

GUÍA

PARA **CHICAS**

GENIALES







ESTA GUÍA PERTENECE A UNA
CHICA GENIAL

GUÍA PARA CHICAS GENIALES

Elaborado por:

Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)

Aportes a los contenidos:

Daniela Villarpando Stumpf – UNFPA

Revisión técnica:

Mónica Beltran Sanchez - UNFPA

Edición:

Paola Senseve – Editora de Banana Design SRL

Ilustración:

Estefanía Cordero / Kevin Valle / Israel Machicado – Ilustradores de Banana Design SRL – El Monocromático

Diseño y diagramación:

Banana Design SRL – El Monocromático

Impresión:

OFAVIN Cel. 76219905

Depósito legal:

4-2-2781-2022

Se permite la reproducción total o parcial de la información aquí publicada (gráficos, cuadros, ilustraciones y texto), siempre que no sea alterada y se asignen los créditos correspondientes.

Esta publicación es de distribución gratuita.

Prohibida su venta.

La Paz - Bolivia, 2022.



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

GUÍA PARA CHICAS GENIALES



CONTENIDOS



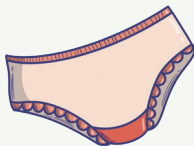
1. CAMBIÉ, ¿QUÉ MÁS PUEDO ESPERAR?

Páginas 9 - 15



2. NOS GUSTA EL COLOR ROJO

Páginas 16 - 23



3. ENTENDIENDO LAS PRÁCTICAS NOCIVAS

Páginas 24 - 43



¡HOLA!

Si estás leyendo esta guía es porque seguramente te encuentras en un momento de tu vida en el que a veces te sientes confundida y no sabes cómo reaccionar ante el mundo de cosas que te están ocurriendo y que están en tu cabeza.

Solo queremos que tengas más y mejores herramientas para enfrentarte a tantos cambios, situaciones conflictivas y la necesidad de tomar decisiones; por eso es importante que te apropiés de la información y las respuestas que esta guía te ofrece.

¿ESTÁS PREPARADA? ¡CONTAMOS CONTIGO!

1.

CAMBIÉ,

¿QUÉ MÁS
PUEDO
ESPERAR?

TU CUERPO ESTÁ VIVIENDO UNA **EXPLOSIVA** *elle* FIESTA DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

Entre los 8 (o incluso antes, a veces) y los 13 años sentirás que tu cuerpo, es decir tu espacio físico, experimenta cambios. Te crecen los pechos, hay sudor en las axilas, las caderas cambian y el vello corporal aparece. Te darás cuenta cómo en algunas amigas todo crece más rápido y en otras no, pero tú tranquila porque cada cuerpo es diferente y tiene su propio ritmo.

Es posible que a veces te percibas extraña, como si tu cuerpo fuera el de otra persona; **incluso en algunos momentos, también puede ocurrir que te sientas ya mayor pero que tu cuerpo se siga viendo todavía como el de una niña pequeña.**

RECUERDA: TU ESPACIO FÍSICO, ES DECIR TU CUERPO, ES SOLO TUYO Y TÚ DECIDES SOBRE ÉL. NADIE PUEDE OPINAR ACERCA DE CÓMO SE VE O TOCARLO SIN TU CONSENTIMIENTO.

VAMOS POR PARTES, DE LOS PIES A LA CABEZA:



