchos expertos de seguridad aconsejan que no patees ni des un rodillazo a la ingle. La mayoría de los agresores esperan esto y pueden agarrar tu pierna

rápidamente y tirarte al suelo, dejándote completamente indefensa.

La Seguridad en Internet

El Internet es un gran lugar para charlar con amigas, pero también tiene un lado oscuro. Es un lugar donde los depredadores sexuales buscan víctimas. (Depredadores sexuales son personas que buscan tener sexo – o físicamente dañar a – niños o adolescentes). El Internet también permite a personas que conoces amenazarte o intimidarte en línea (también llamado ciber-acoso).

De hecho, 1 de cada 7 adolescentes ha recibido sollicitación sexual (atención sexual no deseada) de un desconocido en línea. Esto incluye hablar de sexo, recibir material sexual, ser sollicitado para fotos sexualmente explícitas de sí mismos, o ser invitado a reunirse con un extraño en persona. Además, casi el 10% de los adolescentes que chatean con amigos en línea han sido víctimas del ciber-acoso.

La mejor forma de lidiar contra el ciber-acoso es ignorar los mensajes ofensivos o amenazantes. El remitente quiere molestarte y por lo general perderá interés si no abres ni respondes al mensaje. Pero si el acoso continua o te hace sentir insegura, guarda los mensajes y dile a tus padres u otro adulto. Pueden ponerse en contacto con los proveedores de servicio de Internet o la policía. Si recibes sollicitación sexual, avisa a un adulto de inmediato. La sollicitación sexual en línea se debe informar a The National Center for Missing & Exploited Children's CyberTipline (www.cybertipline.com o al 1-800-843-5678). Este grupo trabaja con el Federal Bureau of Investigation (FBI) y otros grupos del gobierno para prevenir y perseguir la explotación sexual en línea de los niños y adolescentes.



CyberTipline: www.cybertipline.com o al 1-800-843-5678

Para reducir el riesgo de peligro en línea:

- *NUNCA des tu nombre, dirección, número de teléfono, número de seguro social, contraseñas, números de tarjetas de crédito, o los nombres de los miembros de la familia a la gente que no conoces.*
- *Elige tus direcciones de correo electrónico y nombres de pantalla de mensajes instantáneos con cuidado, usando una combinación de letras y números.*
- *No entres en las salas de chat.*
- *Si decides entrar a una sala de chat, usa un apodo en vez de tu nombre de usuario o nombre de pantalla.*
- *En los sitios de redes sociales, usa las opciones de bloqueo para prevenir que los extraños vean tu página.*
- *Recuerda que tus comentarios a la gente serán vistos por otros. ¡No des datos personales ni digas nada que no quieres que el mundo entero sepa!*
- *NUNCA acepte conocer a alguien en persona al menos que estés con tus padres o adulto de confianza contigo.*

Charlar con alguien que no conoces puede ser muy peligroso. Es imposible saber si la "niña de 16 años de edad," con quien tú estás compartiendo información es realmente un depredador sexual de 40 años de edad, tratando de averiguar tu nombre y donde vives. Las salas de chat y los sitios de juego son otros lugares donde los depredadores sexuales visitan en busca de víctimas inocentes. Ten en cuenta que puede ser posible que un depredador rastree tu identidad a través de tu dirección de correo electrónico.

Está Preparada para los Desastres

Los huracanes, inundaciones y ataques terroristas en todo el mundo han enfocado la atención en la necesidad de las familias en tener suministros a mano y un plan de desastre establecido. He aquí algunas medidas básicas para ayudarte a ti y tu familia a prepararse para un desastre...por si acaso:

- Ten al menos un suministro de 3 días de alimentos, agua y medicinas en casa.
- Asegúrate de tener suministros de primeros auxilios en el auto y en la casa, linternas y baterías.
- Acuerden un lugar de encuentro, tanto en el pueblo/ciudad donde viven como fuera de la ciudad, en caso de que tu familia se separe durante un desastre.
- Mantén los teléfonos celulares cargados y ten programados los teléfonos de los miembros de tu familia y los servicios de emergencia.
- Programa "ICE" en tu celular. ICE es tu número de "In Case of Emergency" que alguien puede marcar si tienes un accidente de auto o de otro tipo.
- Lleva contigo identificación completa, incluyendo tu nombre, dirección, teléfono, personas a contactar en caso de emergencia, e información de tu seguro médico.



