

NICOLE SCHÄUFLEDER

# Mi primera regla

Un libro maravilloso  
para descubrir tu cuerpo

DE NIÑA

A MUJER



## ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. **Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso.** Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre el autor y sobre la colección, visítad nuestra página web:

**www.macroediciones.com**

*Titulo original:* Vom Mädchen zur Frau. Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Copyright © editions riedenburg, Slazburg.  
First published in German.

*Coordinación editorial:* Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

*Traducción:* Elisa Rimoldi

*Revisión:* Valerio Pignatta

*Maquetación y portada:* Roberto Monti

*Impresión:* Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

*Colección:* Femenino Sagrado

*ISBN:* 9788417080839

*Depósito legal:* B 2497-2022

• Primera edición en español Marzo 2022

© 2022 Macro Ediciones

un sello de Macro Gruppo Editoriale S.r.l.

Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC)

**Macro Chile**

Suecia 0142, Providencia, Santiago de Chile

### MACRO Y MEDIOAMBIENTE

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia ([www.autosufficienza.it](http://www.autosufficienza.it)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.



NICOLE SCHÄUFLER

# Mi primera regla



DE NIÑA A MUJER



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México  
Cesena • Paris • Montréal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)



# Índice



La princesa de las flores



9

La chica de las cerezas

13

El conejito

17

Hermanas de corazón

21

La dea de la luna



25

Una criatura celestial

29

La guardiana del tesoro

33

La cazadora de perlas

37

El ruiseñor



41

El lirio del valle

45

La romántica

49

Los mimos

53



La magia del otoño  
La mujer del viento  
Rosa roja  
Blancanieves



57  
61  
65  
69

El hada de los cuentos  
Hija del corazón  
La aventurera  
La Supergirl



73  
77  
81  
85

Mil veces guapa  
Superestrella  
La mejor amiga  
La Bella Durmiente



89  
93  
97  
101



Para todas las niñas y para ti





## Este libro explica de qué manera te transformas de niña en mujer.

Crecer no significa solo hacerse un poco mayor. ¡Es mucho más que eso! Si fuera así, te convertirías simplemente en una niña algo más alta sin pechos y sin caderas.

En lugar de eso, un día serás toda una mujer. Las mujeres son algo diferentes de las niñas, tanto por fuera como por dentro. Puede que conozcas a alguna mujer a la que encuentres especialmente guapa. Ella también, cuando era una muchacha, tenía un aspecto completamente diferente.

Es una transformación maravillosa, algo parecido a lo que les ocurre a las pequeñas orugas que un día se transforman en hermosas mariposas.

Tú también vivirás esta experiencia en tu propia piel y la disfrutarás, porque seguramente te convertirás en una joven mujer maravillosa.

Así, pues, deja que te cuente  
cómo va a pasar...





# La princesa de las flores

Tu increíble transformación  
empezará alrededor  
de los diez u once años.

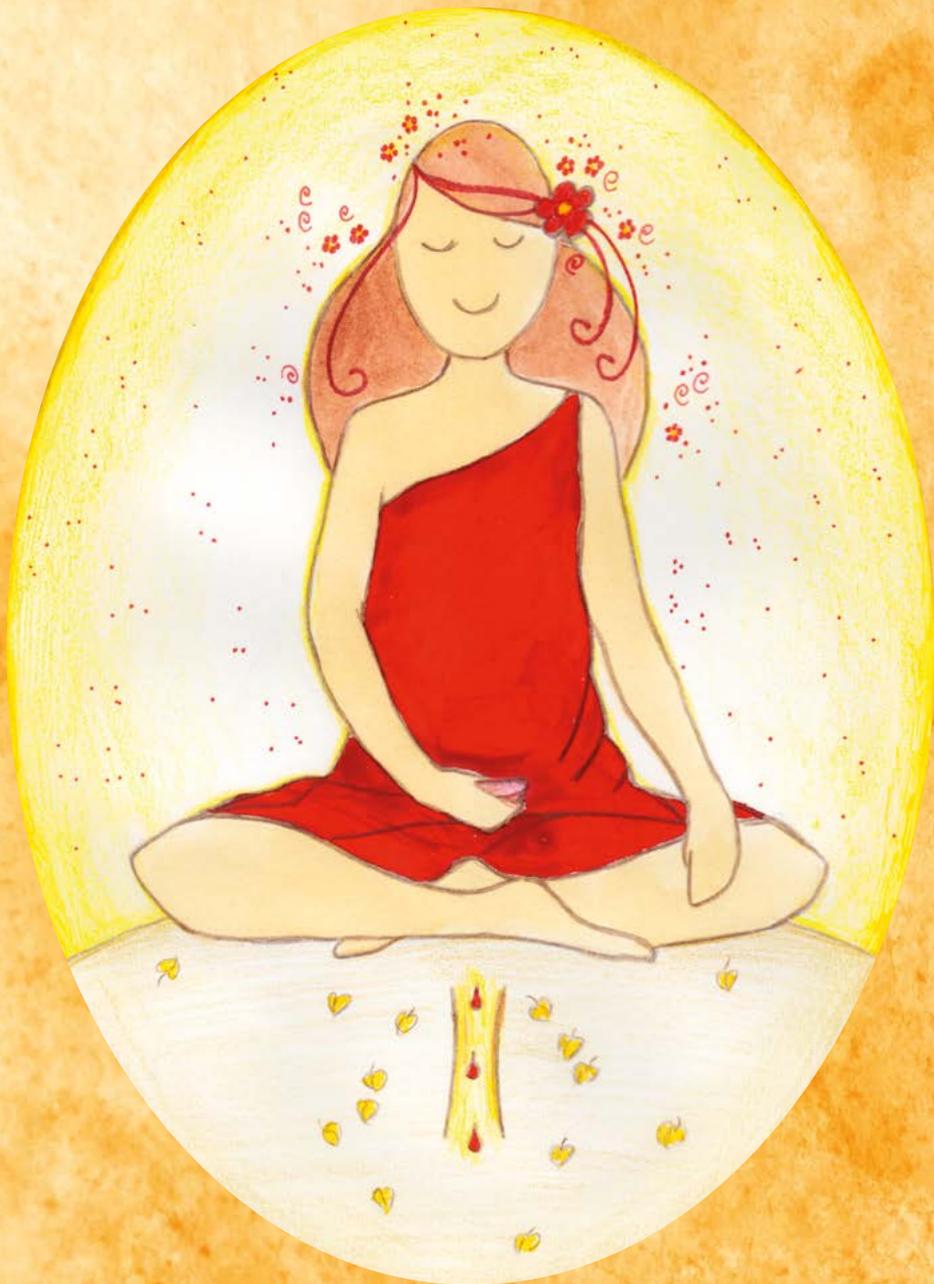
Al principio, como la gran parte de las niñas, no te darás cuenta de nada de lo que te está ocurriendo. Sin embargo, tu cuerpo, a escondidas, en silencio y lentamente, está empezando a florecer en su interior.

