



NICOLE SCHÄUFLE

# El diario de mi primera regla

Un mágico calendario  
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:* In der Regel wunderbar

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

*Coordinación editorial:* Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

*Traducción:* Elisa Rimoldi

*Maquetación y portada:* Roberto Monti

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

*Colección:* Femenino Sagrado

*ISBN:* 9788417080860

*Depósito legal:* B 15563-2022

• Primera edición en español Octubre 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

El diario  
de mi primera  
regla

DE NIÑA A MUJER

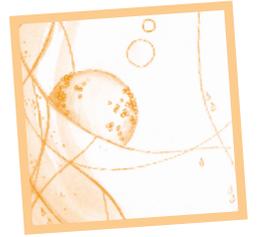


Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México  
Cesena • Paris • Montréal

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



# Índice



Tres consejos para ti

8

1. Siempre hay una primera vez

11

2. Si no es hoy, será mañana

17

3. No hay dos sin tres

23

4. La práctica hace al maestro

29

5. El hábito hace al monje

35

6. Entre iguales nos reconocemos

41

7. Probar para creer

47

8. El que madruga coge agua clara

53

9. No se pierde nada por intentarlo

59





10. La paciencia es la mayor de las virtudes 65

11. Las aguas tranquilas son profundas 71

12. Hay que celebrar nuestra regla 77

Tú decides cómo continuar el viaje 83

A) Apunta las fechas de tu periodo en el calendario 85

B) Prueba la práctica del sangrado libre cuando estés de vacaciones 87

C) Apoya a tus amigas y ayúdalas en su camino 89

El rincón de los deseos para el futuro 91







1.

## Siempre hay una primera vez

Ahora sí, te ha venido la regla por primera vez.  
¡Qué emoción! ¡Qué maravilla!  
Muchas, muchas felicidades  
por este día tan especial.

Sin duda estarás sorprendida: ¡justo hoy! Tendrás mil pensamientos y sentimientos que te rondan por la cabeza. Le pasa a todo el mundo. Lo único que tienes que hacer es sentirte orgullosa y alegrarte. Prueba el producto higiénico que creas que más te conviene. Y, por supuesto, cuéntale la novedad a tu mamá y a tus mejores amigas.

Formarán parte de la alegría que sientes.





Del ..... 20..... hasta el ..... 20.....

Mes		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Lo que he experimentado.....



Otros:.....

Cómo me he sentido.....



Lo que me ha ido bien.....



El consejo que le daría a una amiga.....

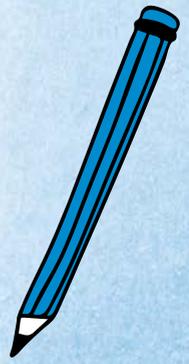
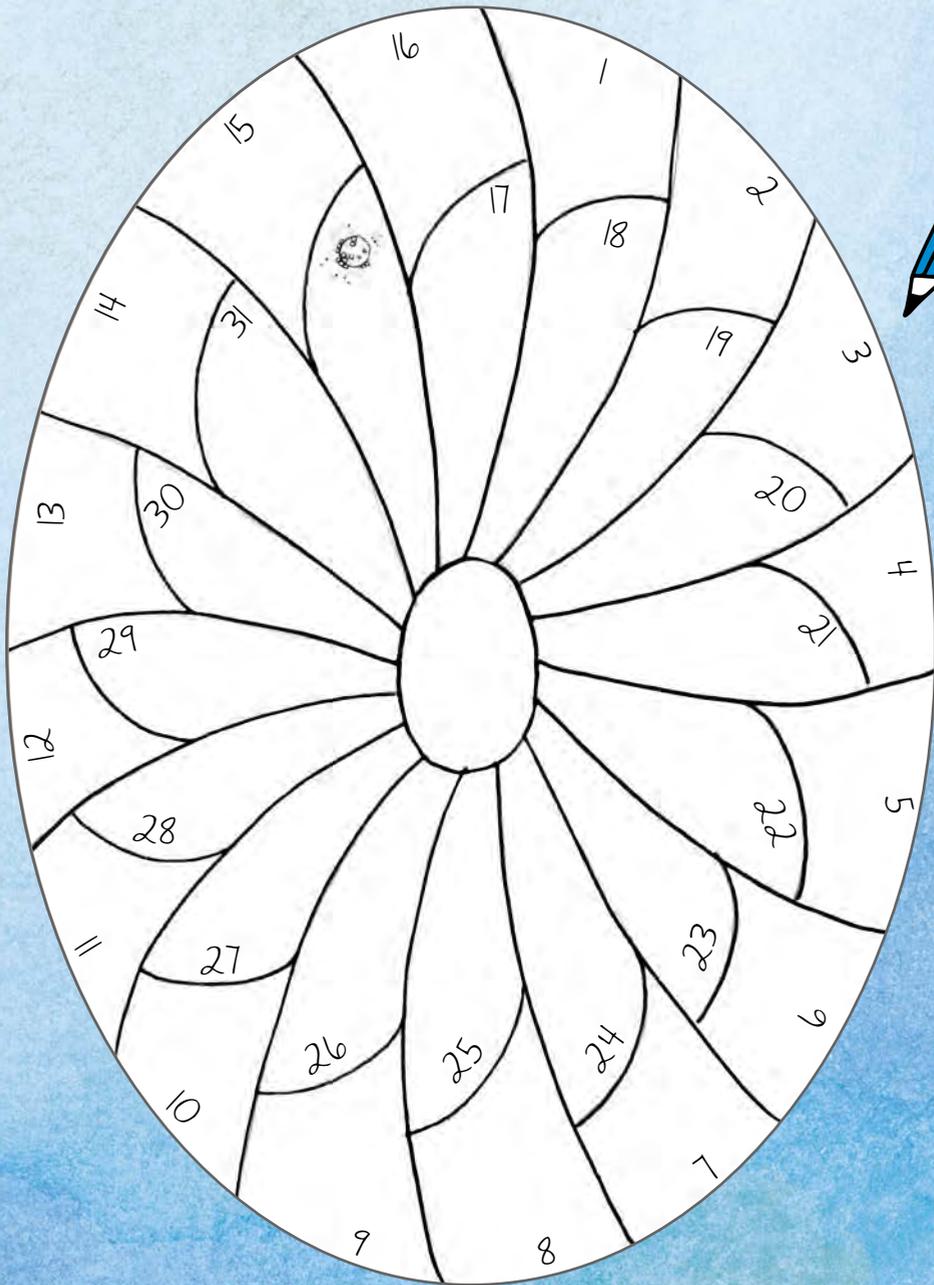






# Apuntes de este mes





NICOLE SCHÄUFLER

# El diario de mi primera regla

DE NIÑA A MUJER

¡Te damos la bienvenida, regla!

Ya ha llegado el momento. Tu primera regla está aquí y tú estás pasando de niña a mujer.

Este maravilloso diario ha sido creado específicamente para ti, para que puedas anotar toda la información más importante que te aporta la regla. Además de la fecha inicial del ciclo, puedes anotar las emociones, los pensamientos, las energías y los sueños. De este modo aprenderás, mes tras mes, a vivir tu regla con toda la magia que conlleva y descubrirás muchas cosas de ti misma y de tu cuerpo que jamás habrías imaginado.

Los muchos dibujos para colorear, todos en el ámbito de la feminidad, te permitirán jugar con la creatividad y conectarte con la magia del ciclo menstrual.

Agenda  
Salud femenina  
Pubertad

Thema: YXA, WZSJ

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

ISBN: 978-8417080860



9 788417 080860