**Aparición
de acné**

**Desarrollo de
las mamas**

**Crecimiento
del vello
auxiliar**

**Comienzo de la
menstruación**

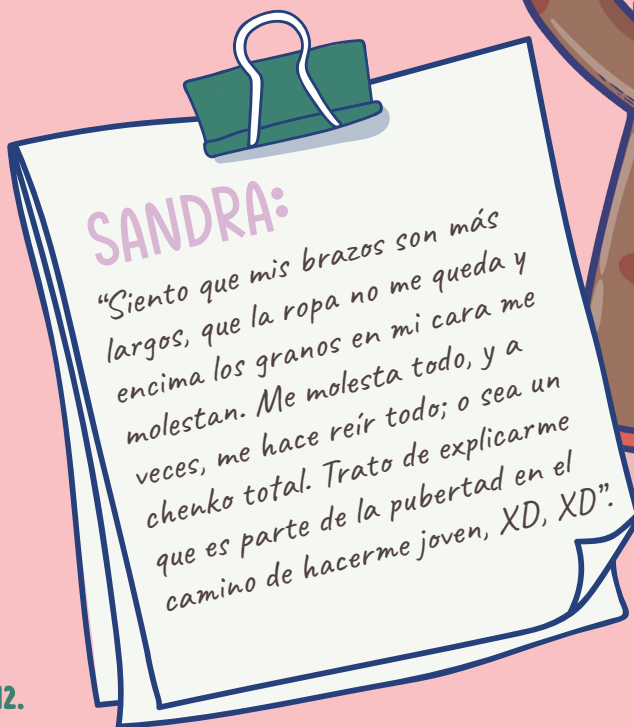
Olor axilar

**Manifestación
del vello púbico**

QUERIDOS ÓRGANOS...

...Los queremos mucho y ahora comenzaremos a conocerlos mejor. Algunos de ustedes están dentro y será más difícil, pero otros están afuera, al alcance de nuestras manos y vista.

NO LOS OLVIDAREMOS.



SANDRA:

"Siento que mis brazos son más largos, que la ropa no me queda y encima los granos en mi cara me molestan. Me molesta todo, y a veces, me hace reír todo; o sea un chenko total. Trato de explicarme que es parte de la pubertad en el camino de hacerme joven, XD, XD".



¡PROHIBIDO PENSAR EN NEGATIVO!

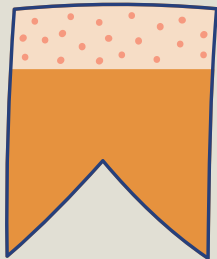
LA PUBERTAD

ES EL PERIODO DE TIEMPO EN EL QUE
PASAMOS DE LA NIÑEZ A LA ADOLESCENCIA



Esto significa que vas decidiendo más cosas por ti misma, las que tienen que ver con la comprensión de tus emociones y sentimientos, el descubrimiento de tu identidad (las características que te definen como persona única y te diferencian de otras) o de nuevos modos de relacionarte con lxs demás.





Aquí tienes varias caritas que reflejan las emociones más frecuentes en la pubertad y el nombre que se utiliza para expresarlas:



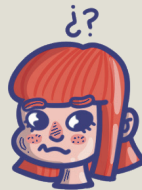
Soledad



Enfado



Aburrimiento



Confusión



Enamoramiento



Alegría



Excitación



Desesperación



Frustración



Ilusión



Inquietud
Nervios



Temor
Miedo



Preocupación



Vergüenza



Timidez




Tristeza





Satisfacción


LAS EMOCIONES TIENEN MUCHAS FUNCIONES BENEFICIOSAS:



 **Cuidan tu supervivencia;** es decir, te avisan que las cosas van bien y puedes estar tranquila o que, por el contrario, algo va mal y tienes que estar alerta.

 **Te permiten descubrir el amor,** vivir y revivir momentos felices.

 **Te hacen rechazar lugares o personas que pueden ser una amenaza.**

 **Te ayudan a conocerte mejor, a buscar tu camino y a sentirte más satisfecha.**

RECUERDA: SI SIENTES QUE ALGO O ALGUIEN TE ESTÁ HACIENDO MAL, CONFÍA EN TU INTUICIÓN Y ¡ALÉJATE!

2.

NOS GUSTA

EL COLOR

ROJO

¿SOLO LAS MUJERES TIENEN LA *elle* MENSTRUACIÓN?

No es



Menstruación

¿QUÉ CUERPO TENGO?

Sexo biológico: se refiere al sexo biológico, en este caso, "mujer" significa que la persona es hembra; es decir, que tiene un cuerpo con vulva, clitoris, útero, ovarios, vagina, pechos y cromosomas XX.

¿QUÉ IDENTIDAD TENGO?

La identidad de género: se refiere a la identidad de género e implica que una mujer es la persona que se identifica con las características socioculturales de una mujer; es decir, que se siente mujer, independientemente del físico que tenga.

Por lo tanto, no solo menstrúan las personas que se identifican como mujeres. Hay hombres trans y personas de género binario y fluido que también menstrúan.

