

# Querida

*always changing®  
and growing up* | *always*

.....

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

.....

Visita  
**Always.com**



# ?Cuando sera la “platica seria?” Aqui hay algunos consejos.

- Tu eres la major experta. Ya has pasado por esto antes. Ya sea que ella este entre las primeras o las ultimas en la escuela en empezar su periodo, escuchar sobre tus experiencias le ayudara a estar lista y a dares cuenta de que es normal.
- No seas timida. Un acercamiento directo le ayudara a saber que puede compartir cualquier cosa contigo: sobre su period 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 sentira especial y sentira que esta creciendo, y tienes la oportunidad de que disfruten de su mutual compania.
- Recuerda que estamos aqui para ayudarte.  
Visita [Always.com](http://Always.com) para mas ideas.

Visita  
[Always.com](http://Always.com)