Preocupaciones Físicas

Estos son otros problemas de salud que pueden afectar a los adolescentes y adultos jóvenes:

- **El Acné.** El acné es el trastorno más común de la piel durante la adolescencia. De hecho, el 85% de los adolescentes tendrá algún grado de acné. Los casos leves se pueden tratar con un limpiador suave o jabón y medicamentos no recetados que contienen peróxido de benzoilo o ácido salicílico. El acné moderado a severo puede requerir medicamentos recetados, como Retin-A, Accutane o varios antibióticos. (Ten en cuenta que algunos de estos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento graves si quedas embarazada durante el uso de ellos.) No hay evidencia científica de que el chocolate, refrescos de cola, nueces o alimentos fritos causen acné o que lo empeoran.
- **El Asma.** En las personas con asma, las vías respiratorias de los pulmones se vuelven muy sensibles. Las vías respiratorias se contraen (se estrechan) cuando se exponen a sustancias como el polen, los ácaros del polvo, el humo del cigarrillo, la caspa de animales, el perfume o el aire frío. El estrés y el ejercicio también pueden desencadenar un ataque de asma. Durante un ataque, la persona tiene dificultad con la respiración y en casos graves puede tener que ser hospitalizado. Hay varios medicamentos efectivos disponibles para tratar el asma. El medicamento se administra a través de un dispositivo (inhalador).
- **La Diabetes.** Hay dos tipos de diabetes. En la diabetes tipo 1, el páncreas deja de funcionar y no es capaz de producir la insulina (una hormona fundamental que permite a nuestro cuerpo a utilizar los alimentos que comemos). La diabetes tipo 1 generalmente se diagnostica en la infancia o en la juventud. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que tomar insulina (a través de inyecciones o una bomba implantada).

En la diabetes tipo 2, el páncreas todavía produce insulina, pero el cuerpo se vuelve "resistente" a ella (y no puede utilizar la hormona adecuadamente). La diabetes tipo 2 está aumentando entre los adolescentes y adultos jóvenes. Las personas que tienen sobrepeso, que son inactivos, o que tienen antecedentes familiares de la enfermedad tienen un mayor riesgo de diabetes tipo 2. La diabetes

tipo 2 generalmente se trata con dieta, ejercicio y medicamentos orales. La diabetes con frecuencia no presenta síntomas. Sin embargo, algunas personas experimentan micción frecuente, aumento de la sed, el hambre extrema, somnolencia, náuseas, visión borrosa y fatiga. La diabetes es una enfermedad grave. Si se deja sin tratar por muchos años, puede dañar el corazón, los riñones y los nervios y llevar a la ceguera y la amputación de extremidades.

- **La Epilepsia.** La epilepsia es causada por células hiperactivas en el cerebro. Es una enfermedad física, no un trastorno mental. Las células hiperactivas del cerebro causan convulsiones (pérdida temporal del control muscular y, a menudo, una breve pérdida de conocimiento). Varios medicamentos eficaces pueden ayudar a mantener bajo control las convulsiones. Muchas veces, las convulsiones se detendrán por completo cuando adulto.

Uno de los problemas más desafiantes con la epilepsia es que las convulsiones son aterradoras para todos – para la persona que tiene la convulsión y también para las personas que lo presencian. Si tienes epilepsia, educa a tus amigas y compañeros de clase sobre la enfermedad. De esa manera, no va a ser tan aterrador para ellos o tan embarazoso para ti si una convulsión ocurre en la escuela.