RECUERDA: CUANDO TE BAJA TU PRIMERA MENSTRUACIÓN TODAVÍA ERES NIÑA O ADOLESCENTE Y TIENES TODO EL DERECHO DE SEGUIR JUGANDO Y ESTUDIANDO.

EXPLICANDO *elle* CON CHUBIS, PERO ROJOS...

La menstruación es un sangrado que dura entre tres y siete días, sin embargo, esta es solo una parte del ciclo menstrual que es el modo en que tu cuerpo se prepara cada mes para un posible embarazo deseado en la edad adulta.

Cada mes crece el endometrio, la capa interna dentro de la matriz, es esponjosa y tiene mucha sangre. Durante la menstruación el endometrio se desprende y sale con sangre por la vagina. La cantidad del sangrado varía en cada cuerpo, pero en total, es más o menos como media taza al mes. A veces la menstruación sale con coágulos, a veces es sangre oscura y otras veces sangre clarita; esas diferencias son normales.

Hay muchos mitos en torno a la menstruación, historias falsas como que no puedes bañarte, practicar deporte, comer ciertos alimentos o cortarte el cabello durante esos días. Nada de eso tiene base científica. No hay nada que no puedas hacer cuando tienes menstruación; en realidad, puedes hacer todo lo que quieras y te guste, siempre y cuando te encuentres bien.



GUÍA PARA CHICAS GENIALES

Muchas chicas de tu edad, después de la primera menstruación, dicen: “¡Ah, solo se trataba de esto...”. Otras, ante la misma situación, se sienten muy desconcertadas si no han recibido la información necesaria, lo cual no será tu caso, porque estás acá leyendo esta guía.



DANA:

“¡Socorro!, mucho me mancho, no sé si es porque no sé ponerme las toallitas, o porque me pesca “desprevenida” o porque mi flujo es muy alto, pero me hace sentir apenada. Además, en mi escuela no todos los baños tienen puerta, eso dificulta que me cambie cómodamente. Mi amiga Sabrina me contó que por donde ella vive es difícil comprar toallas higiénicas.”

IMPORTANTE:

LA MITAD DE LA POBLACIÓN MENSTRUÁ.

ENTRE COMPRESAS, TOALLAS HIGIÉNICAS Y COPA MENSTRUAL



Si estás usando compresas (trapitos) o toallas de tela, procura que sean de algodón. Hay que lavarlas con jabón y secar al sol; si no se secan bien, te pueden causar infecciones.



Si compras toallas sanitarias, deberías cambiarlas cuando estén mojadas con sangre, por lo menos tres veces al día. Dobra la toalla usada, envuélvela en su plástico, o con un poco de papel higiénico, y bótala en un basurero, nunca en el inodoro. Se sugiere bañarse con agua tibia una vez al día durante la menstruación; pero si no puedes ducharte, limpia tu vagina con agua y jabón. Es bueno llevar paños o toallas higiénicas al colegio por si acaso te venga la menstruación mientras estés ahí.



La copa menstrual se fabrica con silicona, látex o plástico quirúrgico, lo que garantiza que la temperatura corporal se conserve y se reduzca el riesgo de reacciones inflamatorias o alérgicas; es básicamente un contenedor que se introduce en el conducto vaginal (al igual que los tampones) donde cae la sangre. La diferencia es que no se absorbe como en los productos de algodón y se vacía de acuerdo a la intensidad del sangrado. Quizás no sea de muy fácil acceso, pero te sugerimos puedas preguntar por ellas en tu comunidad.



IMPORTANTE:

CUANDO UNA NIÑA MENSTRUA NO SE CONVIERTE EN MUJER ADULTA, ES UNA NIÑA QUE MENSTRÚA.

ME CUESTA HABLAR *elle* DE LA MENSTRUACIÓN CON MI FAMILIA

QUIZÁS SEA
DIFÍCIL HABLAR DE
MENSTRUACIÓN CON TU
FAMILIA PORQUE:

- “Les cuesta creer que estás pasando por eso.”
- Literalmente no saben qué decir.
- No caen en cuenta de que precisas apoyo.
- Trabajan demasiado.
- Les da vergüenza hablar del tema.
- Hay cierta barrera de comunicación.

