

El Libro Rojo de las Niñas

Cristina Romero & Francis Marín



Editorial OB STARE

Nuestro Agradecimiento a cada persona que ha
acompañado este libro ilustrado en su creación, con su
ánimo y su aliento, sea en persona o de forma virtual.

Y Gracias a cada persona que le hará un lugar en su vida.

Francis y Cristina.

© Cristina Romero (por los textos)

© Francisco Marín (por las ilustraciones)

Agradecimiento: Natividad Jiménez y Mayerling Perluzzo

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico o por fotocopia o mediante otro método sin permiso previo por escrito de la Editorial OB STARE. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

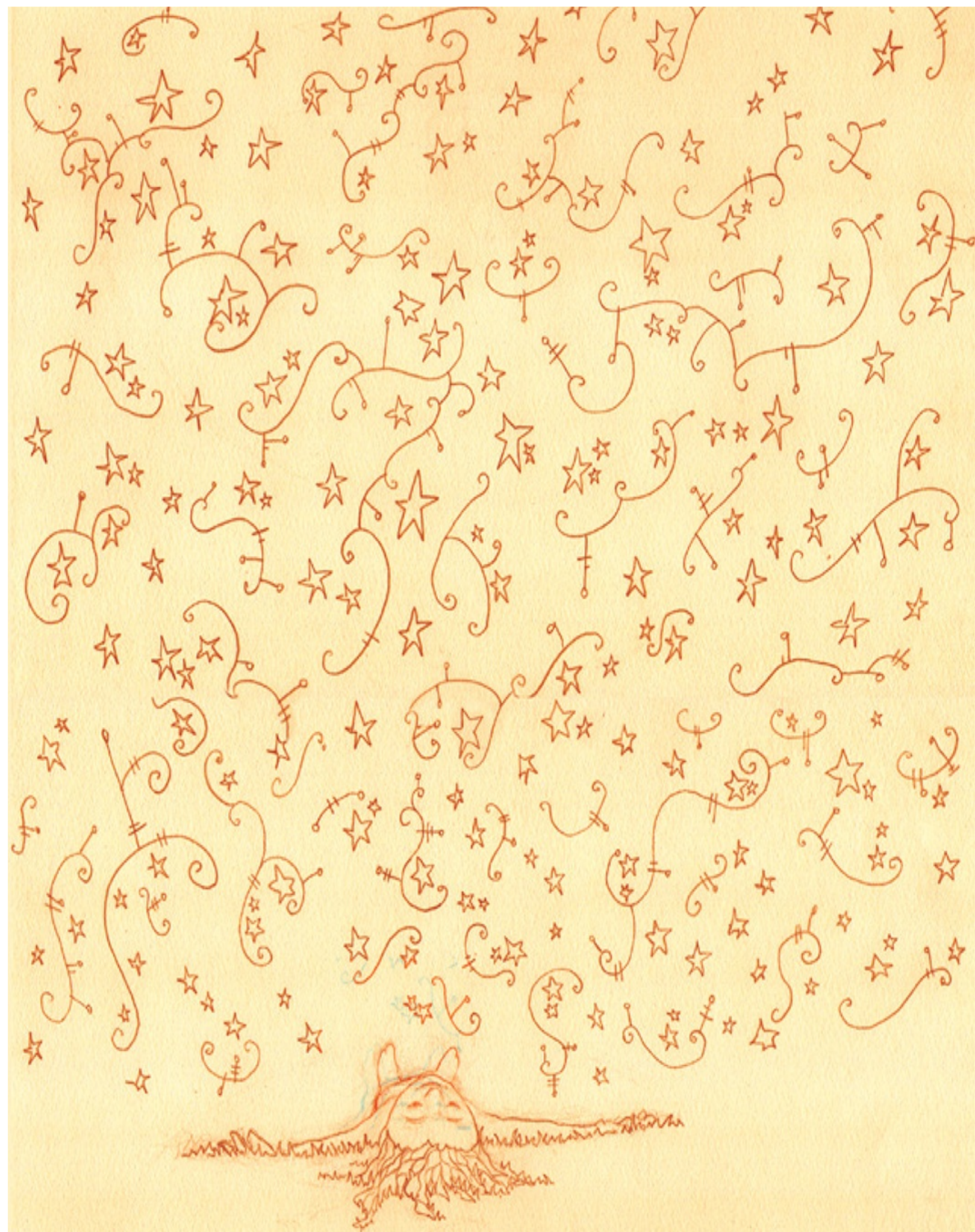
© Editorial OB STARE (para esta edición)

Apdo. de correos 122

Tegueste 38280. S/C de Tenerife

Obstare.com | obstare@obstare.com

ISBN: 978-84-944931-4-0



Las niñas somos poderosas.

