

Body Care Cards

Scan here for tips on using these cards:



Soap/Body Wash

Used to clean the body and remove dirt and sweat. Gentle, unscented soap is helpful for people with allergies or sensitive skin.



Shampoo

A liquid used to clean hair.

Conditioner

A liquid applied after washing with shampoo that can protect hair and prevent tangles.



Deodorant

Applied to armpits to lessen body odor and sweating. Many types of scents to choose from, including unscented.



Lotion

Cream applied to skin to protect it and keep it from being dry.



Acne Face Wash

Special kind of soap used to lessen acne (also called pimples or zits). Many types to choose from, depending on a person's skin.



Brush

Tightly packed with strands called bristles. Good for removing dandruff or massaging scalp. Helps spread natural hair oils.



Hair comb

Tool that separates strands of hair and removes tangles. Great for parting hair. Less likely to break wet hair.



Desodorante

Aplicado en las axilas para aliviar el olor corporal y la sudoración. Muchos tipos de aromas para elegir, incluidos los que no tienen perfume.



Champú

Líquido utilizado para limpiar el cabello.

Acondicionador

Un líquido que se aplica después del lavado con champú que puede proteger el cabello y evitar enredos.



Jabón/Gel de baño

Se utiliza para limpiar el cuerpo y eliminar la suciedad y el sudor. El jabón suave y sin perfume es útil para las personas con alergias o piel sensible.



Tarjetas de Cuidado del Cuerpo

Escanee aquí para consejos sobre el uso de estas tarjetas:



Peine

Herramienta que separa el cabello y desenreda. Genial para hacer la raya del cabello. Menos probabilidades de romper el cabello mojado.



Cepillo

Herramientas que tiene con muchas hebras apretadas llamadas cerdas. Bueno para eliminar la caspa o masajear el cuero cabelludo. Ayuda a difundir los aceites naturales del cabello.



Jabón Para el Acné de la Cara

Tipo especial de jabón que se usa para disminuir el acné (también llamado granos). Muchos tipos para elegir, según la piel de cada persona.



Loción

Crema que se aplica sobre la piel para protegerla y evitar que se seque.



Safety Razor and Shaving Cream

Used to remove hair on the body. Shaving cream softens skin and helps the razor cut hair smoothly. Soap can be used in place of shaving cream.



Trimmer

Electric blades used to trim body hair. Sometimes used in place of a razor for coarse and curly hair.



Menstrual Pad

Flat absorbent material worn in the underwear to soak up period fluid. Held in place with sticky backing or snaps. Some are washable. Change at least every four hours. Many sizes available.



Tampon

Small cylinder of absorbent material put in the vagina to soak up period fluid. Some have applicators to help put them in. Change at least every four hours. Many sizes available.



Menstrual Cup

Small cup made of flexible plastic put in the vagina to collect period fluid. Take out at least every 12 hours to empty, wash, and reuse. Boil to clean in between periods.



Period Underwear

Underwear with extra layers of special fabric to absorb period fluid. Can be washed and used again. Many styles and sizes to choose from.



Sports Bra

Stretchy fabric worn under a shirt to cover the chest/breasts. Designed to give support during exercise. Can make chest/breasts look smaller. Many styles and sizes to choose from.



Bra (Brassiere)

Fabric worn under a shirt to cover, support, or shape the chest/breasts. Many styles and sizes to choose from.



Tampón

Se coloca un pequeño cilindro de material absorbente en la vagina para absorber el líquido menstrual. Algunos tienen aplicadores para ayudar a colocarlos. Cámbielos al menos cada cuatro horas. Muchos tamaños disponibles.



Almohadilla Menstrual

Material absorbente plano que se usa en la ropa interior para absorber el líquido menstrual. Se mantiene en su lugar con respaldo adhesivo o broches. Algunos son lavables. Cambie al menos cada cuatro horas. Muchos tamaños disponibles.



Maquina de Cortar

Cuchillas eléctricas utilizadas para recortar el vello corporal. A veces se utiliza en lugar de una navaja para cabello áspero y rizado.



Maquina de Afeitar y Crema de Afeitar

Se utiliza para eliminar el vello del cuerpo. La crema de afeitar suaviza la piel y ayuda a que la navaja corte el cabello con suavidad. Se puede utilizar jabón en lugar de crema de afeitar.



Sujetador (Brassiere)

Tela que se usa debajo de una camisa para cubrir, sostener o dar forma al pecho/los senos. Muchos estilos y tamaños para elegir.



Sujetador Deportivo

Tela elástica que se usa debajo de una camisa para cubrir el pecho/los senos. Diseñado para dar soporte durante el ejercicio. Puede hacer que el pecho/los senos parezcan más pequeños. Muchos estilos y tamaños para elegir.



Ropa Interior para el Periodo

Ropa interior con capas adicionales de tela especial para absorber el líquido menstrual. Se puede lavar y volver a utilizar. Muchos estilos y tamaños para elegir.



