

NICOLE SCHÄUFLE

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, visitad 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: Tipografia 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), 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



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

Una criatura celestial

La guardiana del tesoro

La cazadora de perlas



25

29

33

37

El ruiseñor

El lirio del valle

La romántica

Los mimos



41

45

49

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 "vaina". 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!**



Nicole Schäufled

El Diario de mi Primera Regla

DE NIÑA A MUJER

Un maravilloso calenDiario
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

ISBN: 978-84-17080-83-9



9 788417 080839

