

Joana y su mágico ciclo menstrual



Capítulo 1: El despertar de los cambios

Joana despertó sintiéndose extraña aquella mañana de primavera. Su cuerpo parecía diferente, como si algo mágico estuviera sucediendo en su interior.

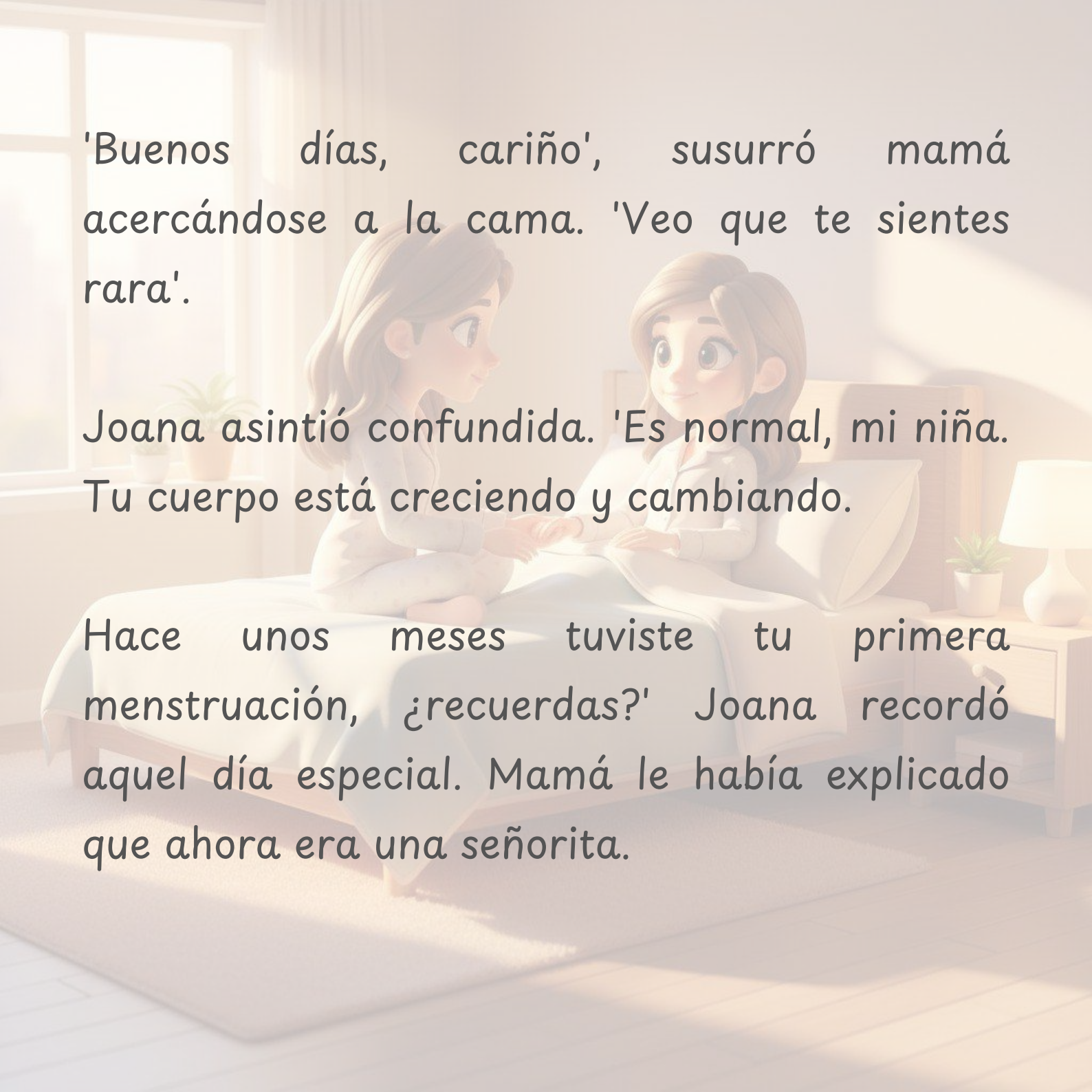
Mamá la observaba desde la puerta con una sonrisa comprensiva.



'Buenos días, cariño', susurró mamá acercándose a la cama. 'Veo que te sientes rara'.

Joana asintió confundida. 'Es normal, mi niña. Tu cuerpo está creciendo y cambiando.

Hace unos meses tuviste tu primera menstruación, ¿recuerdas?' Joana recordó aquel día especial. Mamá le había explicado que ahora era una señorita.





De repente, una luz dorada brilló en la habitación. Una pequeña estrella apareció flotando cerca de la ventana. 'Hola, Joana.

Soy Astri', dijo con voz melodiosa. 'Vengo a explicarte los secretos de tu cuerpo'.