- **El Herpes Labial/Bucal.** Las ampollas de fiebre o herpes labial o bucal son dolorosas llagas en los labios o alrededor de la boca. Por lo general son causadas por el virus herpes simple tipo 1. Son muy comunes y pueden ser transmitidas por besos o por medios no sexuales, como compartir un mismo vaso. Los virus del herpes permanecen en el cuerpo, por lo general en un estado inactivo. Llagas nuevas pueden ser provocadas por la exposición al sol, una fiebre, estrés, enfermedad física, un sistema inmunitario debilitado, y ciertos alimentos o medicamentos. Hay varios medicamentos disponibles para aliviar los síntomas.

P. Si tengo herpes labial, ¿significa que también tengo herpes genital?

R. El virus que causa el herpes oral (herpes labial) está estrechamente relacionado con el virus que causa el herpes genital. El herpes oral no es considerado una ETS. Sin embargo, el virus del herpes presente en una ampolla de fiebre se puede propagar a los genitales de tu pareja durante el sexo oral sin protección – y una vez que se propaga el virus, la pareja tendrá el herpes genital. Lo contrario también es cierto: el virus del herpes en los genitales puede contagiar a la boca durante el sexo oral sin protección, causando herpes oral o ampollas de fiebre.

- **La Hepatitis.** La hepatitis es una inflamación del hígado. Las formas más comunes de hepatitis son causadas por virus. Dependiendo del tipo de hepatitis, el virus puede ser transmitido a través de alimentos o heces contaminadas (hepatitis A) o a través de los fluidos corporales contaminados, tales como la saliva, sangre o semen (hepatitis B y hepatitis C). La hepatitis B se transmite por contacto sexual o por medio de agujas contaminadas. La hepatitis C rara vez se transmite sexualmente, pero puede propagarse a través de agujas contaminadas.

La hepatitis puede causar daño grave al hígado. La hepatitis C puede conducir a insuficiencia hepática y la muerte. Los síntomas de la hepatitis incluyen fatiga, anorexia (no querer comer), náuseas, orina de color oscuro, fiebre baja, dolor abdominal, erupciones cutáneas y dolor muscular o articular. La hepatitis se puede transmitir al bebé durante el embarazo y el parto. Una vacuna contra la hepatitis B está disponible. Pregúntale a tu médico si estás en riesgo.

- **La Mononucleosis.** Igual que la hepatitis, la mononucleosis es causada por un virus (por lo general el virus de Epstein-Barr). El virus se transmite principalmente a través de la saliva (por eso "mono" se llama la "enfermedad del beso"). La mononucleosis puede ser leve (sin síntomas), o puede causar una variedad de síntomas desagradables que duran varias semanas. Los síntomas de la mononucleosis incluyen: malestar general (sensación vaga de estar enfermo), fatiga, dolor de garganta, anorexia, náuseas, dolor de cabeza, tos, fiebre, ganglios linfáticos inflamados, hinchazón facial, y dolor en las articulaciones o los músculos. La mononucleosis generalmente no causa graves problemas a largo plazo.

- **La Escoliosis.** La escoliosis es simplemente una columna curvada. La mayoría de los casos que se diagnostica en la adolescencia no tiene síntomas. Normalmente se descubre durante un examen de detección de la escuela o una visita al médico. El tratamiento incluye aparatos ortopédicos espinal, ejercicios especiales, y algunas veces cirugía.

- **El Cáncer de Piel.** La sobreexposición al sol (quemaduras solares y el bronceado repetido) puede provocar arrugas y el cáncer de piel. Los efectos de la exposición al sol son acumulativos. Eso significa que los efectos no desaparecen, y se suman con los años. Las quemaduras de sol y los bronceados oscuros que obtienes hoy se mostrarán en tu cara adulta con la piel arrugada prematuramente.

