

Solo para ti

... ha visto usted la nueva
película por Walt Disney Productions
"La Función de la Menstruación"?

... se puede obtener gratis a solicitud
para exhibirla en escuelas, a padres, al
personal de industrias, y a otros grupos.
Pida a su profesora, directora, o jefe de
personal en su oficina que la pida para
exhibirla. Todas las solicitudes deben
dirigirse a:

LA AURORA, S. A. de C. V.
Apdo. Postal No. 7219 México, D. F.

Copyright © 1946, 1953
Derechos Reservados
Kimberly - Clark Corporation
Neenah, Wisconsin E. U. A.
Impreso en México
2a. Edición

LA AURORA, S. A. de C. V.

Departamento de Educación

LONDRES No. 163
APARTADO 9219 - MÉXICO 1, D. F.

Amiga querida:

Probablemente tú, lo mismo que
toda chica inteligente, aceptas como
cosa normal y natural la pequeña
molestia que nosotras las mujeres
debemos soportar periódicamente,
cada mes. Y eso está muy bien.

Sin embargo, no te has pregun-
tado muchas veces qué es lo que pasa
exactamente... cómo y por qué... qué
cuidados debes tener y qué actitud
asumir en esos días?

En este folleto te explico clara-
mente lo que es la menstruación y te
doy indicaciones prácticas para la
vida diaria, que toda joven debe
conocer.

Estoy segura de que te será
inmensamente útil.

Tuya afectísima,

Lina Hamacher

Directora de Educación



¡Ya eres una Señorita!

Desde tus primeros años de escuela cuando te preparabas para tus exámenes, empezaste a soñar con el día de tu graduación. Es como si durante toda tu niñez hubieras estado esperando, paradita de puntillas, la llegada de ese día extraordinario que marcará el comienzo de la gran aventura: tu debut en el mundo de los adultos.

En la misma forma, tu ser físico también ha venido preparándose para otra importante aventura: tu paso de "niña chiquita" a "niña grande." Es un lento proceso que tu cuerpo ha venido cumpliendo tan calladamente que casi no te has dado cuenta de él. Pero llega un día en que *lo sabes...* te llega la primera menstruación. Y esto te indica que has dado el primer paso en tu vida de mujer.

No hay duda de que te sientes un poco diferente. Muchas cosas a las que no prestaste nunca atención, te parecen ahora sumamente importantes. Y es muy natural porque todo tu cuerpo ha sufrido cambios. Así que realmente no tienes por qué sorprenderte si te encuentras con que pareces, piensas y sientes como una mujer, porque, eso es lo que eres! Ahora que eres una señorita, te encuentras con una serie de nuevos problemas.

Por eso se ha escrito este folleto

Sólo Para Ti

para ayudarte a resolver esos nuevos problemas

En él encontrarás respuestas correctas para todo lo que necesitas saber. Cómo sonreír durante "ciertos" días. Qué reglas seguir en asuntos de

aseo personal, deportes y actividades sociales.

Ya que un mejor *conocimiento* de lo que es la menstruación te ayudará grandemente, me parece lo mejor empezar por explicarte en detalle cómo y por qué se produce.

Lo que Ocorre

Comenzaré diciéndote que muchos de los lentos procesos del cuerpo son dirigidos por las glándulas. Estas glándulas producen hormonas que son las encargadas de llevar los mensajes desde las glándulas hasta los diferentes órganos en todas las partes del cuerpo. Lo mismo que el sistema nervioso, las glándulas son centros de control. Pero al contrario del sistema nervioso que actúa con rapidez, las glándulas operan muy lentamente en el envío de sus órdenes, por medio de hormonas, a través de la corriente sanguínea.

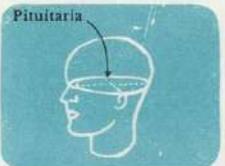
Durante la primera infancia, una de estas glándulas—la *pituitaria*—produce y manda "hormonas de crecimiento" que hacen que los huesos y los tejidos se agranden. Así es que bien puedes hacerla responsable de tu estatura, alta o baja, de lo que pesas, y hasta del tamaño de los zapatos que usas.