URGENTE:

Contribuir a la autonomía de niñas y mujeres, mediante el acceso de insumos sanitarios alternativos en sus prácticas cotidianas, como la copa menstrual, constituye una vía para el desarrollo de la seguridad y la justicia en derechos sexuales y reproductivos.



DATO:

NO TODAS MENSTRUÁN. Hay chicas que nacen sin útero o tienen un aparato reproductivo que no se desarrolla al 100 %, otras que tienen desbalances hormonales o quistes en los ovarios, o que por alguna otra razón no menstrúan. Y también están las chicas trans que no tienen útero. La menstruación no es lo que nos define como mujeres.

3.

ENTIENDO

LAS PRÁCTICAS

NOCIVAS

¿QUÉ SON LAS *el* PRÁCTICAS

NOCIVAS?

Las prácticas nocivas son las acciones “discriminatorias que las comunidades y sociedades realizan de manera regular y durante periodos tan extensos que terminan por considerarlas como aceptables”. (Unicef, 2020) ¡Uf!, semejante concepto nos parece muy lejano, pero lo vemos diariamente a nuestro alrededor.



Debes saber que existen al menos 19 prácticas nocivas como el matrimonio infantil o precoz, el embarazo forzado, el planchado de senos, las pruebas de virginidad, la preferencia por el hijo hombre y otras más. En esta guía veremos algunas, para que podamos comba-
tirlas.

Llama la atención que en el mundo, todos los años, millones de niñas se ven sometidas a prácticas que les provocan daños físicos y emo-

cionales con el conocimiento y consentimiento de sus familias y comunidades, porque supuestamente son prácticas culturales que hay que respetar aunque hagan daño, pero que, en realidad, son grandes traiciones a nuestros derechos.



HAY QUE DECIR QUE LOS USOS Y COSTUMBRES SON TODAS AQUELLAS TRADICIONES SOCIALES QUE SON TRASMITIDAS DE UNA A OTRA GENERACIÓN. SIN EMBARGO, NINGÚN USO Y COSTUMBRE PUEDE ESTAR SOBRE LA DIGNIDAD DE PERSONA ALGUNA, PUES SIEMPRE LAS PERSONAS SOMOS MÁS IMPORTANTES QUE CUALQUIER TRADICIÓN.

¡FELICIDADES, *elle* ES UNA NIÑA!



"¿TUVISTE OTRA NIÑA?, ¡QUÉ PENA!, SIGUE INTENTÁNDOLO Y TENDRÁS UN HOMBRE".

Comentarios como este son comunes en muchas comunidades que valoran más a los nacimientos de hombres. Esta es otra de las prácticas nocivas que se busca erradicar por completo como las preferencias natales y postnatales; es decir, preferir tener hijos niños sobre niñas, así como dar más oportunidades, tanto de alimentación como de estudios, a hombres sobre las mujeres.

Estas son algunas de las excusas que se usan para dar preferencia a los hijos hombres:

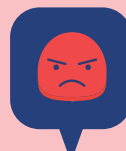
"DEFIENDEN LA PATRIA"



"LOS HIJOS HOMBRES LE DAN CONTINUIDAD AL APELLIDO"

"HEREDAN LA PROPIEDAD"

"PERSONIFICAN LA AUTORIDAD Y LA FORTALEZA"



"TRAE BUENA SUERTE"

"GARANTIZAN EL BIENESTAR DE LA FAMILIA"

"ASEGURA LA VIRILIDAD DEL PADRE"

Sin embargo, estas excusas que favorecen a los hombres son un síntoma de injusticias sociales, culturales, políticas y económicas predominantes contra las mujeres, y una violación clara de los derechos humanos de las mujeres, ¡así de fuerte, así de claro!

THINA:

"Ella era mi compañera, tenía 13 años cuando sus papás le mandaron con el maestro del pueblo para que le dé techo y comida. Me dio mucha pena cuando dejé de verla, incluso me comentaron que ya es mamá."

EL MITO DE LA VIRGINIDAD

COSAS QUE PUEDES PERDER:

CELULAR

EL SEMESTRE

LAS LLAVES

LA NOCIÓN DEL TIEMPO

UN PARTIDO

LA APUESTA

COSAS QUE **NO** SE PUEDEN PERDER:

LA VIRGINIDAD.
POR EL SIMPLE
HECHO DE QUE **NO**
EXISTE.