Astri giraba alegremente en el aire, desprendiendo chispitas doradas. 'Represento la fase folicular de tu ciclo.

Es cuando tu cuerpo despierta después de la menstruación.

Te sentirás llena de energía y ganas de aprender cosas nuevas. Es como un amanecer dentro de ti'.

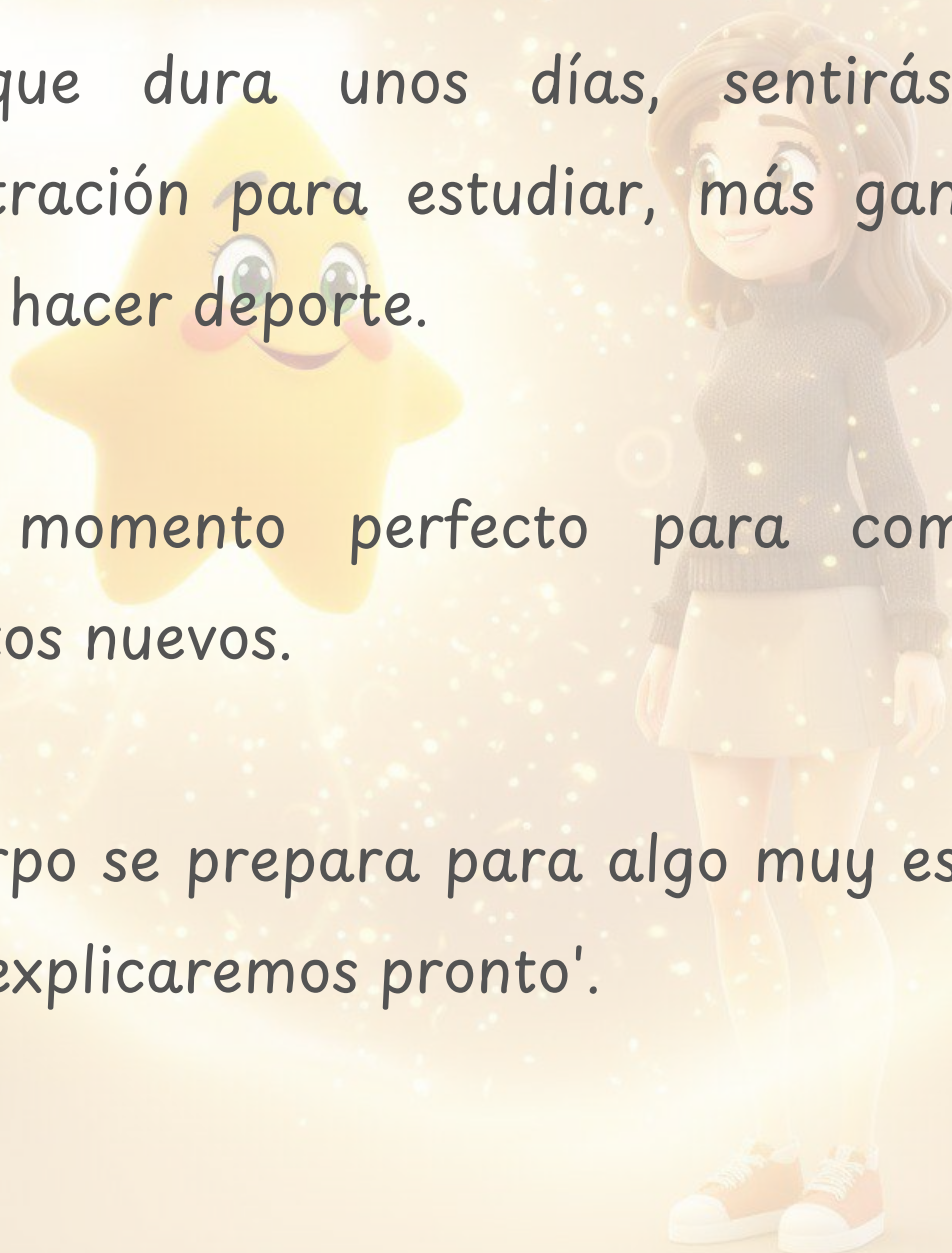
'Pero mamá', preguntó Joana curiosa, 'a veces me siento muy cansada y otras veces súper activa. ¿Es normal?' Mamá sonrió y acarició su cabello. 'Completamente normal, tesoro. Tu cuerpo tiene sus propios ritmos mágicos.'



Astri se acercó más a Joana. 'Durante mi fase, que dura unos días, sentirás más concentración para estudiar, más ganas de jugar y hacer deporte.

Es el momento perfecto para comenzar proyectos nuevos.

Tu cuerpo se prepara para algo muy especial que te explicaremos pronto'.