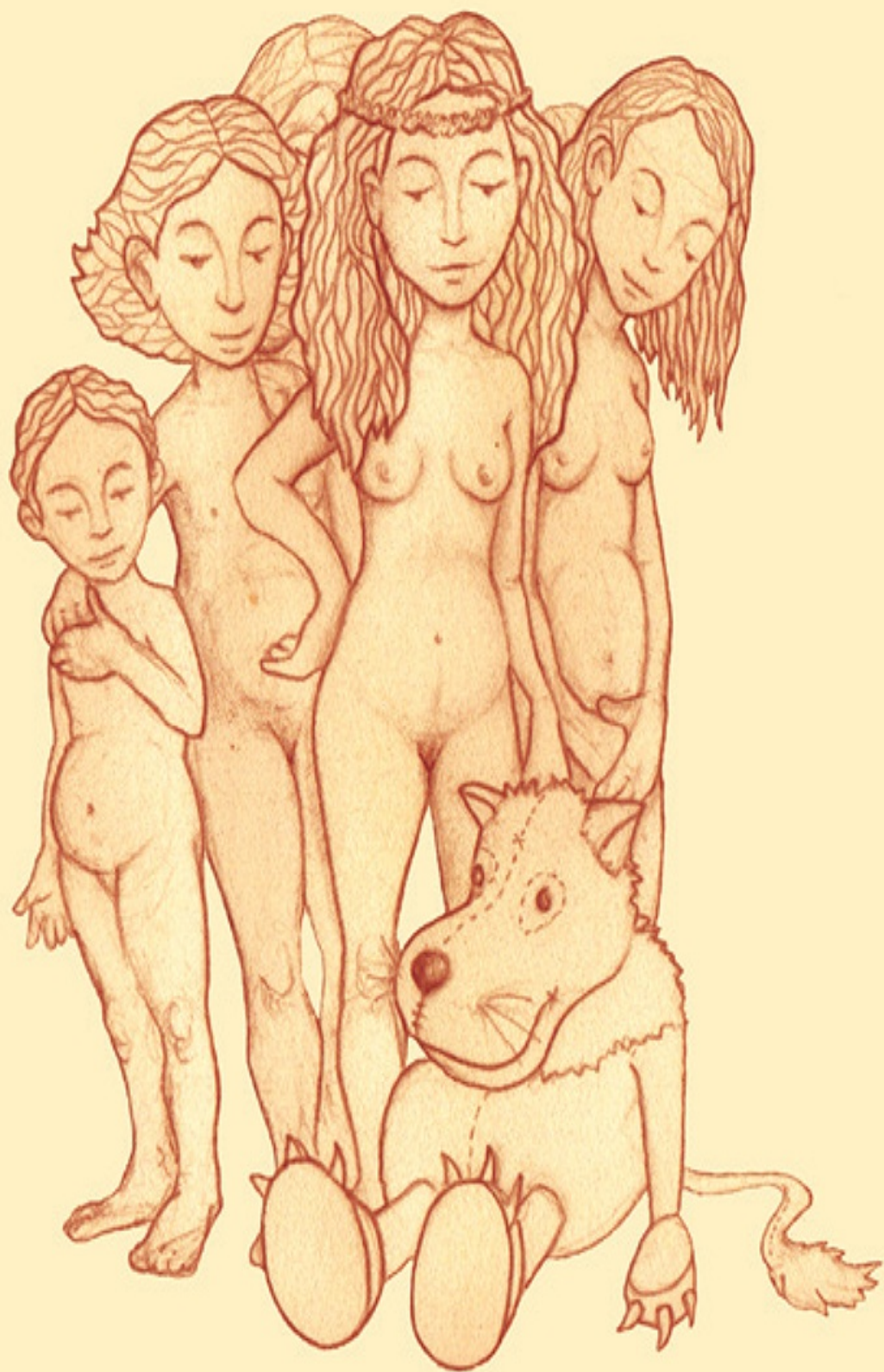
Tú misma eres una niña poderosa.





Y si alguna vez lo olvidas...

Juntas podremos recordarlo.



Nuestro poder es silencioso e invisible.

- 1996). The authors also found that the frequency of use of the Internet was positively related to the frequency of use of the telephone, and that the frequency of use of the Internet was negatively related to the frequency of use of the newspaper. These findings suggest that the Internet is becoming a more important source of information, and that it is replacing the newspaper as the primary source of information for many people.
20. Roberts, J. A., & Smith, P. (1997). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 277, 1000-1005.
21. Roberts, J. A., & Smith, P. (1998). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 279, 1000-1005.
22. Roberts, J. A., & Smith, P. (1999). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 281, 1000-1005.
23. Roberts, J. A., & Smith, P. (2000). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 283, 1000-1005.
24. Roberts, J. A., & Smith, P. (2001). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 285, 1000-1005.
25. Roberts, J. A., & Smith, P. (2002). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 287, 1000-1005.
26. Roberts, J. A., & Smith, P. (2003). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 289, 1000-1005.
27. Roberts, J. A., & Smith, P. (2004). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 291, 1000-1005.
28. Roberts, J. A., & Smith, P. (2005). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 293, 1000-1005.
29. Roberts, J. A., & Smith, P. (2006). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 295, 1000-1005.
30. Roberts, J. A., & Smith, P. (2007). The use of the Internet for health information: A review of the literature. *Journal of the American Medical Association*, 297, 1000-1005.

Received 10/1/07; accepted 10/1/07; published online 10/1/07.

Reprints requests to J. A. Roberts, PhD, Department of Health, Behavior, and Society, Johns Hopkins University, 615 North Wolfe Street, Baltimore, MD 21205.

E-mail: jroberts@hsph.jhu.edu

Copyright © 2008 by Lippincott Williams & Wilkins

DOI: 10.1097/PSY.0b013e31817b1b1b

ISSN: 0000-6839

PSYCHOSOMATIC MEDICINE

VOLUME 70, NUMBER 6, DECEMBER 2008

Published by Lippincott Williams & Wilkins

1000

Y palpita desde siempre en tu interior.