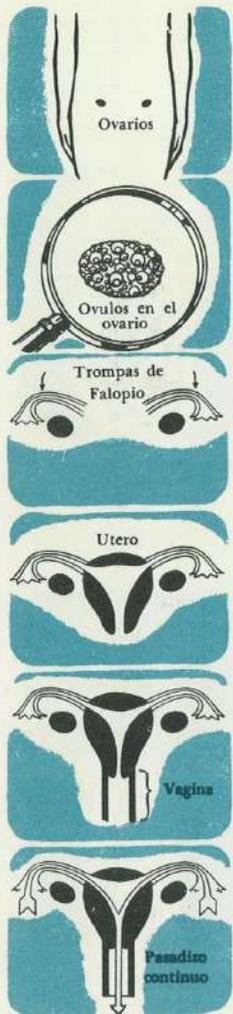
Epoca de Cambios

Pero por ahí entre los 11 y los 15 años, otra clase de hormona empieza a desempeñar su papel. La pituitaria comienza a suministrar a la corriente sanguínea una hormona especial, nueva, a la que se ha asignado la misión de Convertirte en Mujer.



La pituitaria gobierna el crecimiento





Es en este momento, cuando se producen cambios importantes fuera y dentro del cuerpo. Aquí es cuando empieza la menstruación.

En realidad, la glándula pituitaria, situada en la base del cerebro, es una especie de motor de arranque que maneja todo un grupo completo de órganos importantes, cuyo dibujo simplificado encontrarás en la página anterior. Estos órganos reposan en la pelvis, cavidad ósea que se encuentra en el extremo inferior del tronco, y son los siguientes:

Los Ovarios, dos glándulas de tamaño no mayor que el de una almendra. Cada ovario contiene miles de óvulos tan diminutos que sólo pueden verse con ayuda del microscopio. Cada óvulo está envuelto dentro de su propio saco, llamado folículo. Los ovarios están colocados uno a cada lado del cuerpo, exactamente debajo de los pabellones de las

Trompas de Falopio. En una mujer ya completamente desarrollada, estos tubos musculares con extremos irregulares tienen menos de 13 centímetros de largo y su diámetro no es mayor que el de un lápiz. Los óvulos de los ovarios pasan a través de estos canales para llegar hasta

El Utero, un órgano hueco en forma de pera, de 7 u 8 centímetros de largo. La parte inferior del útero se abre dentro de

La Vagina, que es el canal de nacimiento y una salida al exterior del cuerpo.

Como puedes ver, hay un pasadizo continuo desde las trompas de Falopio al útero, del útero a la vagina, y de la vagina al exterior del cuerpo.

Historia de la Vida del Óvulo

Cuando la pituitaria envía hormonas a los ovarios, todo este grupo de órganos entra en acción, iniciándose así un ciclo continuo de operaciones. Los ovarios, a su vez, producen una hormona propia, la que es enviada a las células que forman la membrana interior del útero. Al recibir la hormona enviada por los ovarios, estas células empiezan a multiplicarse y a llenarse de sangre y de un líquido acuoso. Es así como el *endometrio* (membrana que cubre el interior del útero) se convierte en una especie de colchoncito espeso y afelpado, listo para recibir el óvulo.

Mientras tanto, en uno de los ovarios, algunos óvulos han estado madurándose. Por fin uno de ellos alcanza, antes que los otros, su completa maduración, rompe entonces su folículo y abandona el ovario. Se ha dado a este proceso el nombre de "ovulación."

Es aquí cuando las trompas de Falopio entran a desempeñar su función esencial. Poco después de que el diminuto óvulo abandona el ovario, es arrastrado dentro del extremo de una de las trompas de Falopio y empieza su viaje a través de este canal hacia el útero.