Alrededor de la virginidad femenina existe muchísima desinformación que arrastramos desde hace siglos. Debes saber que la virginidad es algo no cuantificable y no tiene una definición médica ni biológica. Es una construcción social y para cada persona puede significar algo diferente, o no significar nada en absoluto.

Se dice que “eres virgen” cuando nunca has tenido relaciones sexuales. ¡Ah!, pero no cualquier tipo de relaciones sexuales; se refieren a las que involucran un pene dentro de una vagina, o sea relaciones sexuales coitales.

Es decir que la virginidad es una creencia inventada para que sientas miedo y culpa y no puedas tomar decisiones sobre tu propia sexualidad. Es mentira. **¡Cuánto daño han hecho esas mentiras!**

La culpa, la desinformación, el control de los cuerpos de las mujeres, las penas y otras, son parte del ejercicio de las prácticas nocivas.

¡NOS HAN MENTIDO!



Todavía hay quienes creen que las mujeres debemos cuidar la virginidad porque es algo valioso. Otrxs dicen que te tienes que apurar o deshacerte de ella para que no seas una mojigata. Sin embargo, no debería haber presión social por perder o conservar algo que, insistimos, **NO EXISTE** y que por tanto no puede ser sagrado, ni mágico, ni tener superpoderes.

El concepto de la virginidad ha sido inventado por los hombres para controlar el cuerpo y la autonomía de las mujeres; para comprobarlo solo tienes que preguntarte si existen pruebas de virginidad para hombres o si a ellos se les exige; SPOILER ALERT: NO, SOLO A LAS MUJERES.

RECUERDA: SI EN TU COMUNIDAD, IGLESIA Y/O FAMILIA CREEN QUE LA VIRGINIDAD ES UN BIEN SAGRADO, NO TE PELEES CON NADIE, PUEDES EXPONER TUS CRITERIOS SIN TENER QUE OFENDER A NADIE Y EVITANDO QUE TE OFENDAN.

EL MATRIMONIO *elle* INFANTIL, PRECOZ Y FORZADO

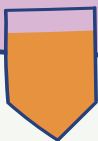


¿SABÍAS QUE EN PANDO UNA DE CADA TRES ADOLESCENTES MUJERES ENTRE 15 A 19 AÑOS ESTÁN CASADAS O VIVEN EN CONCUBINATO? Esta situación perjudica a la sociedad entera, porque las niñas y adolescentes se casan a temprana edad y terminan abandonando sus estudios.

En Bolivia, de matrimonios o uniones infantiles se habla muy poco. Se suele relacionar esa realidad a lugares muy alejados como Pakistán o India. No es un problema ajeno, es un drama real en nuestro territorio que sufren muchas niñas en silencio. A diferencia de otros países, la ley

boliviana plantea que la edad mínima para casarse son los 18 años, aunque puede haber excepciones, que no es lo recomendable.

Y el gran problema de las uniones, concubinatos o convivencia (como la llamen en tu región) es para las chicas porque la diferencia de edad con sus parejas las deja más vulnerables y dependientes. Son niñas que quedan indefensas ante ese señor que le imponen como pareja.



URGENTE:

En Bolivia tenemos la obligación de conservar los usos y costumbres que mantienen la identidad de los pueblos indígenas y su grandeza; y también nos toca eliminar aquellos que cosifican y violentan a las mujeres y niñas, sin importar qué tan milenaria o arraigada esté en la comunidad esa conducta.

NAYELI:

“En mi comunidad hay toda una tradición de las familias pobres de dar a sus hijas a familias más pudientes para que las crien. Esto da lugar a todo tipo de problemas, como, por ejemplo, que los hombres de esa casa abusen sexualmente de la chica. Es muy triste.”





¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL MATRIMONIO INFANTIL, MATRIMONIO PRECOZ Y MATRIMONIO FORZADO?

Matrimonio precoz:

es un sinónimo de matrimonio infantil y se define como los matrimonios en los que uno de los cónyuges es menor de 18 años.

Matrimonio forzado:

son las uniones matrimoniales donde uno o ambos cónyuges no dan su pleno y libre consentimiento, independientemente de la edad.

