

# MÍA SE HACE MAYOR

Mònica Peitx i Cristina Losantos

Traducción de Raquel Solà

ÁLBUMES ILUSTRADOS ▶ CONOCER Y COMPRENDER

▶ APRENDIENDO DE NUESTRO CUERPO ▶ Serie Mía y Bruno

Temas: Pubertad, niñas, adolescencia, menstruación, cambios hormonales, hacerse mayor

ISBN 978-84-261-4789-9

1ª edición, mayo de 2022

Cartoné, 15 x 22 cm, 56 pp.

Precio: 10,58 / 11 € IVA incluido

LA MIA ES FA GRAN (CATALÀ) – ISBN 978-84-261-4790-5



## Sinopsis

Mía tiene nueve años y nos explica aquí la extraordinaria aventura de hacerse mayor. Descubre qué cambios experimenta el cuerpo de una niña durante la pubertad: ¿Pechos? ¿Tops? ¿Sostenes? ¿Dormir más? ¿Pelos? ¿Depilarse? ¿Regla? ¿Compresas? ¿Tampones? Su pediatra contestará a todas sus preguntas... Hacerse mayor es una gran aventura y ¡cuanto más sepas, mejor!

## Sobre el libro

Un libro para hablar de los cambios de la pubertad escrito por una pediatra-endocrinóloga haciendo hincapié en los hábitos saludables y en el proceso normal de las adolescentes. En esta nueva edición, revisada y ampliada, se han incluido nuevas alternativas para la menstruación, como las copas y las bragas menstruales, además de algunos consejos de alimentación contemplando una dieta vegetariana y vegana. Además, al final incorpora un calendario menstrual. En este libro las niñas adolescentes y sus padres encontrarán respuesta a todas las preguntas que les puedan surgir.

*Mía se hace mayor* ha sido galardonado con varios premios en 2016 y 2017, como el premio Crítica Serra d'Or i el premio Jaume Aiguader i Miró (de divulgación y educación sanitaria).

## Mònica Peitx

Es pediatra especializada en Endocrinología y Nutrición, y trabaja en Barcelona. En el 2008 escribió su primer cuento, para niños con sobrepeso y obesidad: *El cuento de Max*. Lo han seguido el *Cuento de Aina*, sobre la diabetes, y *El cuento de Quim* que habla de la talla de los niños. Con *Mía se hace mayor* deja de tratar de trastornos para escribir sobre un proceso fisiológico fascinante: la pubertad.

## Cristina Losantos

Es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Desde 1985 se dedica profesionalmente a la ilustración, y trabaja para muchas editoriales españolas y europeas. Colabora regularmente con revistas y diarios, como el *Avui*, *Cavall Fort* y *El Tatano*. Ha recibido varios premios, entre ellos el II Premio Nacional de Ilustración en 1998.

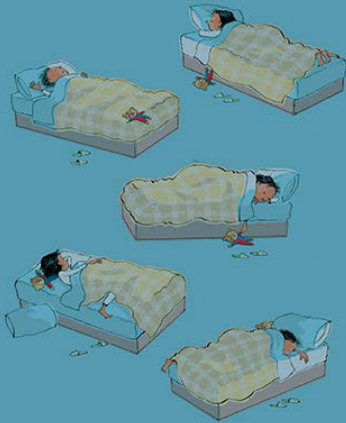
## Enlace de interés

➔ Blog de Cristina Losantos

De la misma serie:



También me dice que necesito dormir bien un mínimo de 9 horas, porque la hormona de crecimiento se produce por la noche en la fase de sueño profundo.



Puesto que creceré más, tendré más hambre. Me recomienda comer sano y más cantidad...

¡para poder dar bien el estirón!



Hemos acordado que dentro de 6 meses volveremos a visitarla.



La doctora sigue explicando:

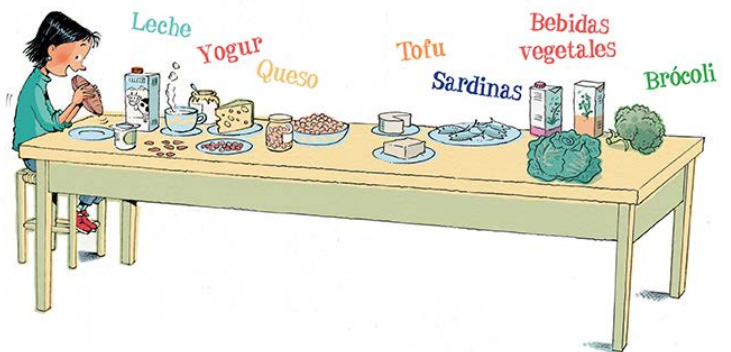
Ahora crecerás mucho y es recomendable que tomes tres raciones de lácteos al día.

### ¿Lácteos? ¿Raciones?

Los lácteos son unos alimentos que aportan calcio, y el calcio sirve para fortalecer los huesos. Hay muchos lácteos distintos, y seguro que algunos te gustarán mucho.

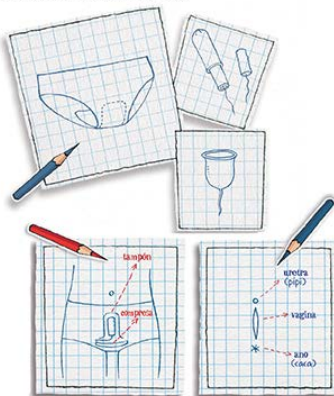
Para que este calcio se aproveche bien, es necesario que tengamos unos niveles adecuados de vitamina D. Nuestro cuerpo obtiene esta vitamina a través de la piel cuando le toca el sol y también cuando comemos pescado azul, como el salmón o las sardinas.

Hay otros alimentos que también nos aportan calcio, como el repollo, el brócoli, el tofu, los garbanzos y algunos frutos secos tostados. Para la gente que no puede beber leche, hay bebidas vegetales enriquecidas con calcio que también sirven.



La compresa se coloca pegada a las braguitas y el tampón se introduce en la vagina, como cuando nos sale sangre de la nariz, y nos ponemos un algodón para que la recoja.

Como opción más ecológica, existen las compresas de algodón lavables y braguitas o bañadores menstruales. Así también podemos ayudar a cuidar el planeta.



¡U! Ahora sé un montón de cosas sobre la regla. ¡Creo que ya estoy preparada para cuando me venga! Aunque no tengo muchas ganas.