Copa Menstrual

Vaso pequeño hecho de plástico flexible que se coloca en la vagina para recoger el líquido menstrual. Sacar al menos cada 12 horas para vaciar, lavar y reutilizar. Hervir para limpiar entre períodos.



Bra Padding

Foam inserts that make the chest/breasts look bigger. Can be sewn into the bra or put in as separate pieces. Many styles and sizes to choose from.



Chest Binder

Tight fabric worn under a shirt to flatten the chest/breasts. Many styles, colors, and sizes to choose from. Binding safety includes taking breaks.



Tucking Underwear

Underwear that flattens the bulge of a penis to create a smooth look. Many styles and sizes to choose from. Sometimes called a gaff.



Packer

Placed in underwear to create a bulge that looks like a penis. Can be used with packing underwear to help it stay in place. Many shapes, colors, sizes, and materials to choose from.



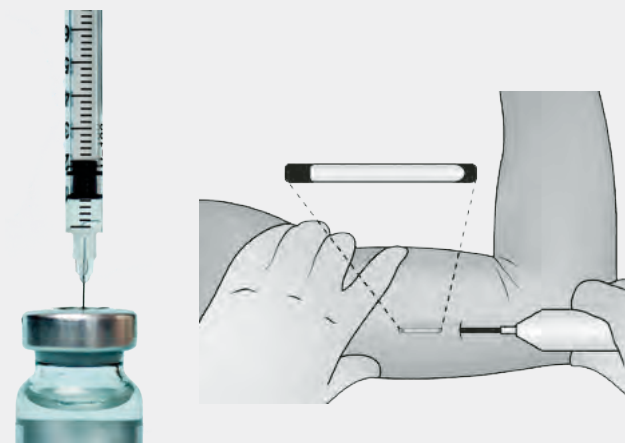
Stand-to-Pee (STP)

Device made from plastic that helps a person pee while standing up. It can take practice to get used to. Many styles to choose from.



Puberty Blockers

Medicine that pauses puberty changes. Taken as a shot or implant (device put under the skin). Can be used up to four years and is reversible. May be hard to get due to cost. Minors must have parent permission.



Feminizing Hormones (Estrogen or "E")

Medicine that changes hormone levels in the body to cause changes such as: breasts and hips getting bigger, skin getting softer, and less muscle. Taken as a pill, shot, patch, or gel. Minors must have parent permission.



Masculinizing Hormones (Testosterone or "T")

Medicine that changes hormone levels in the body to cause changes such as: voice getting lower, hair growing thicker, and more muscle. Taken as a shot, gel, or patch. Minors must have parent permission.



Ropa Interior con Bulto

Se coloca en ropa interior para crear un bulto que parece un pene. Se puede utilizar junto con la ropa interior para ayudar a que se mantenga en su lugar. Muchas formas, colores, tamaños y materiales para elegir.



Ropa Interior de Encubrimiento

Ropa interior que aplanan el bulto del pene para crear una apariencia suave. Muchos estilos y tamaños para elegir. A veces se le llama garfio.



Faja para el Tórax

Tela ajustada que se usa debajo de una camisa para aplanar el pecho/los senos. Muchos estilos, colores y tamaños para elegir. Es seguro tomar descansos del uso de esta faja.



Relleno de Sujetador

Inserciones de espuma que hacen que el pecho parezca más grande. Se pueden coser al sujetador o colocar como piezas separadas. Muchos estilos y tamaños para elegir.



Hormonas Masculinizantes (Testosterona o "T")

Medicamento que cambia los niveles hormonales en el cuerpo para provocar cambios como: voz más gruesa, cabello más grueso y más músculos. Se toma en forma de inyección, gel o parche. Los menores deben tener permiso de los padres.



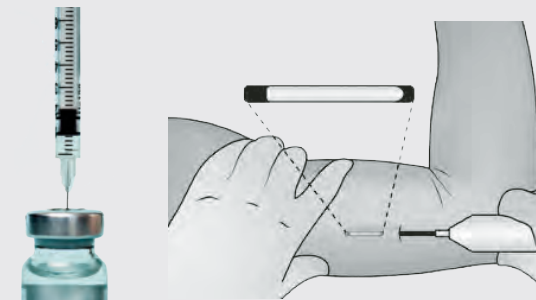
Hormonas Feminizantes (Estrógeno o "E")

Los medicamentos que cambian los niveles hormonales en el cuerpo causan cambios como: los senos y las caderas se agrandan, la piel se vuelve más suave y hay menos músculos. Se toma en forma de pastilla, inyección, parche o gel. Los menores deben tener permiso de los padres.



Bloqueadores de Pubertad

Medicamentos que detienen los cambios de la pubertad. Se administra mediante inyección o implante (dispositivo que se coloca debajo de la piel). Puede usarse hasta cuatro años y es reversible. Puede ser difícil de conseguir debido al costo. Los menores deben tener permiso de los padres.



De Pie para Orinar (STP)

Dispositivo fabricado en plástico que ayuda a la persona a orinar estando de pie. Puede llevar práctica acostumbrarse. Muchos estilos para escoger.

