

## Senderos de transición: Cómo ayudar a su hija adolescente con sus reglas

Tener reglas (menstruar) es normal y saludable para las mujeres. A menudo, las jóvenes que tienen una discapacidad intelectual pueden hacerse cargo de sus reglas. La cantidad de ayuda que necesiten dependerá de lo rápido que aprendan.

### ¿Qué va a pasar?

- Por lo general, las niñas que tienen discapacidad intelectual comienzan a reglar a la misma edad que las demás niñas.
  - La mayoría de las veces, la primera regla llega a los 12 o 13 años, pero puede llegar desde los 10.
  - Hay algunas señales de que se acerca la primera regla. Por ejemplo, unos bultitos debajo de los pezones, empieza a salir vello y el cuerpo empieza a oler.
  - Ese es el momento de hablar con su hija para que su primera regla no la tome por sorpresa.
- Es posible que las reglas no sean regulares durante el primer año.
- Antes de que empiece la regla, su hija podría tener dolores de cabeza, dolor en los senos, granos (acné), humor cambiante, antojos de comida, hinchazón, aumento de peso o cólicos.
  - En la farmacia encontrará medicinas que pueden aliviar esos síntomas. Consulte al médico de su hija.

### Toallas femeninas y tampones

- Si su hija puede ir al baño sin ayuda, es probable que también pueda cambiar ella misma sus toallas femeninas.
- Quizás necesite que alguien le recuerde cuándo hay que hacerlo.
- Ayúdela a practicar antes de que llegue la primera regla. Pídale que se ponga una toalla femenina y que se la cambie cuando vaya al baño.
- Quizás su hija también quiera aprender a usar tampones. Deje que ella decida qué prefiere usar.
- Tal vez haya que probar varias marcas antes de encontrar la que le funcione. Si hay otra mujer que viva con ustedes ella podría enseñar a su hija.

### He aquí algunas sugerencias:

- Vayan juntas a la tienda y compren las toallas y los tampones que quieran probar.
- Haga una bolsita o una cajita de emergencia con las toallas, los tampones y ropa interior limpia, y pídale que la guarde en su bolso, su mochila o su casillero de la escuela. De ese modo, si la regla llega de repente, no la tomará por sorpresa.
- Dígale a la enfermera, a la maestra o a la ayudante de la escuela dónde tiene su hija la bolsita de emergencia.

## Lleven un calendario

Hay que aprender a llevar un calendario para saber cuándo esperar la siguiente regla.

- Póngale un calendario mensual en su habitación o dele uno de bolsillo para el bolso o la mochila.
- Marque el día en el que empezó la regla, cuente cuatro semanas y ponga una marca en ese día. Así, su hija sabrá más o menos cuando esperar que llegue la siguiente.
- Recuérdele que podría llegar antes o después de la fecha esperada.

## Posibles problemas

- Si su hija tiene sangrado abundante, quistes o algún otro problema médico, es posible que necesite medicamento para reducir el sangrado.
- Podrían ser píldoras de hormonas diarias o inyecciones. El médico les dirá qué es lo que más conviene.

## Ayudas educativas

El libro en inglés *Changes in You for Girls*, de Peggy C. Siegel

<http://www.amazon.com/Changes-You-Girls-Peggy-Siegel/dp/0962868701>

El libro en inglés *The Care & Keeping of You - The Body Book for Girls* (goog)

<http://store.americangirl.com/agshop/html/item/id/165179>

Centro de ayuda para mujeres adolescentes (*Center for Young Women's Health*)

<http://www.youngwomenshealth.org/>