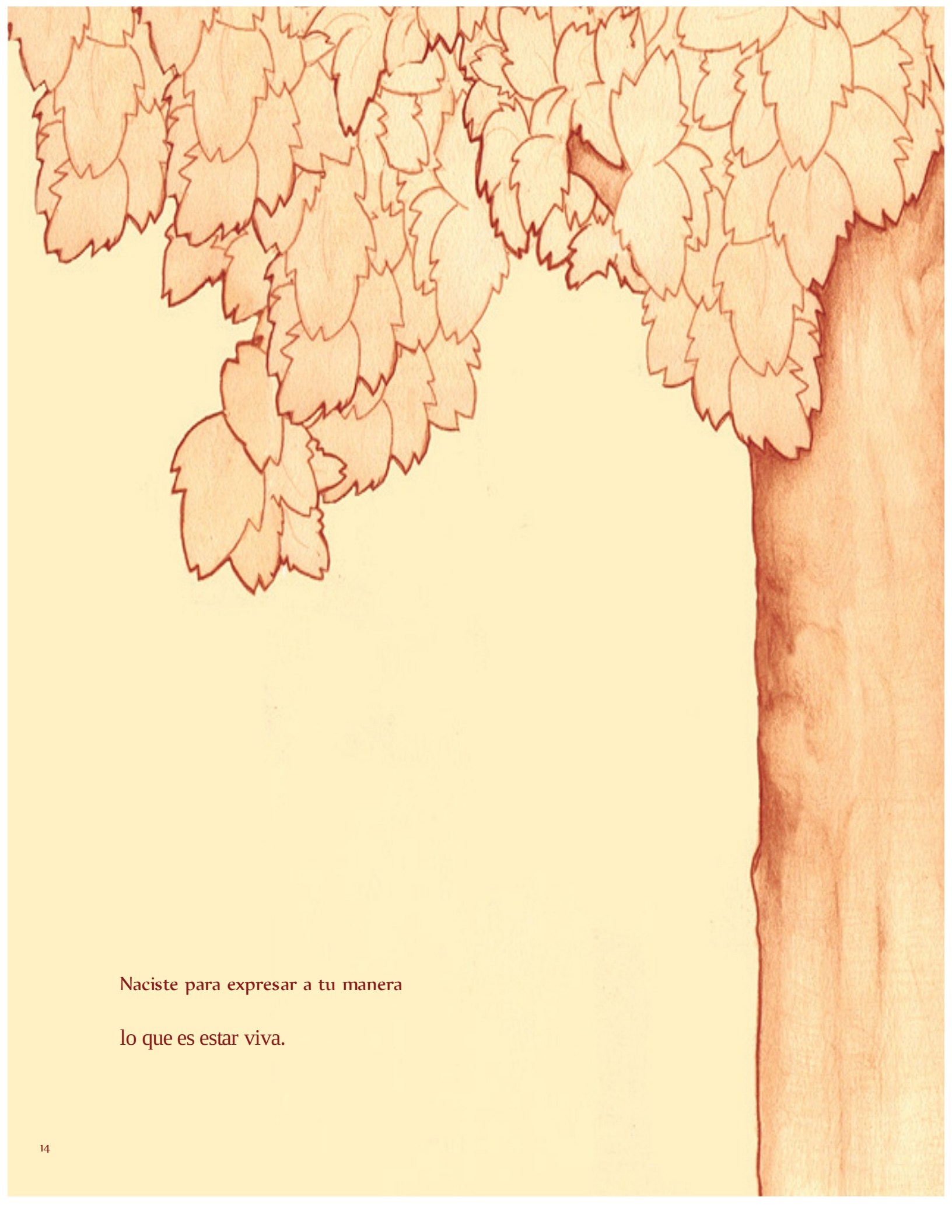




Tú eres valiosa y eres única.

Nadie más es ni será nunca como tú.





Naciste para expresar a tu manera
lo que es estar viva.





Tu cuerpo es y será siempre sabio.

Y aunque cambie, lo hará para que puedas
expresarte de nuevas formas.

Pero siempre seguirás siendo tú misma.



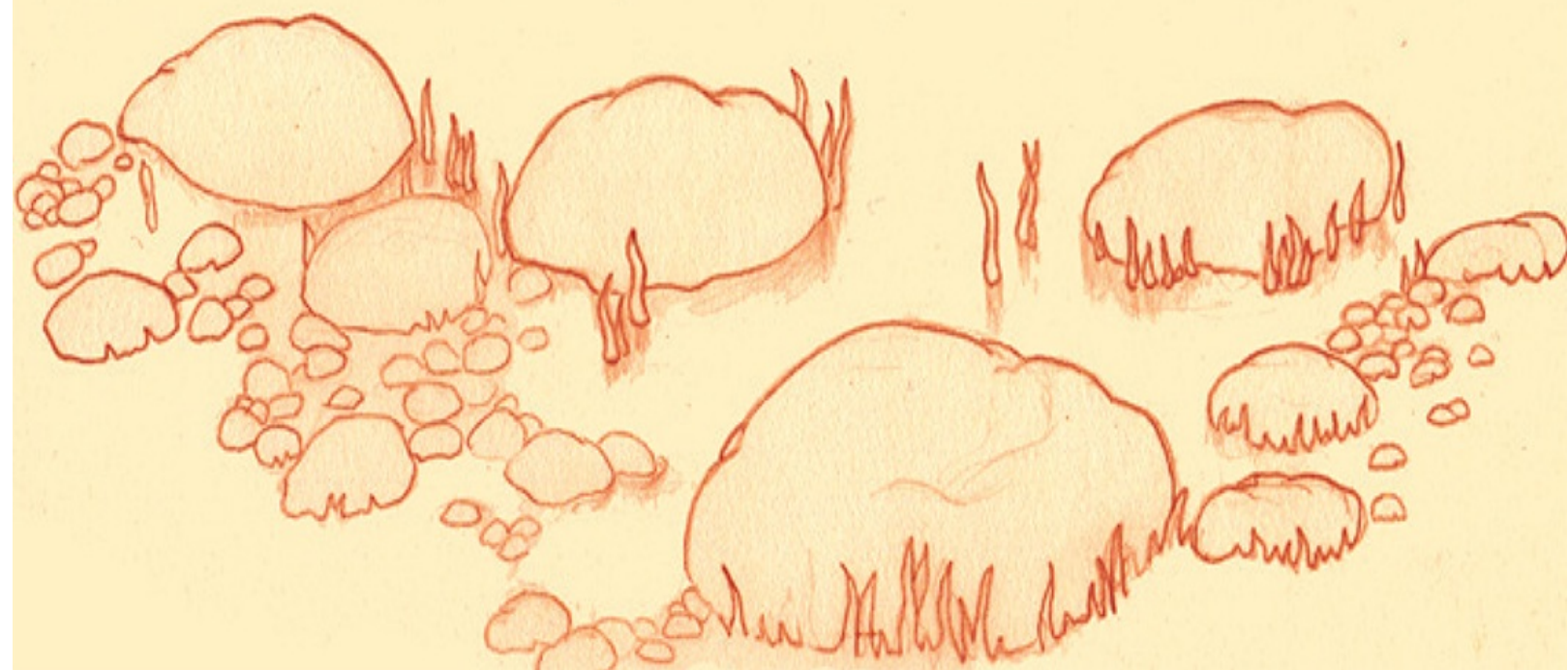
Y el poder que habita en ti, crecerá contigo.