Imagina un campo repleto de miles de flores y brotes. Están empezando a crecer dentro de ti, desprendiendo un perfume encantador.

En tu cuerpo están floreciendo muchísimos lirios, al igual que en el claro de un bosque.

Y huelen tan bien,  
que no podrás olvidar ese perfume.







# Rosa roja

Las gotas rojas bajan y caen a través de un pequeño canal llamado "vagina".

La palabra vagina proviene del latín y significa "envoltura" o "vainna". De hecho, se trata de esa parte del cuerpo cuya función es también la de custodiar el acompañamiento del pasaje y la expulsión de la sangre menstrual, mezclada con las células del óvulo y de la mucosa del útero que se han desenganchado.

La vagina es el lugar desde el cual el óvulo y el nido se separan de tu cuerpo.





# FEMENINO SAGRADO

**Por fin ha llegado tu momento:  
enhorabuena, tu ciclo ya está aquí y  
¡estás a punto de transformarte de niña en mujer!**

PRÓXIMAMENTE



Nicole Schäufled

## El Diario de mi Primera Regla

DE NIÑA A MUJER

Un maravilloso calendario  
para descubrir tu cuerpo

ISBN\_9788417080860

Páginas\_96

Formato\_17x19 cm

Colección\_Femenino Sagrado

En cuanto llegue tu primera menstruación podrás anotar en este diario las informaciones más importantes: no solo la fecha, sino también tus emociones y lo que te pase por la cabeza. Hay más: pintando los dibujos puedes expresar tus pensamientos y tus sentimientos. Las muchas imágenes para pintar que proporciona, todas ellas con un “contenido” femenino, dejan espacio para la fantasía.



# FEMENINO SAGRADO

**Un manual de vida para reconectar con tu ser femenino y tu naturaleza cíclica.**



Zulma Moreyra

## **Mi Sangre Cura**

Reconéctate con el poder del ciclo menstrual

ISBN\_9788417080822

Páginas\_160

Formato\_14x19 cm

Colección\_Femenino Sagrado

El trabajo de Zulma Moreyra nos invita a reconocer nuestro ciclo menstrual superando barreras sociales y culturales. Este reconocimiento va más allá del aspecto fisiológico y toca los aspectos psíquicos femeninos más profundos que toda mujer experimenta. Nos

invita a reconectarnos con su naturaleza cíclica, creativa y sexual presentando – a través de arquetipos, símbolos y cuentos – las energías que se movilizan en cada fase del ciclo menstrual y en las fases de la vida de cada mujer, donde muchas veces la falta de escucha se refleja en los trastornos derivados por situaciones traumáticas vividas a lo largo de la vida, que Zulma llama «heridas portales».

# Mi primera regla

## Antes o después, ocurre...

... tu cuerpo de niña empieza a transformarse y hay muchas cosas que cambian. La llegada de la menstruación acabará de esclarecer cualquier duda que haya podido quedar sin respuesta: ya eres una mujer. Este libro y sus 24 ilustraciones te van a acompañar en un viaje de cuento de hadas a través de tu cuerpo, explicándote qué es lo que te transforma y te convierte en un ser mágico durante el periodo de la pubertad.

Con este libro aprenderás:

- de qué modo cambian tus hormonas;
- cómo son las células huevo;
- de qué manera tu cuerpo ondea al ritmo de la luna;
- cuál es el viaje que realiza el pequeño óvulo en tu barriga;
- porqué fluye la sangre menstrual y cuál es su cometido.

### Un fantástico regalo para todas las futuras mujeres

**NICOLE SCHÄUFLER**, nacida en 1975 y madre de dos hijos, ha trabajado muchos años como periodista, directora de marketing y artista. En sus libros trata principalmente temas relacionados con el mundo de la mujer, vinculándolos también con temas medioambientales y con la vital importancia de la flora y la fauna del planeta. Sus últimos libros de éxito hablan del maravilloso proceso procreativo que constituye el embarazo. Las maravillosas figuras femeninas de sus textos están acompañadas de poesías, recetas y cuentos.

Salud  
Menstruación  
Pubertad

Thema: YXA

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-84-17080-83-9



9 788417 080839

