

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



PRODUCIDO CON EL APOYO DE LA CRUZADA DEL CÁNCER DE MAMA DE AVON. BASADO EN EL LIBRO THE NEW PUBERTY: HOW TO NAVIGATE EARLY DEVELOPMENT IN TODAY'S GIRLS DE LOUISE GREENSPAN, MD, Y JULIANNA DEARDORFF, PHD.