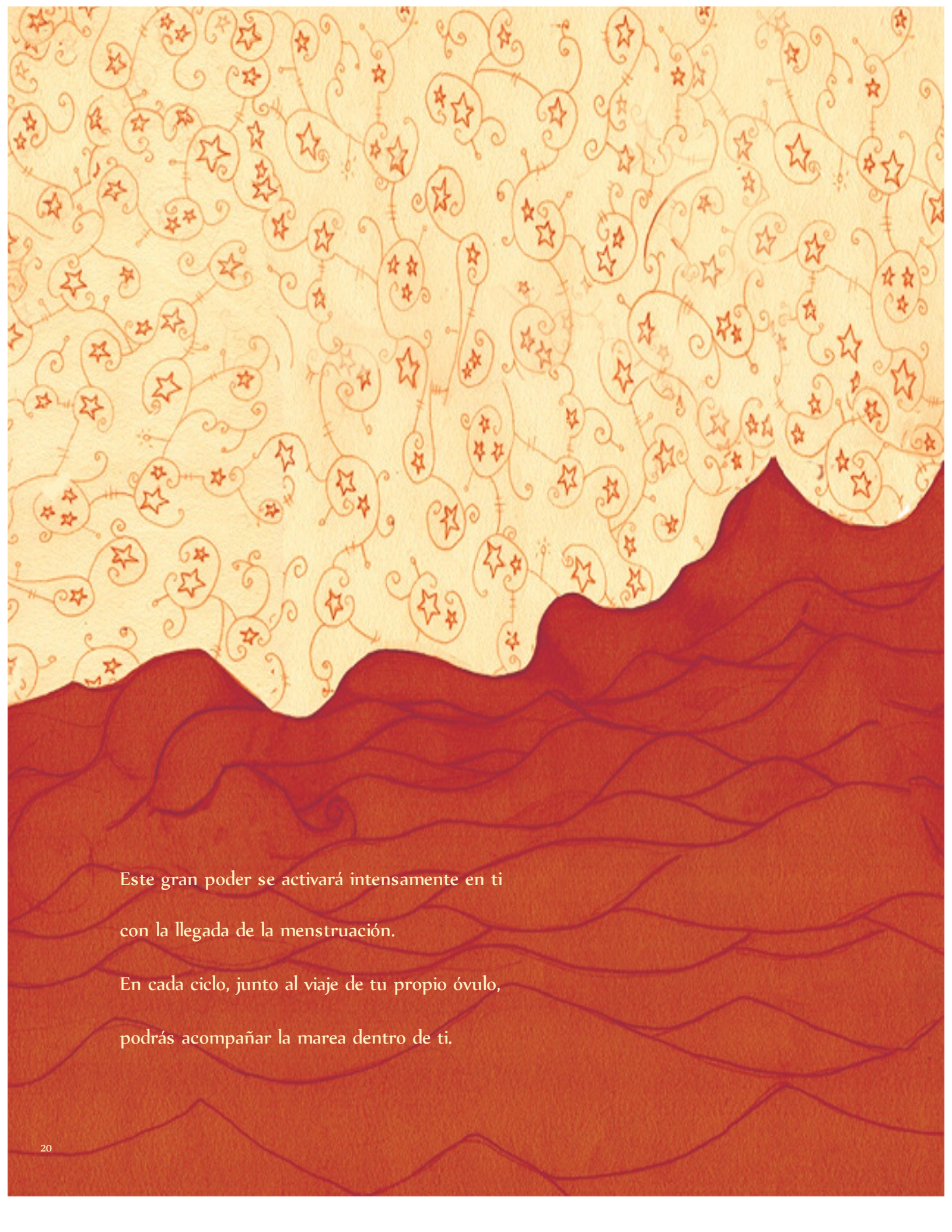
EL PODER DE OBEDECERTE E IR SIEMPRE

A FAVOR DE TI MISMA.