Si el óvulo es fertilizado durante su paso por la trompa (como debe serlo para empezar a convertirse en un ser), se interna dentro de la membrana interior del útero, la que, como vimos arriba, ya está preparada para recibirlo. Allí, durante la primera parte de su desarrollo, se nutre con el exceso de "alimento" (sangre y demás materias) acumulado en las células uterinas.

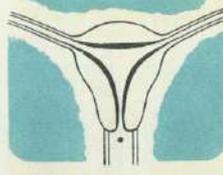
Pero la mayor parte de los óvulos pasan a través de las trompas sin ser fertilizados, llegando así al



Ovulación



El óvulo viaja por la trompa de Falopio



El óvulo es eliminado

fin el ciclo de su vida. Por consiguiente, no necesitándose más los elementos nutritivos acumulados en la membrana interior del útero, éstos se desprenden y durante unos días fluyen por la abertura del útero hacia la vagina, y son eliminados. Este flujo no tiene importancia alguna. Es lo mismo que cualquiera de los otros elementos superfluos que el cuerpo elimina — cosas como las uñas de las manos, las pestañas y el cabello, que se caen o se cortan. Así pues, cuando la niña llega al desarrollo, su cuerpo elimina este material que no necesita, más o menos una vez cada mes. Y como "mes" en latín es "mensis," se llama este líquido "flujo menstrual."



Eliminación de elementos sobrantes (Menstruación)

Acción Continua

En realidad, la menstruación es sólo una fase de un ciclo continuo y natural. Porque tan pronto como cada período menstrual termina, el mismo proceso vuelve a empezar. La pituitaria manda hormonas a los ovarios... la membrana interior del útero se engruesa... un óvulo se madura, rompe su folículo, viaja a través de las trompas de Falopio y llega al útero. Si el óvulo no es fertilizado, no hay necesidad de los elementos acumulados en la membrana interior del útero, así que éstos se eliminan en forma de flujo menstrual. Y eso es todo.

Lejos de ser un misterio, la menstruación es una rutina común y corriente. En efecto, es tan normal que una vez que una la entiende y se convence de que no es una molestia, el prestarle demasiada atención parece tan absurdo como preocuparse por las funciones del aparato digestivo.

Creerías Tí Esto?

En el pasado era muy poco lo que se sabía sobre esta maravillosa función. Y cuando la gente no entiende, inventa las más disparatadas historias! Supersticiones, cuentos de viejas que hacen fruncir el ceño a los médicos... pero, no hemos oído todas nosotras algunas de estas barbaridades? Por ejemplo:

"Que la pérdida de sangre menstrual debilita"

"Que las bebidas frías producen dolores abdominales"

"Que un dolor entre periodos es muy mal sintoma"

"Que los rellenos que coloca el dentista durante este tiempo se caen"

"Que es peligroso bañarse durante el periodo"

"Que es arriesgado lavarse la cabeza en este tiempo"

"Que hay que quedarse en cama el primer día"

"Que el ejercicio es malo"

SUPERSTICION! TONTERIA!

Entérate!

Gradualmente la ciencia ha venido eliminando las ideas falsas que solían entorpecer nuestro concepto de la menstruación. Ya sabemos que la pérdida normal de sangre no debilita. En primer lugar (y muchos médicos te lo dirán) es probable que pierdas menos sangre de la que te figuras. De una y media a cinco onzas es la cantidad usual de sangre que se elimina durante los varios días del flujo menstrual. Puedes estar segura de que no tienes nada por qué preocuparte en este sentido. Es más: la sangre menstrual está destinada a eliminarse y se reemplaza rápidamente.



¡Los cuentos que oyes!



Consérvate pulcra y bien vestida



No muy caliente

Las bebidas frías *no producen* dolores abdominales (Por qué no aceptar esa refrescante limonada?)

Puedes sentir uno que otro dolorcito durante el tiempo en que se produce la ovulación. Eso es normal. No hagas caso!

Los rellenos dentales colocados durante el período no se te van a caer... allí permanecerán tanto tiempo como los otros.