Los ABCD del Melanoma

Es buena idea examinar tu cuerpo entero para lunares inusuales o manchas que simplemente no se ven "normales". El melanoma puede ocurrir en cualquier parte de tu cuerpo – incluso en áreas no expuestas al sol (tales como entre los dedos de los pies, detrás de las orejas, o hasta adentro de tu boca). Las mujeres a menudo desarrollan melanoma en las piernas. Los especialistas de cáncer han creado los ABCD del melanoma para ayudarnos identificar estos lunares o manchas peligrosos. Busca:

A: Asimetría. Un lado del lunar o la mancha no coincide con el otro lado.

B: Borde. Los bordes o las orillas son desiguales, marcados, o borrosos.

C: Color. El color del lunar es desigual o de varios colores. Puede tener tonos de negro, café, o beige. También puedes ver áreas de color azul, rojo, blanco, o gris.

D: Diámetro. Un lunar existente que haya cambiado en tamaño.

Si sospechas que tienes melanoma, consulta a un médico de inmediato.

El daño solar también conduce a los cánceres de piel. Los cánceres de piel más comunes – de células basales y de células escamosas – generalmente se pueden curar. Sin embargo, el melanoma es una forma potencialmente mortal de cáncer de piel que puede extenderse a los órganos internos. El número de casos de melanoma están aumentando rápidamente, especialmente entre las mujeres jóvenes. El melanoma se encuentra a veces en adolescentes y niños en edad escolar cada vez más jóvenes (ver "Los ABCD del melanoma"). Las quemaduras de sol durante la infancia y adolescencia aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Para protegerte del cáncer de piel y de las arrugas, SIEMPRE usa un protector solar con un FPS (factor de protección solar) de al menos 30. Ponte una capa gruesa de protector solar y vuelve a aplicar cada 1 ½ a 2 horas. Usa un sombrero de ala ancha y, si es posible, una camisa de manga larga ligera. Trata de evitar el sol entre 10 a.m. y 3 p.m. NUNCA uses una cama de bronceado. Aunque los salones de bronceado anuncian un bronceado "seguro", la exposición a la luz que recibes en estos lugares es tan perjudicial como el sol. (Si absolutamente tienes que tener un poco de color, prueba un producto de bronceado "sin sol".)

Permanece Fiel a Ti Misma

¡Qué bueno es ser una chica hoy en día! Hoy, las mujeres jóvenes tienen más opciones y oportunidades que sus abuelas antes sólo podían soñar. Eres libre de explorar el mundo y aprender todo lo que puedas acerca de tu cuerpo, tu salud, y quien eres como persona.

Esperamos que ¿Qué Hay de Mí? Una guía de Salud para Chicas haya respondido a algunas de tus preguntas sobre la imagen corporal, la autoestima, las relaciones y la sexualidad. Esperamos que hayas adquirido nuevas herramientas para enfrentar el estrés y resistir la presión de grupo. Sobre todo, esperamos que continúes haciendo preguntas y buscando respuestas. Al aprender todo lo que puedas acerca de ti misma, serás capaz de tomar buenas decisiones ahora y en el futuro.

Cuando enfrentas los retos que tienes por delante en la vida, recuerda que no hay callejones sin salida – sólo desvíos y nuevos caminos a seguir. SIEMPRE tienes opciones, independiente de lo que te puede suceder en la vida.

Recuerda también que tú eres especial. Nadie más es exactamente como tú. Tienes tu propio estilo, tus propios talentos y tus propios sueños. Sé fiel a ti misma y nadie en ninguna circunstancia te puede dejar atrás!