El poder que te lleva a escuchar y respetar la Vida,

con sus ciclos y sus ritmos, allá donde tú estás.





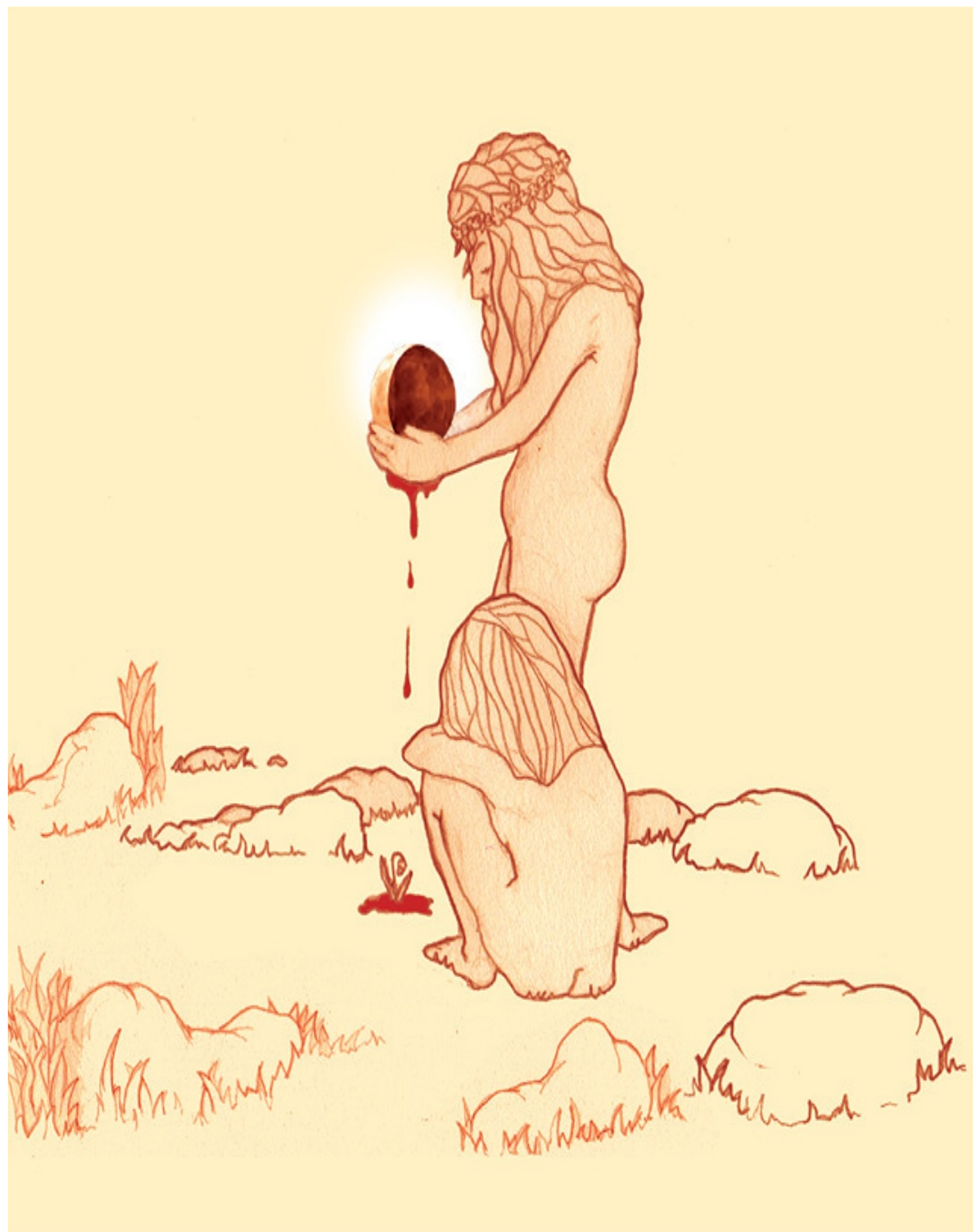
Este gran poder se activará intensamente en ti
con la llegada de la menstruación.

En cada ciclo, junto al viaje de tu propio óvulo,
podrás acompañar la marea dentro de ti.





Esa sangre que tu sabio cuerpo
deja salir voluntariamente,
en sintonía con la Luna,
ES LA SANGRE DE LA VIDA.





Y te permite reciclar tu cuerpo, tu mente,

tus emociones, tu energía y tu espíritu.

Como si una parte de ti misma renaciera de nuevo,

mes a mes, luna a luna.

Igual que renace la Naturaleza

de la que tú formas parte.



Todo cambia dentro y fuera de ti.

Como la Naturaleza, no siempre sientes que es
primavera dentro de ti.



A veces es invierno.



Unas veces te sientes tan alegre...
Con energía, con ganas de bailar,
con ganas de bailarle a la Vida...





Y otras, tan triste, tan enfadada...

Con ganas de descansar, estar sola
y recuperar fuerzas...