Y *bañarse*? Toda chica *debe bañarse*, especialmente durante estos días en que sus glándulas sudoríparas se hallan más activas. Además, el flujo menstrual tiene cierto olor. En todo caso, el mantenerte pulcra y bien vestida te ayudará *siempre* a sentirte atractiva... confiada.

Por supuesto, el agua no debe estar muy caliente, pues podría aumentar el flujo.

Tampoco debe estar muy fría, porque podría disminuirlo

Y no es bueno permanecer en el agua por horas y horas.

Pero... un baño o una ducha de agua agradablemente tibia con bastante jabón? Eso sí!

Lavarse la cabeza no hace daño. Debes, sin embargo, secarte el cabello completamente para no resfriarte.

Ahora... eso de quedarse en cama el primer día, es saber mimarse! La idea es una mala herencia de tiempos pasados, cuando las mujeres se valían del pretexto de la menstruación para no hacer nada. En realidad, quedarse en cama no es una costumbre sana para la mayoría de las jóvenes. Porque algunas veces el flujo tiene cierta dificultad en comenzar, y el mantenerse activa generalmente alivia el malestar ocasionado por la congestión.

Así es que aquello de que "el ejercicio es malo," es otra de las supercherías de que puedes olvidarte.



No muy fría



¿Baños tibios? ¡Sí!



¡El ejercicio es bueno para ti!

Por lo común la chica buena y sana considera "esos días" iguales a los otros. Naturalmente que hay excepciones. Pero pronto podrás descubrir por tí misma cuáles cosas puedes o no puedes hacer, en tu caso personal.

Es Cuestión de Sentido Común

Si estás acostumbrada a jugar tenis, puedes hacerlo también durante la menstruación.

Si eres buena excursionista, ni siquiera ascender una montaña te ocasionará molestia.

Naturalmente que puedes asistir a fiestas! Pero es mejor que dejes los bailes acrobáticos o demasiado fuertes para otra ocasión.

Evita los enfriamientos. Quitate pronto los zapatos mojados.

En otras palabras, cuida de tu salud durante todo el mes, y no tienes porqué cambiar tus costumbres durante la menstruación. Antes de hacer algo que implique un esfuerzo o impresión demasiado fuerte, pregúntate a tí misma: "Por qué hacerlo *ahora* y no en otra ocasión?" En realidad hay pocas reglas especiales en esto de *Ser una Mujer*



¡Anda!... ¡Baila!



¡Pero no así!

¿Qué Es lo Normal?

Es inútil pretender que la menstruación no es algo molesta y que a veces resulta bastante incómoda.



No te hagas la víctima



¡Sonríe, chica sonríe!

Pero convéncete de que gran parte de esa incomodidad es imaginaria. Los médicos modernos han descubierto que la sugestión puede crear enfermedades, aún dolor, cuando no hay causa física para ninguno de los dos. Y el pensar que la menstruación es una enfermedad, o el hacer tragedia de cualquier pequeña irregularidad, ha convertido en inválidas durante esos días a jovencitas perfectamente sanas.

Puedes evitar años y años de fastidiosas molestias si te convences desde ahora de que *muchas cosas que no son comunes o generales pueden ser, sin embargo, normales.*

Por ejemplo, la edad común y corriente para que empiece la menstruación es a los 13 años. Pero es perfectamente *normal* que empiece a los 11... o a los 15. Y con frecuencia, después de que viene por primera vez tarda unos cuantos meses en volver. Es probable que la regularidad no se establezca completamente durante el primer año, o aún el segundo. Esto es normal también.

El lapso más común entre cada período es de 28 días. Pero 21 días también puede ser normal y hay casos especiales en que un lapso de 42 días puede considerarse normal. El flujo dura un promedio de 4 días. Pero 3 puede ser normal y... 7 también. Así también, la mayoría de las niñas no sufren ningún dolor o molestia reales; sin embargo, es normal para muchas notar ciertas señas de antemano... tal vez una sensación de pesadez en la parte inferior del estómago, un ligero dolor de cintura o un ataque de tristeza. Hay chicas a quienes se les hincha el busto un poquito y se les pone sensitivo. No es raro tampoco "sentirse pesada," temporalmente.