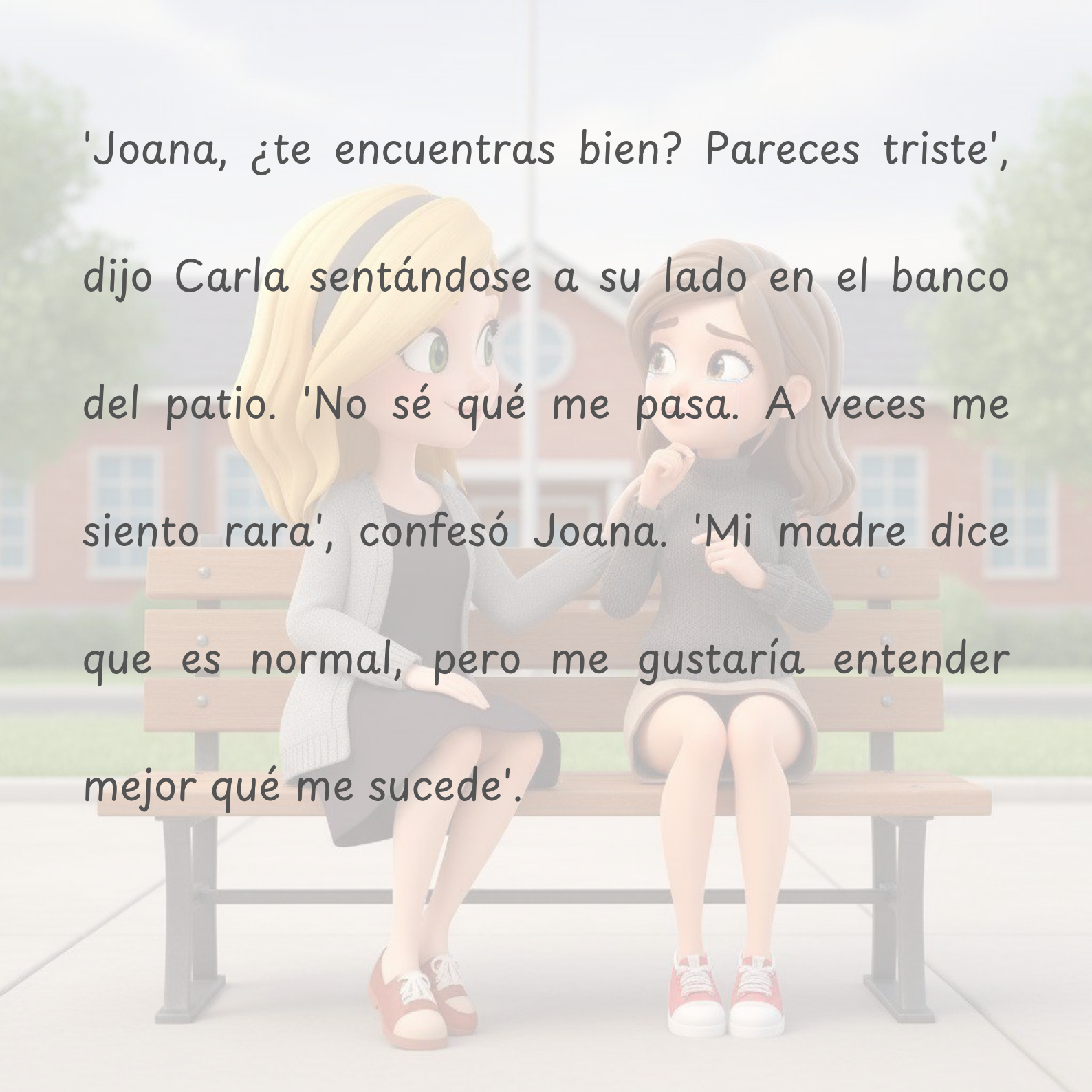
Capítulo 2: La sabiduría de la Brujita Roja

Al día siguiente, en el colegio, Joana se sentía diferente otra vez.

Le dolía un poquito la barriga y se sentía más sensible. Carla, su mejor amiga, se acercó preocupada durante el recreo.



'Joana, ¿te encuentras bien? Pareces triste',
dijo Carla sentándose a su lado en el banco
del patio. 'No sé qué me pasa. A veces me
siento rara', confesó Joana. 'Mi madre dice
que es normal, pero me gustaría entender
mejor qué me sucede'.