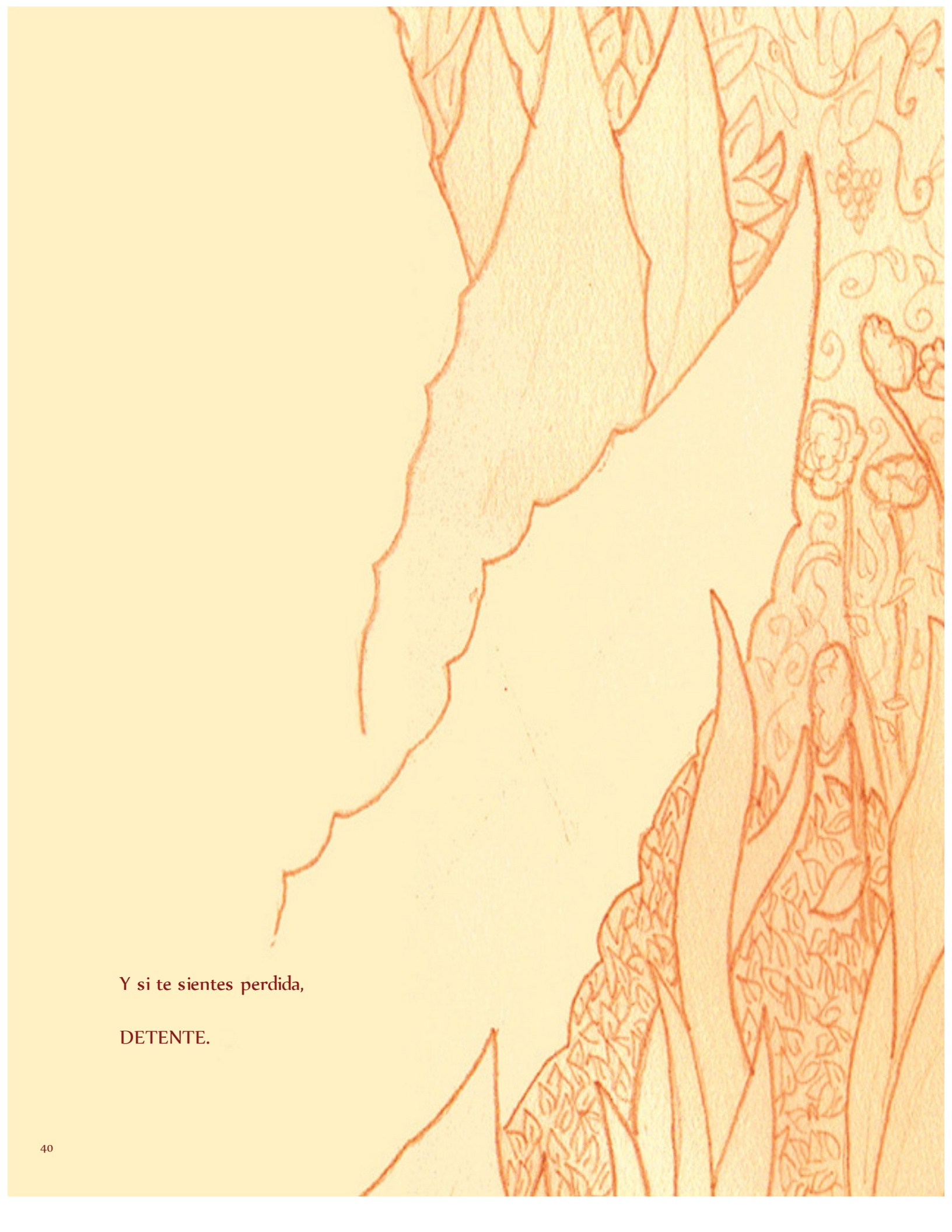
Aunque a menudo

se hace muy difícil respetarse y escucharse...