Pero, óyeme: estas diferencias individuales no tienen más importancia que la diferencia que hay

entre tu nariz y las de tus compañeras. Tampoco son importantes las ligeras variaciones que de mes a mes existen en el calendario de millones de jovencitas.

Para Llevar la Cuenta

Y hablando de calendarios... al final de este folleto encontrarás el Calendario Kotex que te ayudará a llevar una cuenta muy útil: tu regla personal. Cada mes, empezando con el primer día del período, señala con una línea los días que éste dure. Así pronto descubrirás el ciclo de tu menstruación. Si llevas la cuenta fielmente descubrirás que en el año te llega el período a intervalos bastante regulares y te dura más o menos el mismo número de días cada mes.



Lleva una cuenta

Si Necesitas Ayuda

Ten en cuenta que el calendario te ayudará a descubrir cualquiera irregularidad. Naturalmente que hay cosas a las que debes prestar atención. Cosas tales como un exagerado aumento o disminución del flujo... el que no aparezca todos los meses... derrames de sangre entre períodos... o dolores realmente intolerables, pueden ser señas de un desarreglo sobre el que debes consultar a tu médico.

Los órganos son sanos; sin embargo, su funcionamiento puede alterarse por miles de causas. Ciertas enfermedades, como fiebre tifoidea o pulmonía pueden alterar el ciclo menstrual. Su regularidad



- *1. Legumbres Verdes y Amarillas.
2. Naranjas, Tomates, Toronjas, Ensaladas de Lechugas, Repollo.
3. Papas, otros Vegetales, Frutas.
4. Leche, y sus Productos Derivados.
5. Carnes, Aves, Pescado, Huevos, Frijoles y Guisantes Secos, Nueces, Mantequilla de Cacahuete (Mant).
6. Cereales y Harinas—(enriquecidas y de grano entero).
7. Mantequilla o Margarina.



¿Quieres verte así?



Practica la postura "Modelo"

puede interrumpirse por un cambio de clima o altitud. Por un viaje en tren, avión o barco. Por un resfriado. Y, especialmente, por un gran esfuerzo físico o una emoción fuerte. Sin embargo, la función menstrual usualmente se reajusta por sí misma, sin necesidad de tratamiento especial.

Contra el Dolor

Nadie desea sentir dolor! Sin embargo, hay muchachas que cada mes lo aceptan humildemente... cuando podrían evitarlo con sólo seguir simples reglas de higiene.

El *estreñimiento* durante el periodo puede ocasionar dolores. Pero tú puedes ayudar a evitarlo con una dieta constante que incluya *todos los días* los Siete Alimentos Básicos para la Salud*. Con esta dieta no sólo lograrás que tu sistema digestivo funcione con regularidad, sino que muy pocas veces necesitarás de los cuidados del médico.

La *mala postura* puede ser causa de muchas molestias. Cuando una señorita se ve mejor aún en ropa vieja que otras cuando andan estrenando, puedes estar segura que se trata de una chica que tiene buen porte. Probablemente ha recibido buena educación física y hace ejercicios constantemente para mantener fuertes los músculos. Ahora... una de las funciones de tus músculos es servir de soporte a los órganos abdominales. Por consiguiente es lógico que si los músculos están débiles dejan caer los órganos. En otras palabras, que el mismo peso de los órganos los desplaza de su posición correcta. Los resultados no pueden ser peores: trabajo extra para los órganos... sensación de cansancio... dolor de cintura... mala circula-

ción con todas sus calamitosas consecuencias. Es más, con el tiempo tu apariencia y tu espíritu también decaen.