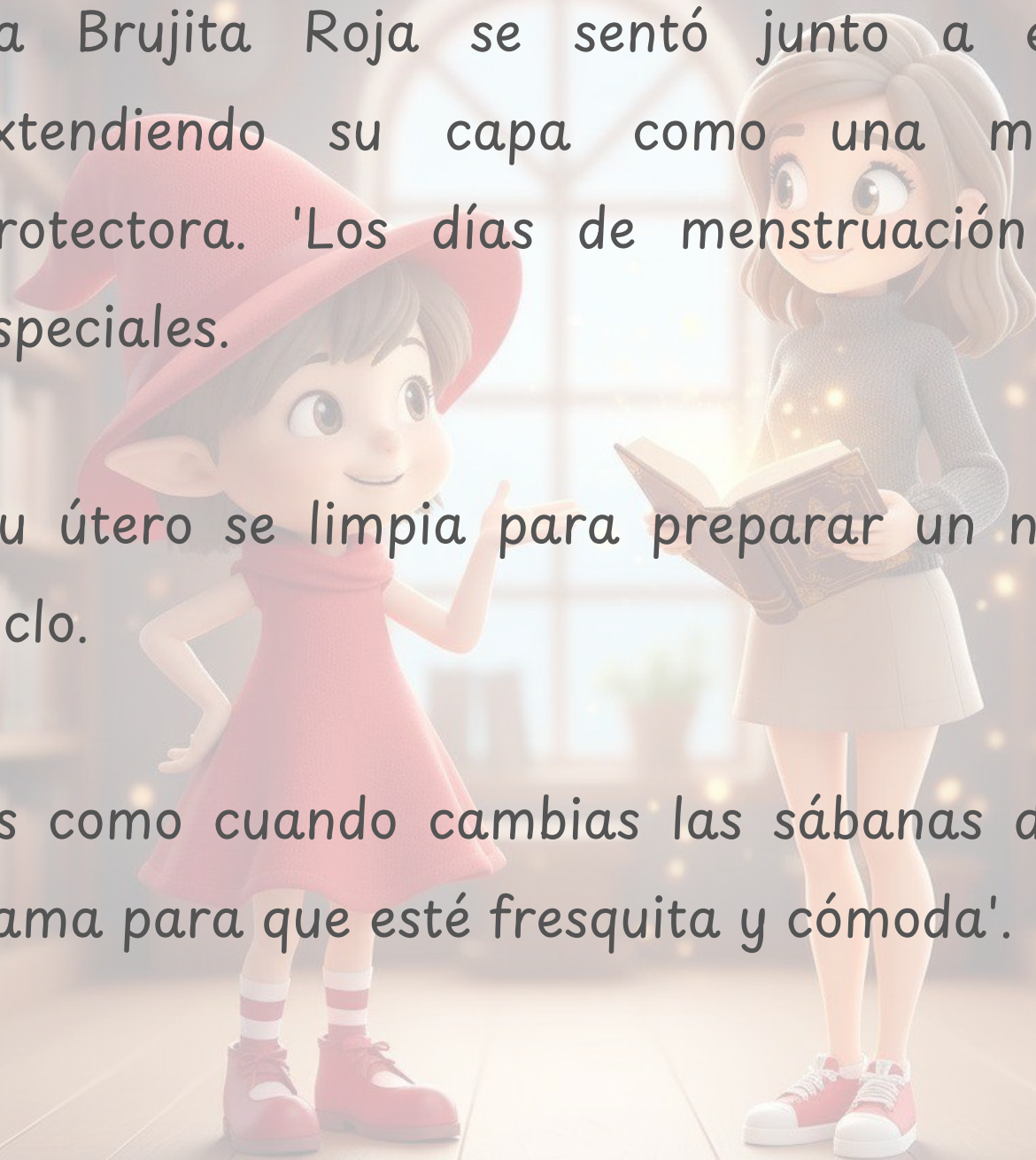
Entonces apareció una figura misteriosa envuelta en una capa roja brillante.

Era la Brujita Roja, con ojos sabios y sonrisa amable. 'Hola, niñas. He venido a contaros sobre los días rojos'.

La Brujita Roja se sentó junto a ellas, extendiendo su capa como una manta protectora. 'Los días de menstruación son especiales.

Tu útero se limpia para preparar un nuevo ciclo.

Es como cuando cambias las sábanas de tu cama para que esté fresquita y cómoda'.