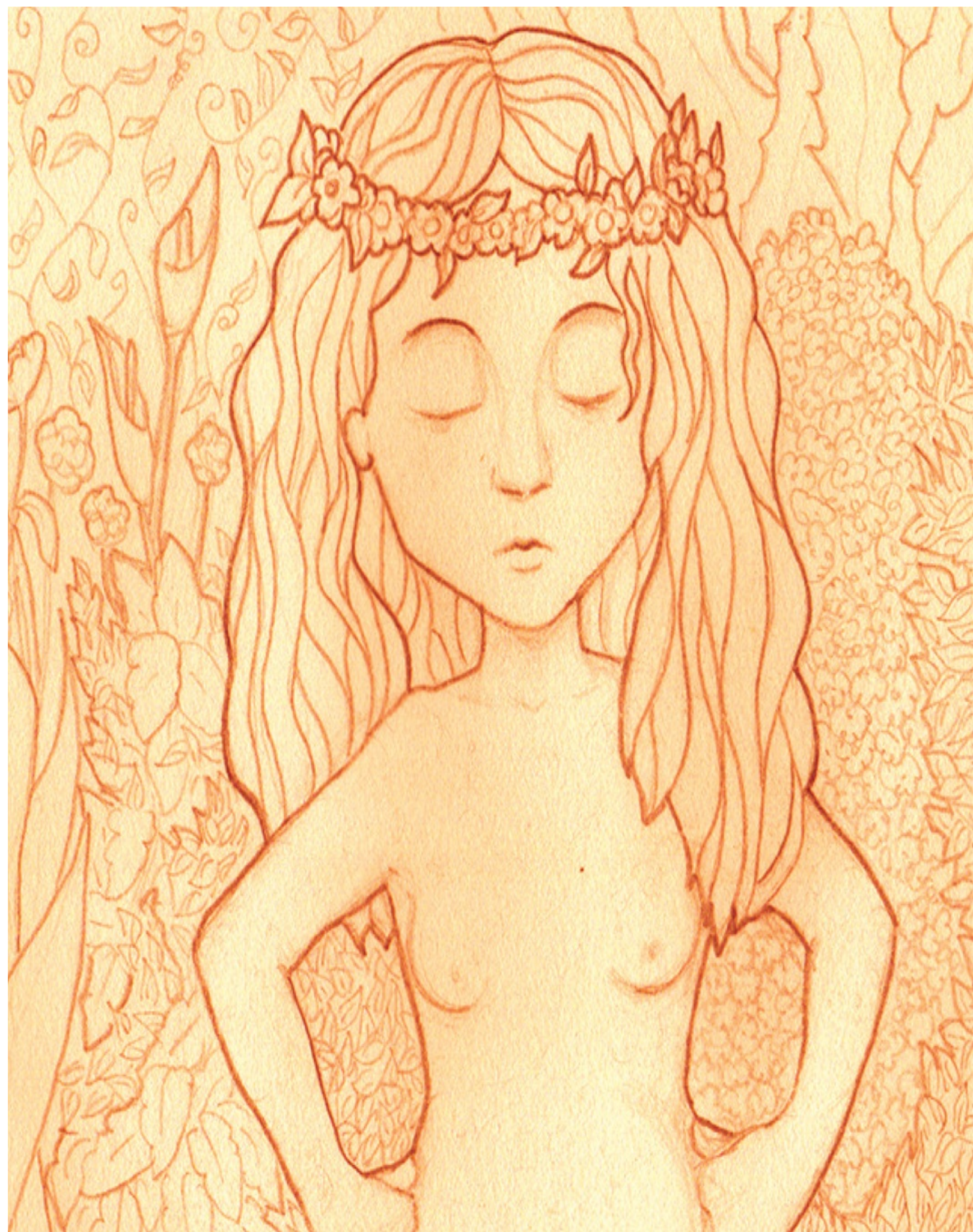


Pero entonces, recuerda lo poderosa que eres.



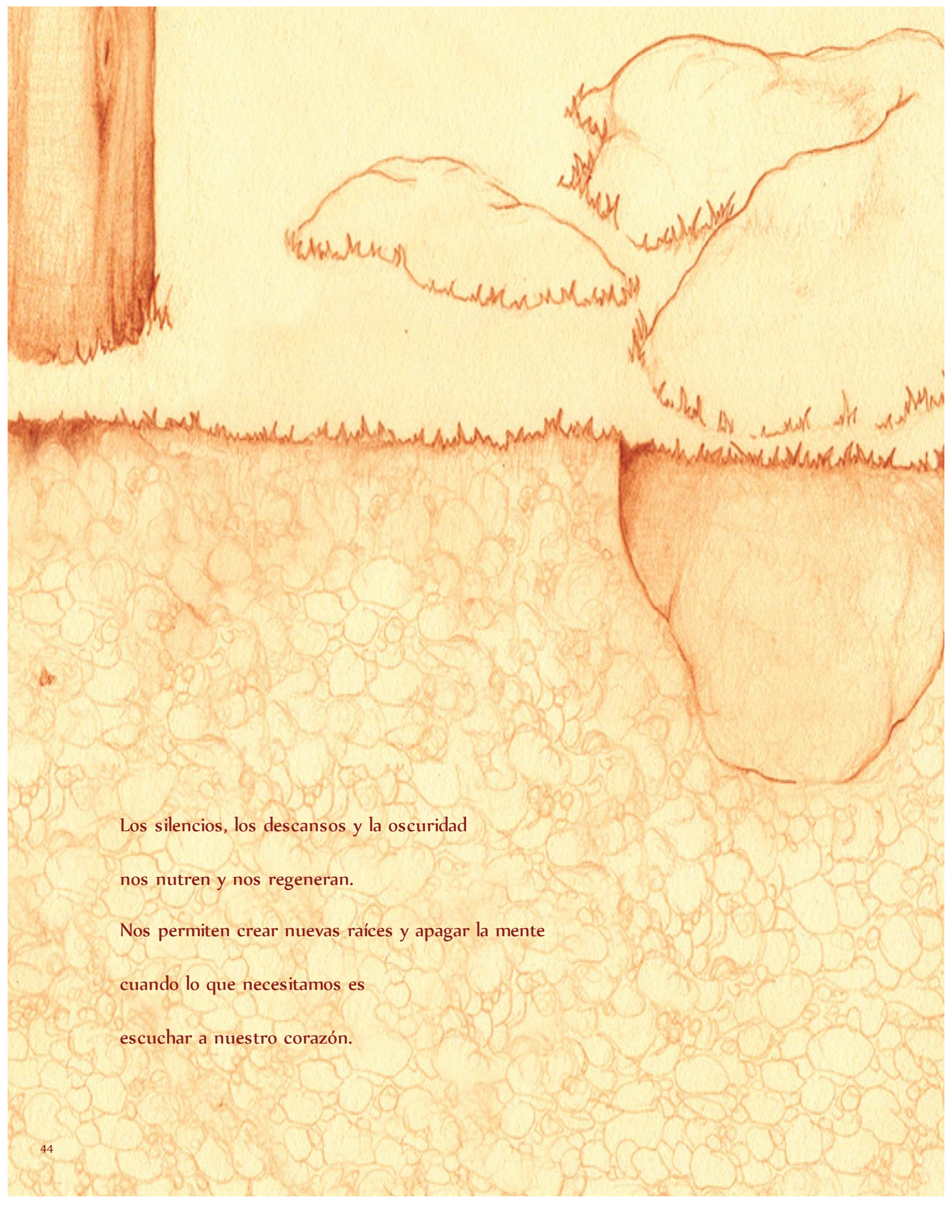


Y si te sientes perdida,
DETENTE.



Conecta de nuevo contigo
y con lo que de verdad te importa y necesitas.
Y, por encima de todo, OBEDÉCETE.



