

Mi periodo

Pronto voy a tener el periodo como mi _____ (p. ej., tía, mamá, hermana mayor). Esto es porque estoy creciendo. Otras niñas de mi edad también empiezan a tener el periodo. Cuando tengo el periodo, me sale sangre de la vagina. Esto no es malo, ¡no estoy enferma, ni me he lastimado! Puedo tener el periodo cada mes. Cuando estoy en el periodo puede que se me ensucie el calzón o el pantalón. Voy a ponerme una toalla femenina en la ropa interior para que no se manchen los pantalones de sangre. La toalla femenina se siente rara al principio, pero me ayuda a tener los pantalones limpios. Cuando la toalla femenina huele mal o se llena de sangre después de ___ horas, me cambiaré de toalla femenina en el cuarto de baño. Me quito la toalla sucia y la envuelvo con papel higiénico. Luego tiro la toalla sucia en la basura. No la pongo en el inodoro. Después de tirar la toalla femenina en la basura, tengo que ponerme otra limpia. A veces me duele la pancita cuando tengo el periodo. Se lo diré a mi mamá, a mi papá o a la enfermera de la escuela. Mis padres estarán orgullosos de mí, por asearme en el periodo y cambiarme la toalla femenina yo sola.