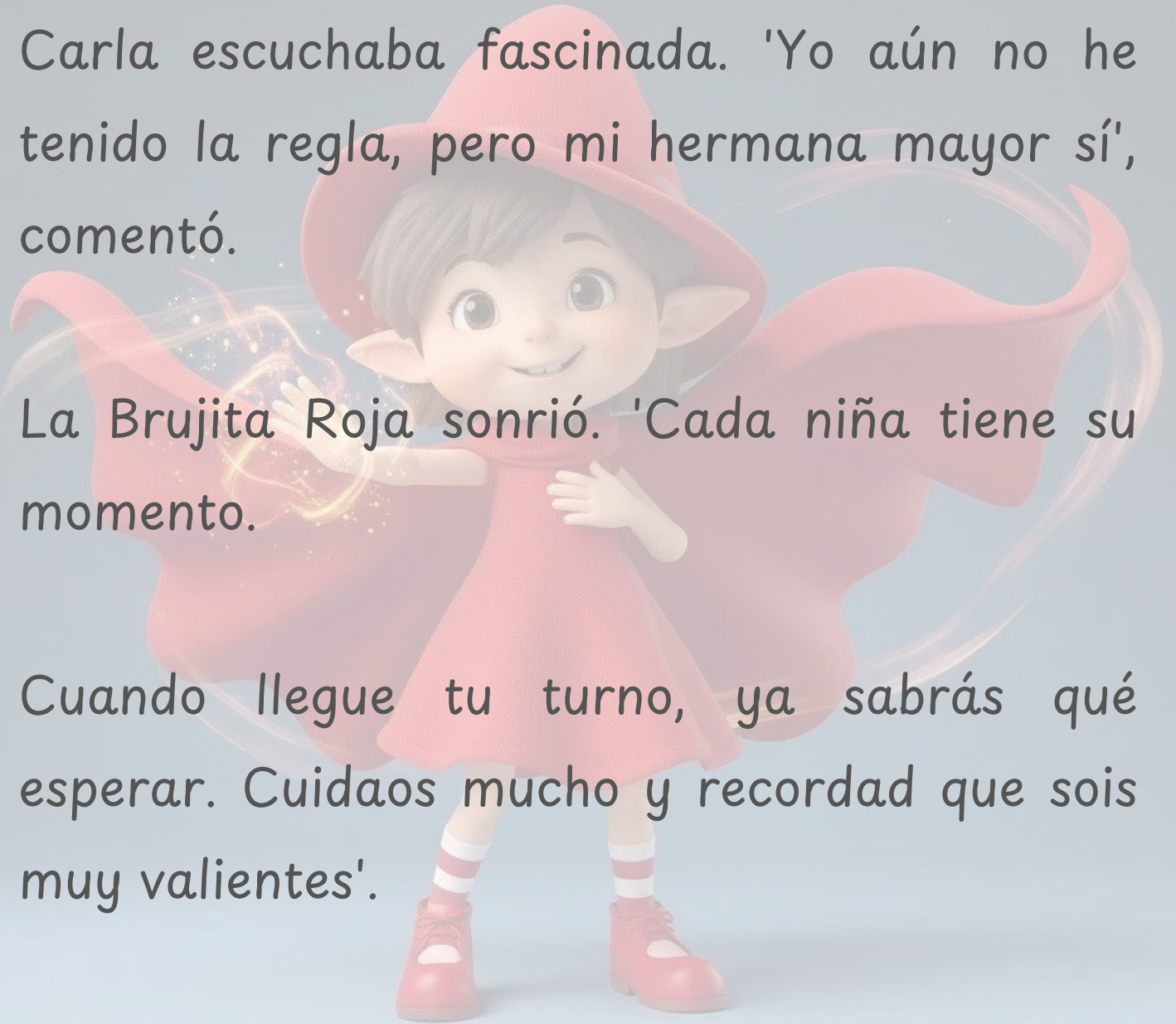
'Durante estos días puedes sentirte más cansada, más sensible o necesitar más mimos', explicó la brujita. 'Es importante descansar, beber agua calentita y escuchar a tu cuerpo. No hay nada de malo en sentirse diferente.'



Carla escuchaba fascinada. 'Yo aún no he tenido la regla, pero mi hermana mayor sí', comentó.

La Brujita Roja sonrió. 'Cada niña tiene su momento.