Matrimonio infantil:

suele ser considerado una forma de matrimonio forzado, ya que se piensa que no se cuenta con el consentimiento libre e informado de una niña o adolescente menor de 18 años, por su maduración y porque hasta esa edad se encuentra en la etapa más importante de su desarrollo.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

El matrimonio infantil roba la infancia a lxs niñxs que tienen que asumir responsabilidades adultas. El impacto que un matrimonio infantil tiene para las niñas es aún más brutal, se vulneran muchos de sus derechos: salud, sexuales y reproductivos o el derecho a la información.

Las niñas tienen más posibilidades de sufrir abuso sexual, violencia sexual y física por parte de su pareja, así como infecciones de transmisión sexual. Sin olvidar que es frecuente que al matrimonio le siga un embarazo cuando aún no están ni física ni emocionalmente preparadas para ello, algo que aumenta las posibilidades de muerte de la niña o adolescente embarazada o de su bebé.

Además, un matrimonio y embarazo temprano pone en riesgo que la niña o adolescente pueda concluir sus estudios secundarios o que pueda realizar estudios posteriores, truncando una vida de realizaciones personales.

URGENTE:

Necesitamos empoderarnos y tener redes de apoyo para crecer ejerciendo nuestros derechos. Cuanto más sepamos, mejor.



MATERNIDAD *elle* FORZADA



Ser madre a temprana edad no solo tiene consecuencias para las niñas, sino para sus hijxs. Ellas no pueden acceder a la educación, trabajos o ser independientes; además, hay altas posibilidades de que no se logre el parto e incluso que la niña gestante pierda la vida. Esto se relaciona con los tabúes de la sexualidad y la falta de información para niñxs en las escuelas, en casa.

UN EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA PUEDE AFECTAR A MUCHAS COSAS DE TU VIDA:

MARIANA:

“Algún día quiero tener quizás una hija, o dos, máximo, pero en un futuro muy lejano. Por ahora debo aprender muchas cosas, hacer otras tantas, incluso sueño con ser veterinaria. Espero que mi familia y comunidad me apoyen en mis sueños.”

- Limita tu plan de vida
- Afecta tu libertad
- Prohíbe el ejercicio de tus derechos sexuales y derechos reproductivos
- Afecta tu salud física y mental
- Vulnera tus oportunidades educativas
- Afecta tu estatus económico
- Daña tus relaciones sociales
- Puede llevarte a relaciones no sanas de pareja
- Sensación de soledad
- Sentimiento de fracaso
- Estrés por la incertidumbre
- Posible rechazo familiar
- Limitaciones laborales
- Te limita a realizar otras actividades propias de la niñez y la adolescencia

DETENTE, *elle*
ESA NO ES SOLUCIÓN



Todas las ideas que nos empujan a las prácticas nocivas son ampliamente repetidas por la sociedad, tal vez reconozcas algunas de estas expresiones:



“Tienes que esperar a tu príncipe para que te salve”.

No hay tal, no necesitamos que un hombre nos salve, nosotras tenemos que decidir ser las protagonistas de nuestras vidas.



“Él luchará por ti”.

Tampoco necesitas que un señor te quite tus sueños haciéndote creer que peleará con dragones por ti.



“Eres mujercita, así no más es nuestra vida”.

Nosotras podemos hacer cambios desde nosotras mismas, con nuestras amigas, familias y comunidades.

Otros ejemplos, con menos fantasía, son:

Escaparte de casa con tu enamorado no es una buena solución a tu edad. Aunque te sientas maltratada por tu familia, debes tener cuidado y no ponerte en situaciones de riesgo en las que no puedas seguir estudiando o que quizá te expongan a peligros y violencia.

