



Tiching. El Blog de Educación y TIC. *Guía genial para una chica como tú.*
Recuperado 26 de noviembre, 2019, de:

<http://blog.tiching.com/guia-genial-para-una-chica-como-tu/>

Guía de una chica genial como tú puede ser un gran recurso para hablar sobre los **cambios físicos y hormonales, los cambios visibles o “estéticos”** como el crecimiento del vello o la aparición del acné, **el desarrollo fisiológico** como el crecimiento del pecho y la primera menstruación y **los buenos hábitos** tanto de higiene, como de actividad física, descanso, la alimentación, etc.

Una cuidada edición de Diana Novell, editada por BoldLetters y distribuida por Vicens Vives, en la que **el rigor científico y terminológico es compatible con una expresión sencilla y comprensible** para los pre-adolescentes.

7 beneficios de la Guía genial para una chica como tú

- **Estimula el diálogo:** Leyendo el libro seguramente aparecerán dudas que pueden hablarse y resolverse en el aula con un clima de confianza y de forma natural. Además, en muchas páginas encontrarás un divertido “traductor de adultos” que reforzará ese diálogo.
- **Desdramatiza los cambios:** con este libro las niñas podrán conocer los cambios que se producirán en su cuerpo y prepararse para su llegada. Asimismo, estas situaciones se vivirán de una forma más natural y sin sorpresas.
- **Ayuda a afrontar nuevas situaciones:** como toda guía, se incluyen consejos sencillos y prácticas, además de recursos didácticos e interactivos que ayudarán a las niñas a afrontar las situaciones que se presenten en su día a día.
- **Refuerza la autoestima:** a lo largo de esta Guía genial encontrarás mensajes positivos que reforzarán la autoestima de las niñas mediante un proceso de autoconocimiento. ¡Lo mejor para quererse, es aceptarse!
- **Potencia las emociones:** este período se caracteriza por un cambio físico pero también emocional, por ello este ejemplar ofrece ejercicios prácticos para afrontar la confusión o la tristeza y te invita a aceptar esos cambios y a vivirlos con optimismo.
- **Fomenta la autonomía:** Con esta guía las niñas podrán conocer su cuerpo y los procesos característicos que suceden en este período y resolver sus dudas de forma autónoma, aunque siempre es necesario tener una persona de referencia a la que acudir para ampliar la información.
- **Respeto los ritmos de cada persona:** ¡Cada persona es única y por ello no todas tienen que vivir los mismos procesos, ni las mismas situaciones, ni los mismo cambios fisiológicos o emociones! Por ello, esta guía, mediante un “mapa secreto” y un diario personal, te enseña a escuchar a tu cuerpo y a tus necesidades, independientemente de lo que les sucedan a las demás.