

Las niñas y la nueva pubertad

CUANDO LAS NIÑAS DE **8** AÑOS TIENEN

CUERPOS DE NIÑAS DE **13** AÑOS



LOS CUERPOS DE NUESTRAS NIÑAS COMIEZAN A DESARROLLARSE A UNA EDAD MÁS JOVEN QUE NUNCA, MUCHOS ANTES DE LOS 8 AÑOS.

{ AHORA ES MÁS DEL 10% }

EN PROMEDIO...

10%
DE LAS CAUCÁSICAS

15%
DE LAS HISPANAS

25%
DE LAS AFROAMERICANAS

...COMIENZAN LA PUBERTAD ANTES DE LOS **8** AÑOS

MUEVANSE MÁS

PASE TIEMPO CON ELLA AL AIRE LIBRE

SALGAN A ANDAR EN BICICLETA O A CAMINAR POR EL PARQUE O EL PATIO DE LA ESCUELA. BUSQUE ACTIVIDADES QUE TODOS DISFRUTEN Y DÉJELA ELEGIR

IDENTIFIQUE LAS ACTIVIDADES QUE ELLA **DISFRUTA** Y QUE PUEDE **MANTENER**

LAS NIÑAS DEBEN HACER ACTIVIDAD FÍSICA POR LO MENOS 60 MINUTOS POR DÍA

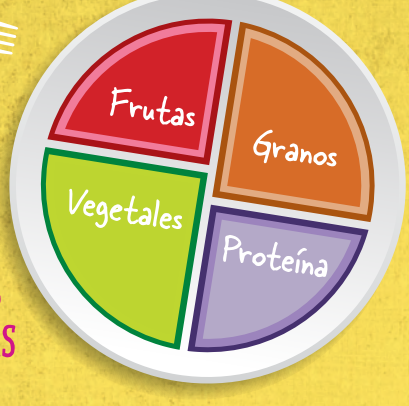


¡SE PUEDE DIVIDIR!
2 SESIONES DE 30' O 4 SESIONES DE 15'

ANÍMELA CON **comentarios positivos** ENSÉÑELE A VALORAR LO QUE SU CUERPO ES CAPAZ DE HACER



LIENEN SUS PLATOS PRINCIPALMENTE CON **VEGETALES, GRANOS INTEGRALES, LEGUMBRES Y FRUTAS**



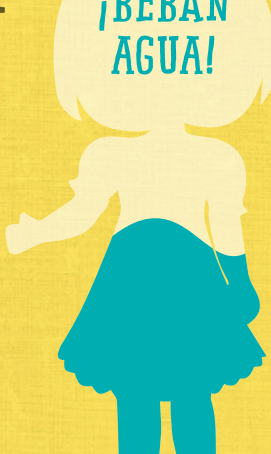
TENGA EN CUENTA QUE HAY MUCHOS NOMBRES PARA EL AZÚCAR:

SACAROSA + JARABE DE MAÍZ + FRUCTOSA
(AZÚCAR) (AZÚCAR) (AZÚCAR)

COMAN SALUDABLEMENTE

ENFOQUESE EN COMER **SANO**, EN LUGAR DEL PESO O ESTAR DE DIETA **evite las frases negativas** acerca de la comida, el peso, el tamaño corporal o la forma del cuerpo

¡**BEBAN AGUA!**



NO BEBAN SUS CALORÍAS; EN LUGAR DE SODA O BEBIDAS DEPORTIVAS/ENERGÉTICAS, **ELIGEN AGUA (¡CON LIMA O LIMÓN!)**



LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (DE 5 A 10 AÑOS) NECESITAN DORMIR DE **10 A 11 HORAS**

LOS ADOLESCENTES (DE 10 A 17 AÑOS) NECESITAN DORMIR DE **8.5 A 9.25 HORAS**

MANTENGA UNA rutina tranquila PARA ACOSTARSE

DEDIQUE **30** MINUTOS A RELAJARSE Y PREPARARSE PARA DORMIR



DORMIR LO SUFICIENTE

DORMIR AYUDA A QUE NUESTRO CEREBRO PROCESA SUCESOS E INFORMACIÓN; DEDIQUE TIEMPO A CONVERSAR Y A CALMARSE ANTES DE IR A LA CAMA

LA FALTA DE SUEÑO SE TRADUCE EN MAYOR APETITO; DORMIR LO SUFICIENTE AYUDA A MANTENER UN PESO SALUDABLE



LOS REDES SOCIALES AFECTAN LA FORMA EN QUE LAS NIÑAS SE SIENTEN EN RELACIÓN CON SUS CUERPOS Y CON ELLAS MISMAS

HABLE ACERCA DE LAS CUALIDADES DE SU HIJA COMO PERSONA Y NO DE SU APARIENCIA

HACER EJERCICIO + COMER SANO + DORMIR BIEN NOS AYUDA A CONTROLAR EL ESTRÉS

Salga a caminar, escuche música o riase para restablecer su calma

CONTROLEN EL ESTRÉS

¡**emocionada!** **enojada** **preocupada**

LA PUBERTAD PUEDE PROVOCAR CAMBIOS DE HUMOR...

... AYÚDELE A COMPRENDER LO QUE LE PASA Y A **hablar SOBRE** CÓMO se siente



REDUZCAN LOS QUÍMICOS

¡**EVITE LOS PLÁSTICOS!**

USE UNA BOTELLA DE METAL O VIDRIO PARA LLEVAR AGUA Y, CUANDO UTILICE EL MICROONDAS, COLOQUE LOS ALIMENTOS EN RECIPIENTES DE VIDRIO O CERÁMICA

¡**AHORRE DINERO Y PROTEJA EL PLANETA!**



(**PUEDEN AFECTAR LAS HORMONAS**)

UTILICE LIMPIADORES ECOLÓGICOS

ELIJA LIMPIADORES QUE SEAN SEGUROS Y NO SEAN TÓXICOS, O BIEN PREPARE SUS PROPIOS LIMPIADORES CON BICARBONATO Y VINAGRE; NO UTILICE DESODORANTES DE AMBIENTE NI HOJAS PARA SECADORA DE ROPA

Reduzca el uso de lociones y cosméticos, especialmente los que tengan perfumes o fragancias

LAVE LOS VEGETALES Y LAS FRUTAS PARA ELIMINAR LOS PESTICIDAS



OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN ZEROBREASTCANCER.ORG