Palabras que Quizás No Sepas

- Aborto:** Un procedimiento quirúrgico o el uso de medicación para terminar con un embarazo.
- Abstinencia/Abstinente:** La elección de posponer o abstenerse de tener relaciones sexuales.
- Abuso de Sustancias:** El abuso o dependencia de alcohol, tabaco o drogas legales o ilegales.
- Abuso Doméstico:** La violencia en el hogar.
- Abuso Sexual:** Actividad sexual forzada o por coacción por alguien en una posición de poder – a menudo un pariente o un vecino.
- Acoso Sexual:** Atención sexual no deseada, incluyendo comentarios, chistes, o toqueteos sexuales.
- Adicción/Adictivo:** La dependencia física en una sustancia. Una sustancia que puede llevar a su dependencia.
- Adopción:** La colocación legal y permanente de un niño con personas que van a criar al niño como su propio hijo.
- Agresión:** Comportamiento o actitudes hacia otra persona que son hostiles o violentos.
- Alucinaciones:** Percibir cosas o sonidos que no son reales.
- Anemia:** Una condición causada por un número inadecuado de células rojas de la sangre que transportan el oxígeno.
- Anorexia nerviosa:** Un trastorno alimenticio caracterizado por privarse de comida y un miedo extremo a ser gordo.
- Ansiedad/Ansioso:** Un estado de estar incómodo o preocupado por algo.
- Anticonceptivo:** Un método utilizado para prevenir el embarazo. Un dispositivo de control de la natalidad diseñado para prevenir el embarazo.
- Anticonceptivo Oral:** Píldora anticonceptiva.
- Asalto Sexual:** Un ataque sexual. Ver también Violación.
- Ataque al Corazón:** Daños graves en el músculo cardíaco causado por la obstrucción de los vasos sanguíneos y la falta de

- flujo sanguíneo al corazón.
- Autoestima: Creer en uno mismo y tener confianza en las habilidades.
- Borrachera: Tomar varias bebidas alcohólicas dentro de muy poco tiempo.
- Bulimia nerviosa: Un trastorno alimenticio caracterizado por atracones y luego purgar la comida.
- Cafeína: Estimulante que se encuentra en el café, té y bebidas de colas.
- Caloría: La cantidad de energía producida por un alimento. El exceso de energía es almacenada como grasa corporal
- Cáncer: Una enfermedad grave caracterizada por el crecimiento anormal de las células y la formación de tumores.
- Cérvix: La abertura del útero.
- Clamidia: Una enfermedad de transmisión sexual común que puede conducir a la infertilidad y el dolor pélvico crónico.
- Clique: Un grupo pequeño, muy controlado basado en el estatus social, el poder y la popularidad.
- Coma: La prolongada (y a veces permanente) inconsciencia.
- Comer por Atracónes: Comer grandes cantidades de comida a la vez.
- Condón: Un dispositivo de látex que se coloca sobre el pene (condón masculino) o en la vagina (condón femenino) para prevenir el embarazo.
- Convulsiones: La pérdida temporal del control muscular, a menudo con una breve pérdida de conocimiento.
- Dolor Menstrual: Contracciones incómodas del útero que ayudan a mover la sangre menstrual a través del cuello uterino.
- Depredador: Una persona que acecha o se aprovecha de otros para satisfacer sus deseos.
- Depredador sexual: Un individuo que busca encuentros sexuales frecuentes, por lo general con una persona con menos poder.
- Derrame Cerebral: El daño al cerebro causado por vasos sanguíneos obstruidos o rotos.

Diabetes: Una enfermedad grave que se caracteriza por niveles anormalmente altos de azúcar en la sangre.

Diafragma: Un dispositivo de control de la natalidad que impide que los espermias entren en el útero.

Dispositivo Intrauterino (DIU): Un dispositivo anticonceptivo que se inserte en el útero.

Diurético: Un medicamento que elimina el exceso de agua del cuerpo.

Ducha Vaginal: Para limpiar la vagina. Productos llamados “duchas vaginales” pueden irritar la vagina.

Ejercicio Aeróbico: Un ejercicio que aumenta el ritmo cardíaco y hace que el cuerpo utilice más oxígeno.