A watercolor illustration of a landscape. The foreground is filled with a dense, textured pattern of small, overlapping circles and lines, creating a marbled effect. In the background, there are rolling hills and mountains, some with small, dark, spiky shapes representing trees or shrubs. The overall color palette is warm, with shades of orange, yellow, and brown.

Los silencios, los descansos y la oscuridad
nos nutren y nos regeneran.

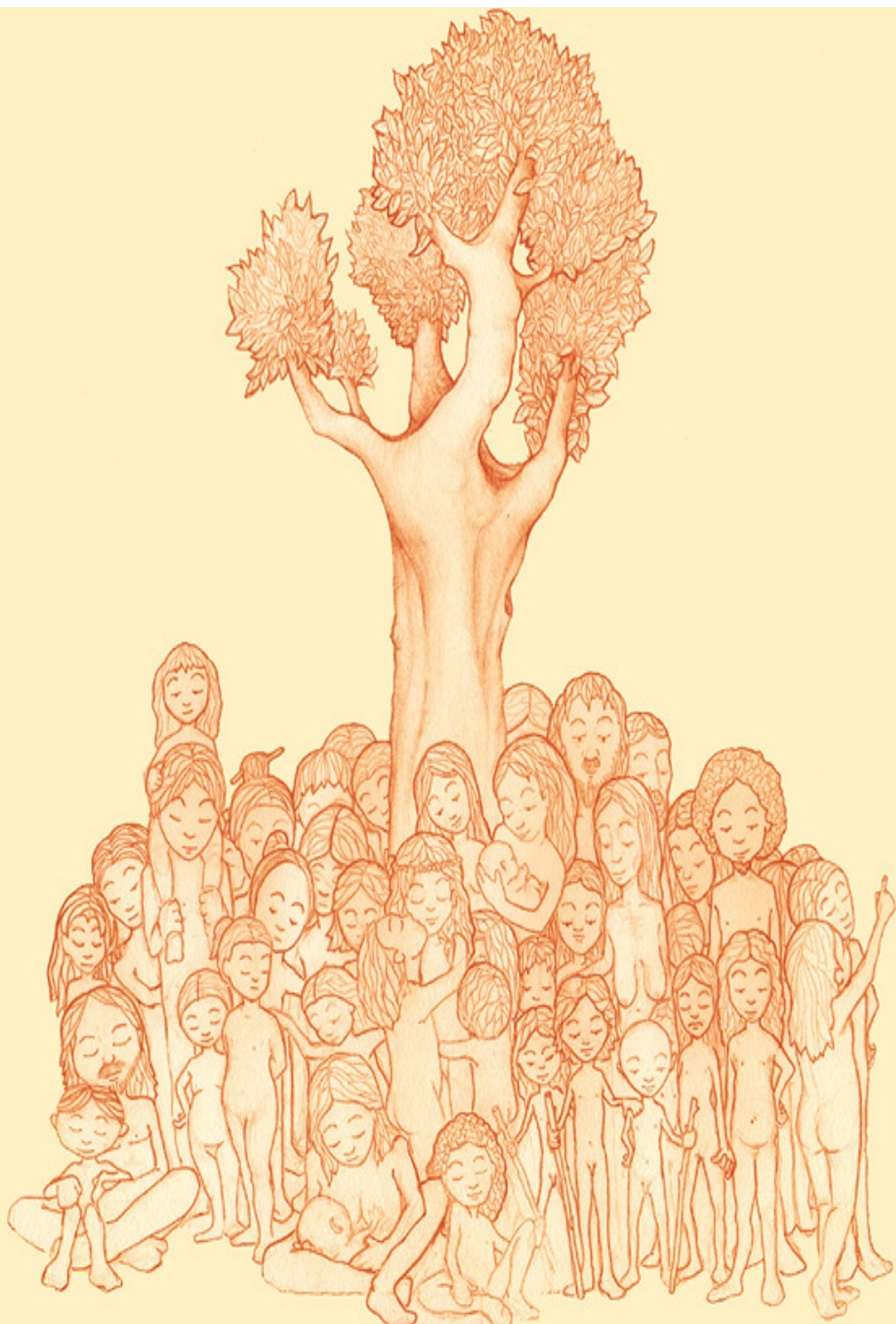
Nos permiten crear nuevas raíces y apagar la mente
cuando lo que necesitamos es
escuchar a nuestro corazón.



Recuerda que las niñas somos poderosas.

En nuestro interior llevamos la semilla

del nuevo mundo.



<http://ellibrorojodelasninas.blogspot.com.es/>

ellibrorojodelasninas@gmail.com

OB STARE en México

~ Olinyoli.com

OB STARE en Argentina

~ Mujerintegra.com

OB STARE España

~ Obstare.com

La Naturaleza habita en nuestros cuerpos, y si nos abrimos a escucharla, nos regala su gran poder: el poder de ir a favor de nosotras mismas, el poder de conocer nuestras necesidades cambiantes y atenderlas. El mayor tesoro de la naturaleza femenina es la capacidad que te da para apreciar y valorar que todo cambia (dentro y fuera de ti), y que eso es perfecto.

El Libro Rojo de las Niñas nació para acompañar y empoderar a las niñas en su camino hacia la madurez, pero también es un libro para las madres, y para todas las mujeres, porque nos ayuda a sanar heridas de nuestra propia niñez. Un libro ilustrado cuyas palabras e imágenes parecen susurrarle a nuestra psique (emociones-mente-espíritu) que es bueno obedecernos, escucharnos y amarnos.

Cristina Romero.

