

querida

always changing[®]

.....,

Tal vez has estado esperando esto, pero creo que debemos hablar pronto sobre mi periodo. Estoy creciendo y aunque creo que hablar de esto podría ser un poco embarazoso, quiero asegurarme de que tengo toda la información correcta. ¿Podemos hablar de esto pronto?

visita Always.com

y

BEINGGIRL.COM

always[®]

¿Cuándo será la “plática seria”? Aquí hay algunos consejos.

- Tú eres la mejor experta. Ya has pasado por esto antes. Ya sea que ella esté entre las primeras o las últimas en la escuela en empezar su periodo, escuchar sobre tus experiencias le ayudará a estar lista y a darse cuenta de que es normal.
- No seas tímida. Un acercamiento directo le ayudará a saber que puede compartir cualquier cosa contigo: sobre su periodo y otras cosas que tenga en su mente.
- Haz que sea un momento especial: una noche de chicas en el cine, o programa una cita para ir a comer. Ella se sentirá especial y sentirá que está creciendo, y tienes la oportunidad de que disfruten de su mutua compañía.
- Recuerda que estamos aquí para ayudarte. Visita Always.com en la sección “Para Mamás” para más ideas.

always®