Este es el momento de hacer algo para evitar todo esto. Ahora que no has cumplido aún los veinte años, modela tu silueta graciosamente, guarda la línea de modelo. Camina, párate y siéntate erguida—el pecho levantado, la barbilla y estómago metidos. Así con estas buenas costumbres no sólo ayudarás a tus órganos vitales a funcionar correctamente, sino que tendrás el porte impecable que te dará confianza en tí misma, y te hará lucir maravillosamente tus vestidos.

Es muy importante acostumbrarse a *dormir bien* pues la falta de sueño se paga muy caro. No esperes que 8 horas de sueño durante los "días de Kotex" compensen las trasnochadas del resto del mes. Dormir bien es importantísimo. *Todas* las noches.

Adelante!..

Con la Sonrisa en los Labios

El mundo de la Era Atómica marcha a toda velocidad y no puede ocuparse de las niñas que convierten en problema la menstruación. Así que, si realmente deseas ser una chica moderna y despierta, tendrás que aprovecharte de todos los medios conocidos para lograr la mayor comodidad posible.

1. Come bien, manteniendo una dieta adecuada. Que tus horas de sueño y el ejercicio que hagas sean suficientes. Vigila tu postura... para conservar tu salud.
2. No tienes que preocuparte porque sabes lo que indica tu calendario.
3. "Aquellos días" son casi lo mismo que los otros.



El ejercicio te ayuda a conservar la salud



Arreglate con esmero para sentirte mejor



Realza tus encantos



Duerme bastante

4. Durante el periodo arréglate mejor. Debes darte un toquecito extra de elegancia.
5. Y contra el desaliento da rienda suelta a tus encantos.
6. Recuerda que el ejercicio — durante todo el mes — es tu ángel guardián contra el malestar en "esos días." Puedes hacer tus ejercicios usuales sin excederte, solamente con moderación. Si sufres dolores abdominales, consulta al médico.
7. Observa tu Calendario Kotex y ten siempre en reserva una cantidad adecuada de toallas sanitarias.
8. Aprende a obtener el mayor provecho de tu excelente equipo Kotex. En lugar de asegurar la toalla sanitaria como quiera, ten presente que debes prender el pedazo más corto de la gasa a la parte delantera de tu cinturón sanitario y el pedazo más largo de la gasa a la parte de atrás. (Sigue las instrucciones ilustradas)

Sólo Para Ti



Ella no conoció el Kotex

No te has detenido nunca a pensar hasta qué punto tu comodidad y confianza dependen de lo que escojas como protección sanitaria? Tal vez consideres esta protección como la cosa más natural del mundo, lo mismo que cualquiera otra de las comodidades modernas. Pero piensa en los días en que Kotex no existía. Cuando la toalla sanitaria no se conocía cualquier mujer hubiera dado "un ojo de la cara" por tal lujo! Antes de que se inventara Kotex, te imaginas la incomodidad de las toallitas hechas en la casa... la desagradable tarea de lavarlas? Y no digamos nada de los riesgos para la salud, la vergüenza de que se notaran, la absoluta incomodidad que tuvieron que soportar las mujeres con aquellos voluminosos artefactos de fabricación casera.

Sin embargo, al fin llegó la liberación con la Primera Guerra Mundial. Los hospitales militares en Francia, cuyas reservas de algodón para usos quirúrgicos empezaron a agotarse, recibieron entusiasmados la nueva invención: celulosa absorbente llamada "Cellucotton." A las enfermeras se les ocurrió la brillante idea de usarla como toalla sanitaria. Descubrieron que absorbía el flujo más rápidamente... y que conservaba su forma mejor que el algodón. Fue así como nació una nueva idea. Desde entonces millones de mujeres han vivido felices! La toalla sanitaria Kotex les ha dado una clase de libertad que nunca conocieron antes. Era una toallita *cómoda*, realmente sanitaria y fácil de desear.