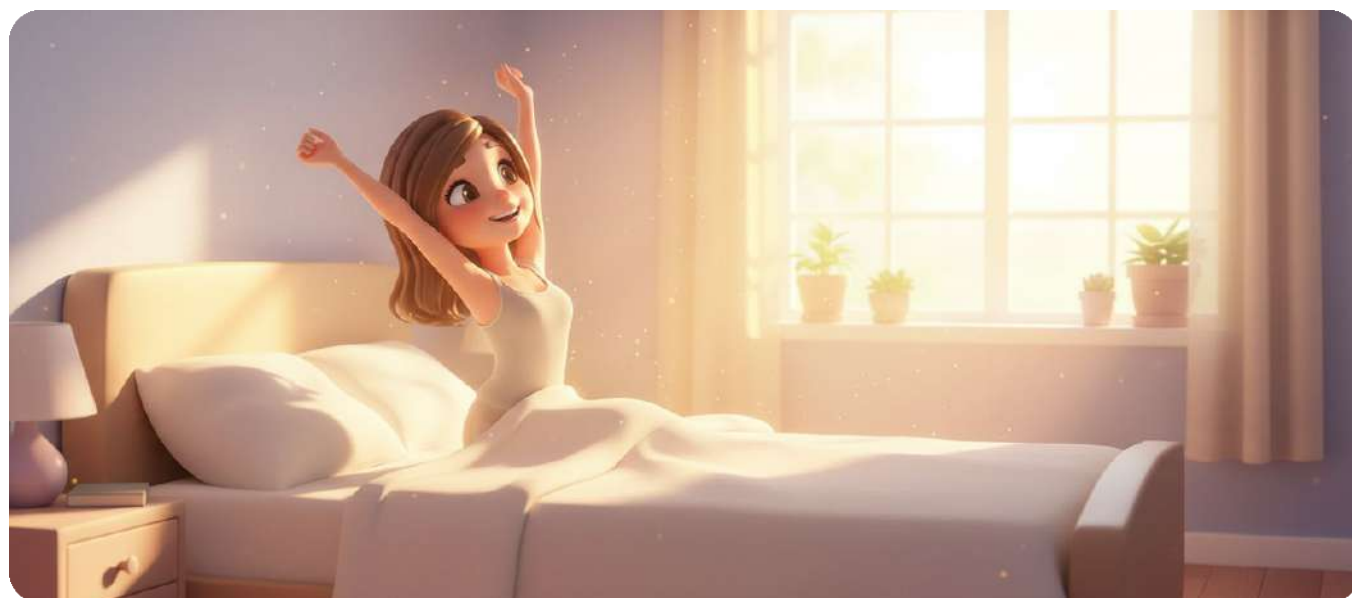
Cuando llegue tu turno, ya sabrás qué esperar. Cuidaos mucho y recordad que sois muy valientes'.