Embarazo ectópico: Una condición peligrosa en la que un óvulo fertilizado se implanta en una trompa de Falopio en lugar del útero.

Emisiones Nocturnas: Eyaculación mientras se duerme.

Endorfina: Una sustancia natural que calma y alivia el dolor que se produce durante el ejercicio prolongado.

Enfermedad transmitida sexualmente (ETS): Una enfermedad que se transmite a través del sexo oral, vaginal, o anal.

Erecto/Erección: La rigidez y el alargamiento del pene que se produce durante la excitación sexual.

Esperma: Célula reproductiva masculina producida en los testículos.

Espermicida: Un producto de anticonceptivo que mata los espermias.

Estrés: La tensión mental o física.

Escroto: El saco o bolsa que contiene los testículos.

Espéculo Vaginal: Un instrumento utilizado para examinar la vagina y el cuello uterino de una mujer.

Euforia: Una sensación de mareo o atontamiento que puede ser causada por un medicamento.

Eyacular/Eyaculación: La descarga de semen (líquido que contiene espermias) del pene durante el orgasmo.

Gay: Homosexual. A menudo se usa para referirse a los hombres homosexuales.

Genitales: Los órganos del sexo. Perteneciente a los órganos sexuales.

Gonorrea: Una enfermedad de transmisión sexual que puede conducir a la infertilidad, artritis y ceguera.

Ginecólogo: Un médico que se especializa en los órganos reproductores femeninos.

Hepatitis: Inflamación del hígado, por lo general causada por un virus.

Herpes: Ver Herpes Genital.

Herpes Genital: Una enfermedad de transmisión sexual común e incurable.

Homosexualidad: La atracción sexual por personas del mismo sexo.

Hormona: Una sustancia producida por una glándula que regula varias funciones corporales. Las hormonas femeninas son el estrógeno y la progesterona. La principal hormona masculina es la testosterona.

Himen: Un collar de tejido que rodea la abertura de la vagina.

Infértil/Infertilidad: El no poder tener hijos.

Lesbiana: Una mujer homosexual.

Masturbar: Tocar o acariciar tu área genital de manera agradable.

Melanoma: Una forma grave de cáncer de piel.

Menstruación: Desprendimiento mensual del revestimiento del útero.

Método de Retiro: Un método ineficaz de control de la natalidad en el que el hombre intenta sacar su pene de la vagina antes de la eyaculación.

Método del Ritmo: Un método anticonceptivo en el que una pareja trata de evitar las relaciones sexuales durante los días más fértiles de la mujer.

Micción: Descarga de la orina del cuerpo.

Nicotina: Una sustancia adictiva en los cigarrillos.

Nutrientes: Vitaminas, minerales y otros componentes de los alimentos que son necesarios para una buena salud.

Osteoporosis: La pérdida de masa en los huesos y provoca lo llamado "huesos quebradizos" entre las mujeres mayores.

Ovario: Una glándula reproductora femenina que produce óvulos y hormonas femeninas.

Ovulación: La liberación de un ovulo del ovario.

Páncreas: El órgano que produce la insulina (una hormona necesaria para convertir alimentos en energía utilizable).

Paranoia: Susplicacia extrema o la sensación de que la gente te quiere hacer daño.

Pene: El órgano masculino utilizado en las relaciones sexuales.

Perfeccionista: Alguien que establece metas demasiadas altas para sí misma y luego siente vergüenza o una sensación de fracaso cuando no cumple con esos objetivos.

Píldora Anticonceptiva: Un anticonceptivo oral.

Prueba de Papanicolaou: Un procedimiento en el que se toman células del cuello uterino y se examinan para detectar anomalías.

Prostaglandinas: productos químicos naturales que contribuyen a calambres menstruales

Psicológico: Relacionado a/o afectando la mente.