Agradece a las enfermeras de la Primera Guerra Mundial

Objetivo: Perfección

Sin embargo, esa primera toallita estaba muy lejos de ser la toalla sanitaria de que tú disfrutas hoy. Constantemente, a través de los años se ha venido añadiendo algo nuevo. Siempre una mejoría a esta toalla, para hacerla más suave, más segura, menos notable — y todo para darte mayor comodidad, mayor confianza durante tu período. Cada una de estas mejoras la ensaya en la práctica una Junta Examinadora compuesta por mujeres, y su eficacia ha sido comprobada por la mejor de todas las pruebas: el hecho de que más mujeres prefieren Kotex. Y piensa en esto: ahora pagas por ella mucho menos de lo que le costaba a tu mamá!

Qué es lo que toda chica requiere de su toalla sanitaria? En primer lugar, más comodidad. Suavidad duradera como la que Kotex ofrece.



Suavidad que dura y perdura



¡Adiós líneas reveladoras!

Porque esta toalla *permanece suave durante su uso*, conserva su forma por horas sin causar incomodidad o molestia.

Además, quieres una toalla que no se note. Por eso las extremidades de Kotex son aplanadas... para evitar líneas reveladoras. Con esta ventaja, nadie "se entera," ya sea que te vistas de traje sastre o con un vestido delgado y ceñido.

Dices que la seguridad es tan importante. Exactamente por eso Kotex ofrece... un *centro de seguridad* exclusivo, para mayor protección. Este centro de seguridad en Kotex consiste en una capa acanalada que extiende el flujo a lo largo, impidiendo que éste llegue a los bordes de la toalla. Esto evita que se empapen los bordes y que te rocen la piel, dando mayor protección donde más se necesita.



Ni peligro de accidentes

Pulcritud ante Todo

Ya que la pulcritud es más importante que nunca en "ciertos días," recuerda que debes bañarte regularmente y cambiarte la toalla con frecuencia. El flujo menstrual no tiene ningún olor al dejar el cuerpo, pero puede adquirirlo inmediatamente al contacto con el aire. Tu descuido en esto es una ofensa para los demás. No peques de descuidada! Usa un polvo desodorante.

Por qué tiene que ser polvo? Muy sencillo. El polvo no impide la absorción. Tú puedes encontrar una crema desodorante magnífica para otros fines; pero algunas cremas forman una capa que retarda la absorción, y cuando se aplica a una toalla sanitaria, tiende a desviar el líquido hacia los bordes, en lugar de dejarlo penetrar como debiera, en la parte central más absorbente. La mejor solución... polvo desodorante.



Debes bañarte todos los días

Tu Cinturón Sanitario

— es importante seguir las instrucciones que vienen con tu cinturón sanitario. No es menos importante el seleccionar éste entre los productos de un fabricante digno de confianza. Si deseas un cinturón atractivo, ajustable, y elástico, busca la marca "Kotex" en el paquete.

Porque eres pulcra necesitarás *dos* cinturones. Sí, cuando cambies de ropa, después de bañarte o en la mañana, desearás un cinturón sanitario limpio. Compra dos para su uso alterno.

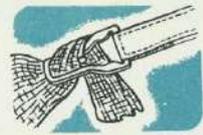
Modo de Usar tu Cinturón Sanitario

(No importa la clase de cinturón que uses, asegúrate de ajustar la toalla firmemente contra el cuerpo antes de sujetarla al cinturón).

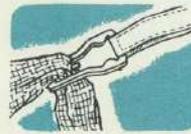
CINTURONES DE GANCHO



1. Mete la punta corta de la toalla en el gancho delantero.



2. Mete la punta de la toalla atrás del gancho para mayor comodidad.



3. Jala la punta de la toalla hacia abajo para que se sujete firmemente como aparece en la ilustración.

4. Sujeta la otra punta (larga) de la toalla de la misma manera.

Un obsequio para usted
de los fabricantes de

TOALLAS SANITARIAS KOTEX
CINTURONES SANITARIOS KOTEX
PAÑUELOS DESECHABLES KLEENEX
SERVILLETAS KLEENEX
PAPEL HIGIENICO KLEENEX
PAPEL HIGIENICO DELSEY

Marcas registradas