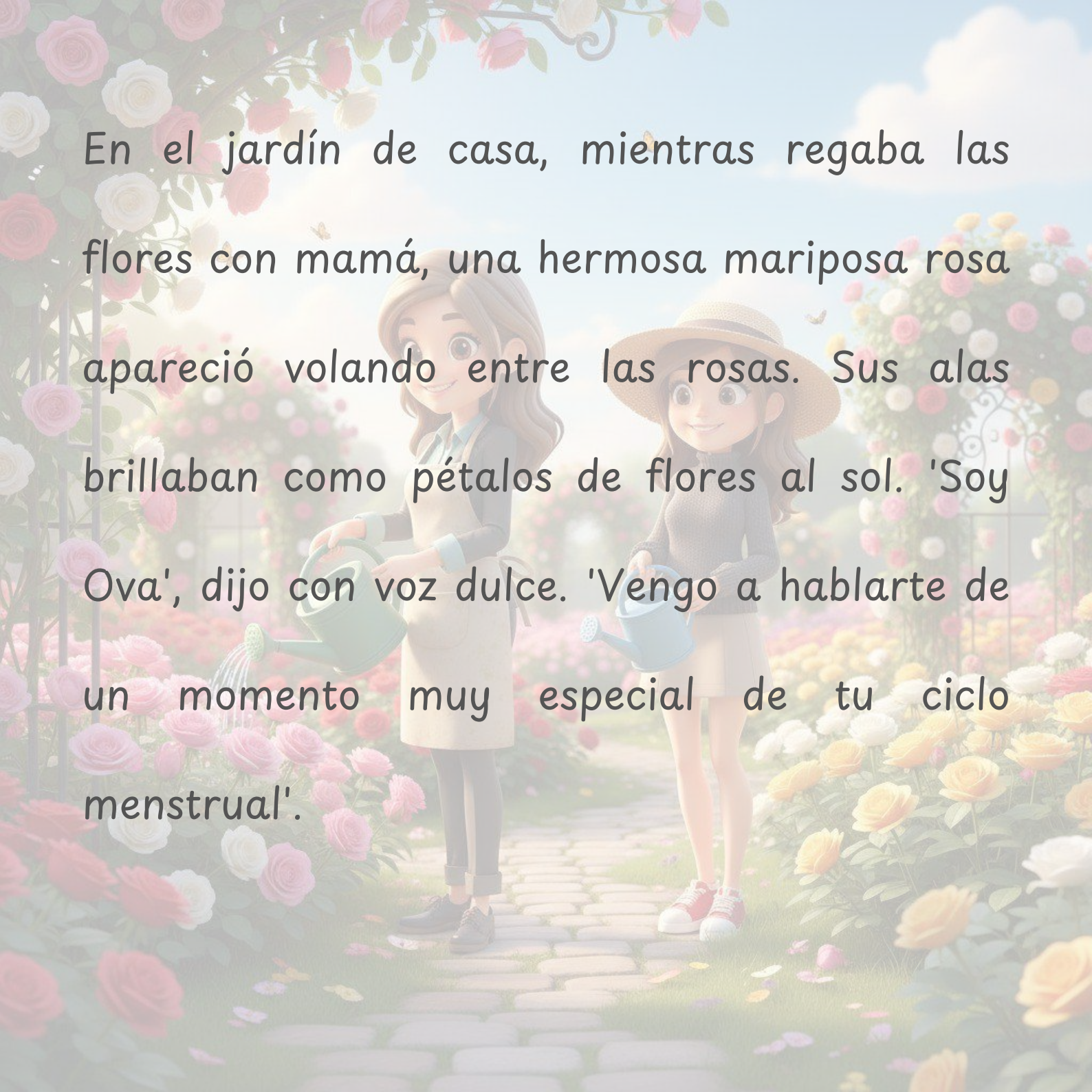


Capítulo 3: El vuelo de Ova la mariposa

Dos semanas después, Joana despertó sintiéndose llena de vida. Tenía muchas ganas de bailar y cantar.

Su energía parecía brillar como el sol en una mañana de verano perfecta.



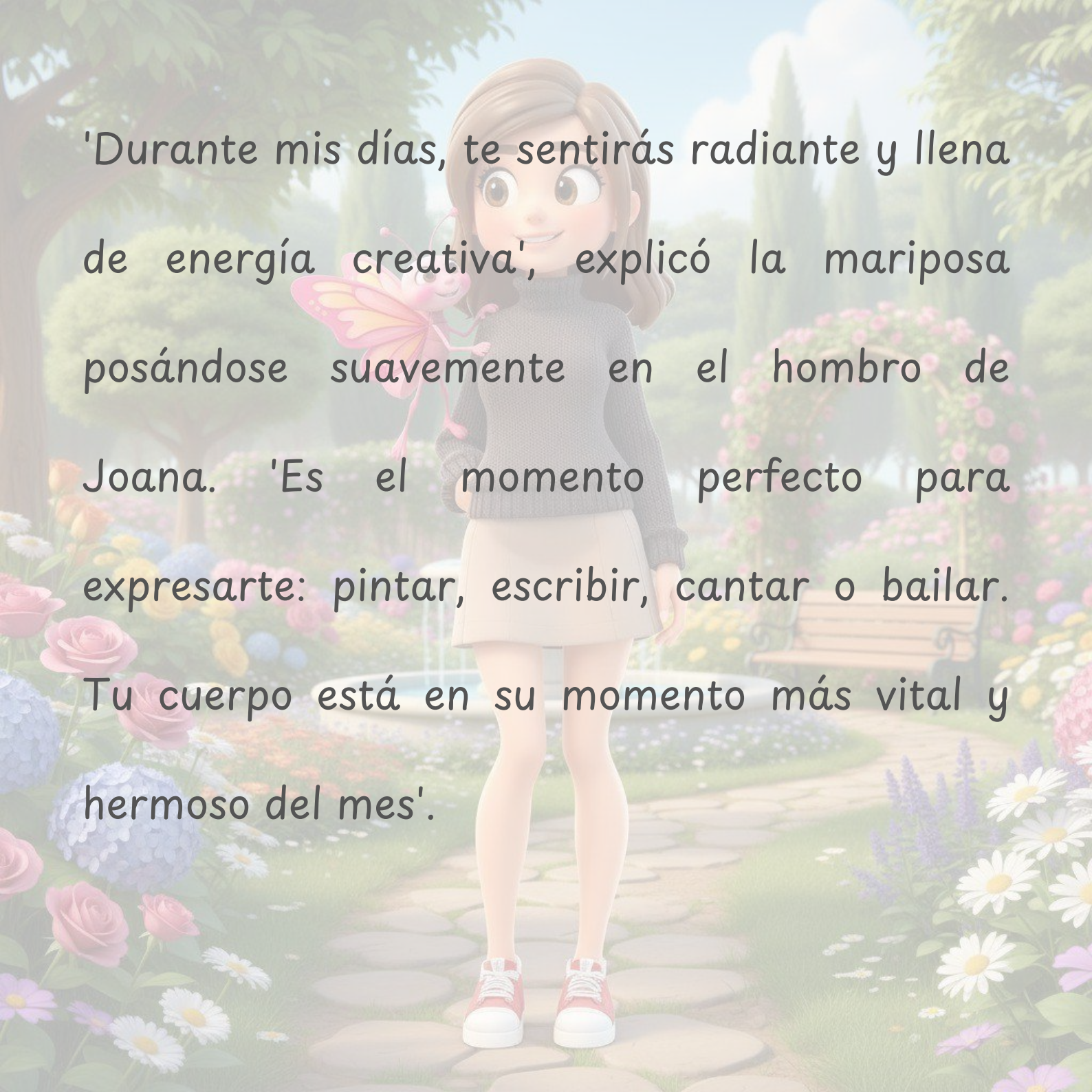
An illustration of a mother and daughter in a garden. The mother, on the left, has long brown hair and is wearing a grey long-sleeved shirt under a light-colored apron, with dark pants and shoes. She is holding a green watering can and watering pink roses. The daughter, on the right, is wearing a wide-brimmed straw hat, a grey sweater, a light skirt, and red sneakers. She is holding a blue watering can. They are standing on a stone path surrounded by various roses in shades of pink, white, and yellow. The background shows a blue sky with soft clouds and a few butterflies. The text is overlaid on the scene in a dark, sans-serif font.