Pubertad: La fase del desarrollo cuando a un niño/a desarrolla las características sexuales de adulto y el funcionamiento reproductivo.

Purga: Vómitos intencionales.

Relaciones: Ver Relaciones sexuales

Relaciones Sexuales: El acto sexual. La penetración del cuerpo de la mujer con el pene.

Secuestro: Tomar una persona por la fuerza y contra su voluntad.

Semen: El líquido secretado por los órganos reproductivos masculinos. El semen transporta los espermatozoides.

Sexo: Ver Relaciones sexuales.

Sexo Oral: Uso de la boca para estimular los genitales de la pareja.

SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida): Un trastorno del sistema inmune generalmente mortal causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

Síndrome de Shock Tóxico: Una rara pero grave infección vinculada a los tampones de alta absorbencia.

Síndrome Premenstrual (SPM): Los síntomas físicos y emocionales relacionados con los cambios hormonales cada mes.

Suicidio: Terminar la vida de uno mismo intencionalmente.

Sífilis: Una enfermedad de transmisión sexual que puede conducir a daños en el cerebro, ceguera o la muerte.

Testículos: Dos glándulas sexuales masculinas que están en el escroto. Los testículos secretan esperma.

Testosterona: Una hormona masculina involucrada en la maduración y el funcionamiento sexual.

Toxoplasmosis: Una infección asociada con el manejo de las heces de los gatos. La toxoplasmosis puede dañar al feto

Trompa de Falopio: Un tubo que transporta un óvulo liberado desde el ovario hasta el útero.

Útero: Vientre. El órgano hueco donde se desarrolla el bebé.

Vagina: La parte de una mujer ubicada entre la vulva (fuera de los órganos sexuales de la mujer) y el útero.

Vaginal, infección: Una condición usualmente causada por un crecimiento excesivo de bacterias o candidiasis en la vagina.

Vegetariano/Vegetarianismo: Una persona que no come carne. Un estilo de alimentación que elimina la carne.

Verrugas Genitales: Una enfermedad de transmisión sexual causada por un virus y que se caracteriza por pequeñas protuberancias que pueden picar o sangrar.

Violación: Penetración sexual forzada por la boca, ano y/o vagina.

Violación de Cita: El asalto sexual por alguien que conoces. También se llama violación por un conocido.

Virgen: Una chica o mujer que no ha tenido relaciones sexuales.

Virus: Un organismo diminuto asociado a varias enfermedades.

Virus de Herpes simple (VHS): Un organismo diminuto que puede causar infecciones de herpes genital u oral.

VIH (virus de inmunodeficiencia humana): El virus que causa el SIDA.

Virus del papiloma humano (VPH): La infección de transmisión sexual que puede producir verrugas genitales o no producir ningún síntoma en absoluto.

FUENTES

Libros

What's Happening to My Body for Girls (3rd edition) por Lynda Madaras. Newmarket Press, 2000.

Girology: A Girl's Guide to Stuff That Matters por Melisa Holmes, MD, y Patricia Hutchinson, MD. HCI Teens, 2005.

Dr. Susan's Girls-Only Weight Loss Guide: The Easy, Fun Way to Look and Feel Good! por Susan S. Bartell, PhD. Parent Positive, 2006.

The Right Moves to Getting Fit and Feeling Great por Tina Schwager, PTA, y Michele Schuerger. Free Spirit Publishing, 1998.

Stick Up for Yourself: Every Kid's Guide to Personal Power & Positive Self-Esteem por Gershen Kaufman, PhD, Lev Raphael, PhD, y Pamela Espeland. Free Spirit Publishing, 1999.

Too Stressed to Think? A Teen Guide to Staying Sane When Life Makes You Crazy por Annie Fox, MEd, y Ruth Kirschner. Free Spirit Publishing, 2005.

Fighting Invisible Tigers: A Stress Management Guide for Teens por Earl Hipp. Free Spirit Publishing, 1995.