Si tu papá quiere obligarte a casarte con alguien para mejorar la situación económica de tu familia, **tienes que saber que tienes derecho a denunciarlo porque está cometiendo un delito.**

*Si en tu familia o entorno hay preferencia por los hijos hombres, tienes que saber que eso está mal y tú puedes cambiar esa creencia. **Las niñas son igual de valiosas que los hombres.***

***Si tuviste sexo con tu enamorado y tus padres al enterarse quieren obligarte a convivir con él o casarte, ¡no lo permitas!** No hiciste nada malo, solo experimentaste tus derechos sexuales. Habla con tus padres y explícales que a tu edad entre tus sueños no están ser madre ni esposa.*

*Si estás embarazada y te obligan a casarte o a convivir con el padre de tu hijo, ¡deténlos! **Nadie puede obligarte a casarte o asumir esos compromisos.***

*Si en una relación de pareja hay una persona adulta y otra adolescente es una relación desigual, ya que el adulto siempre podrá controlar, incluso con violencia, las decisiones en la relación. **Todxs podemos prevenir esta situación. Una relación entre un adulto y una adolescente/niña es un delito, se llama estupro y debe ser denunciado.***

*Si tu agresor sexual, propone a tu familia solucionar la violación ofreciéndote matrimonio o un intercambio económico, ¡es un delito!, puedes denunciar el caso, **nadie puede obligar a casarte con tu agresor.***



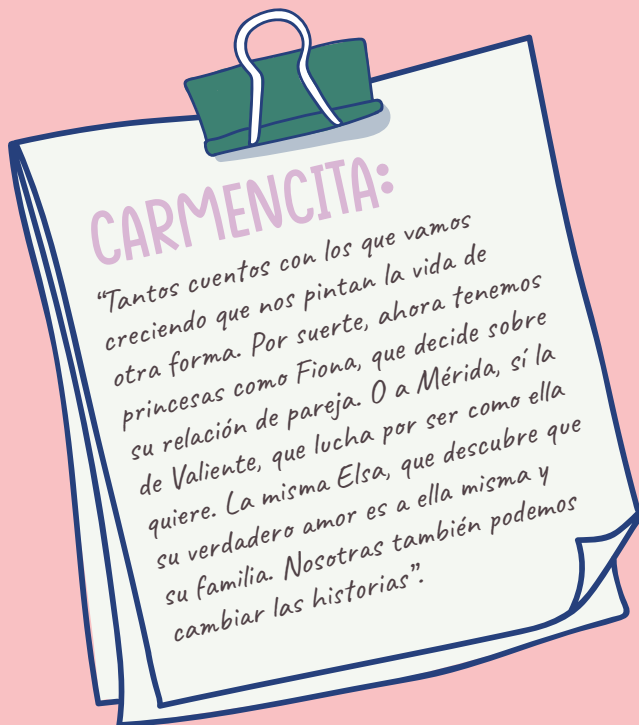
¡UF!, PARECEN HISTORIAS DE TERROR Y SÍ, SON DE TERROR, PERO PASAN COTIDIANAMENTE Y LAS ESTAMOS NATURALIZANDO:

es decir, pensamos que como pasan siempre son normales y son parte de nuestra cultura. Pero esto es MENTIRA. Tienes que saber que en nuestro país existen leyes que sancionan los matrimonios tempranos y uniones forzadas de niñas y adolescentes. No permitas que nadie vulnere el goce y ejercicio de tus derechos.



IMPORTANTE:

QUE LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES SE UNAN O EMBARACEN A TEMPRANA EDAD ES UNA PRÁCTICA QUE OCURRE CON FRECUENCIA, PERO ESO NO IMPLICA QUE ESTÉ BIEN O SEA NORMAL. ES UNA PRÁCTICA NOCIVA QUE AFECTA NEGATIVAMENTE LA VIDA DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES Y VIOLA SUS DERECHOS.



CARMENCITA:

“Tantos cuentos con los que vamos creciendo que nos pintan la vida de otra forma. Por suerte, ahora tenemos princesas como Fiona, que decide sobre su relación de pareja. O a Mérida, si la quiere. La misma Elsa, que lucha por ser como ella su verdadero amor es a ella misma y su familia. Nosotras también podemos cambiar las historias”.

Y ASÍ LLEGAMOS AL FINAL DE ESTA GUÍA.
QUEREMOS ACOMPAÑARTE LAS VECES
QUE SE PUEDA RECUERDA QUE SIEMPRE
PUEDES VOLVER A RELEER LAS PÁGINAS Y
AVANZAR DESDE TU NUEVA SITUACIÓN.

GRACIAS.





MINISTERIO
DE ASUNTOS EXTERIORES
Y DE COOPERACIÓN



Fondo de Población
de las Naciones Unidas



Suecia
Sverige

GUÍA PARA CHICAS

GENIALES