The Courage to Be Yourself: True Stories by Teens About Cliques, Conflicts, and Overcoming Peer Pressure editado por Al Desetta, MA. Free Spirit Publishing, 2005.

Life Lists for Teens: Tips, Steps, Hints, and How-tos for Growing Up, Getting Along, Learning, and Having Fun. Free Spirit Publishing, 2003.

Wise Highs: How to Thrill, Chill, and Get Away from It All Without Alcohol or Other Drugs por Alex J. Packer, PhD. Free Spirit Press, 2006.

The Teen Survival Guide to Dating & Relating: Real-World Advice on Guys, Girls, Growing Up, and Getting Along por Annie Fox, MEd. Free Spirit Publishing, 2005.

High School's Not Forever por Jane Bluestein y Eric Katz. HCI, 2005.

When Nothing Matters Anymore: A Survival Guide for Depressed Teens por Bev Cobain, RNC. Free Spirit Publishing, 1998.

When a Friend Dies: A Book for Teens About Grieving and Healing por Marilyn E. Gootman, EdD. Free Spirit Publishing, 2005.

When Something Feels Wrong: A Survival Guide About Abuse por Deanna S. Pledge, PhD. Free Spirit Publishing, 2002.

Sitios Web

Alcohol/Drogas/Tabaco

Al-Anon/ Alateen	www.al-anon.alateen.org
Cocaine Anonymous-Houston	www.ca-texas.org
The Council on Drugs and Alcohol-Houston	www.council-houston.org
Marijuana Anonymous	www.marijuana-anonymous.org
National Institute on Drug Abuse	www.nida.nih.gov/students.html
Youth Anti-Drug Media Campaign	www.abovetheinfluence.com

Gays, Lesbianas, Bisexuales, Transgéneros

Houston Area Teen Coalition of Homosexuals	www.hatchyouth.org
--	--

Salud General

GirlsHealth.gov	www.girlshealth.gov
Familydoctor.org	www.familydoctor.org (see Teen section, under Parents & Kids)
TeenGrowth.com	www.teengrowth.com
TeensHealth (Nemours Foundation)	www.kidshhealth.org/teen
TeenHealthFX	www.teenhealthfx.com

Nutrición

ChooseMyPlate.gov (nutrition,
food information) www.choosemyplate.gov

Embarazo/Control de Natalidad

Birthright International www.birthright.org

March of Dimes www.marchofdimes.com

Planned Parenthood www.plannedparenthood.org

Violación

National Youth
Violence Prevention
Resource Center www.safeyouth.gov

PromoteTruth (sexual assault,
date rape) www.promotetruth.org

Sexualidad

Sex, etc. www.sexetc.org

STDs

AVERT (Averting AIDS
and HIV) www.avert.org (see Teen section)

American Social
Health Association www.ashastd.org

Peer to Peer www.stopthinkbesafe.org

Suicidio

SAVE (Suicide Awareness
Voices of Education) www.save.org

Líneas Telefónicas de Ayuda

Alcohol/Drogas/Tabaco

Al-Anon/ Alateen 888-4AL-ANON
800-356-9996

American Cancer Society
Smoking Quitline 877-YES-QUIT

Cocaine Anonymous Houston 800-347-8998
713-668-6822

The Council on Alcohol and
Drugs Houston 713-942-4100

Marijuana Anonymous 800-766-6779

Substance Abuse Hotline 800-662-4357

Cáncer

American Cancer Society 800-227-2345

National Cancer Institute
(Cancer Information) 800-422-6237

Apoyo por Duelo/ Pena

Bo's Place 713-942-8339

Homosexualidad

Gay & Lesbian National Hotline 888-843-4564

Nutrición/Desórdenes Alimenticios

Information & Referral 800-931-2237

Embarazo/Control de Natalidad

Birthright
(Pregnancy Crisis Hotline) 800-550-4900

Planned Parenthood 800-230-PLAN