En el jardín de casa, mientras regaba las flores con mamá, una hermosa mariposa rosa apareció volando entre las rosas. Sus alas brillaban como pétalos de flores al sol. 'Soy Ova', dijo con voz dulce. 'Vengo a hablarte de un momento muy especial de tu ciclo menstrual'.



Ova revoloteaba
graciosamente
alrededor de Joana.
'Represento la
ovulación.

Es cuando un óvulo
viaja por tu cuerpo,
listo para una posible
nueva vida. Es como
una aventura mágica
en tu interior.'



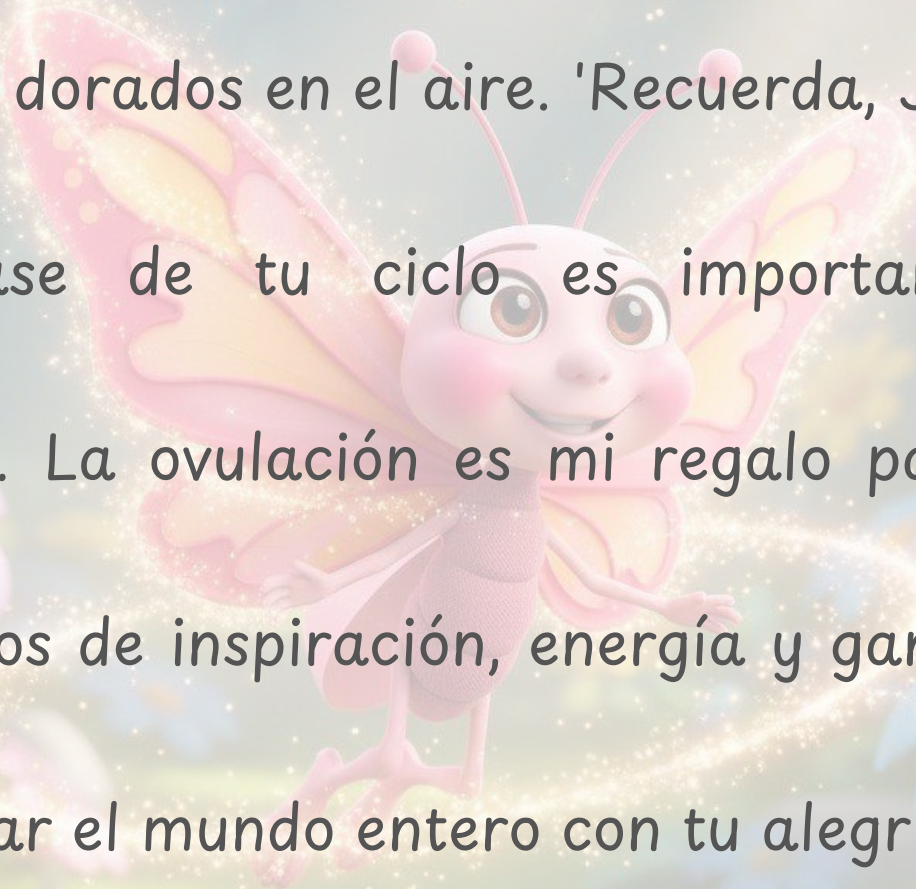
'Durante mis días, te sentirás radiante y llena de energía creativa', explicó la mariposa posándose suavemente en el hombro de Joana. 'Es el momento perfecto para expresarte: pintar, escribir, cantar o bailar. Tu cuerpo está en su momento más vital y hermoso del mes'.

Mamá sonrió orgullosa viendo a su hija conversar con Ova. 'Es cierto, cariño.

Durante la ovulación muchas mujeres se sienten especialmente atractivas y creativas. Es la magia de la naturaleza femenina funcionando perfectamente en nuestro cuerpo.'



Ova batió sus alas rosas creando pequeños destellos dorados en el aire. 'Recuerda, Joana, cada fase de tu ciclo es importante y hermosa. La ovulación es mi regalo para ti: días llenos de inspiración, energía y ganas de conquistar el mundo entero con tu alegría'.



Capítulo 4: La protección de Catalina la luna

Una semana más tarde, Joana se sintió más tranquila y reflexiva.

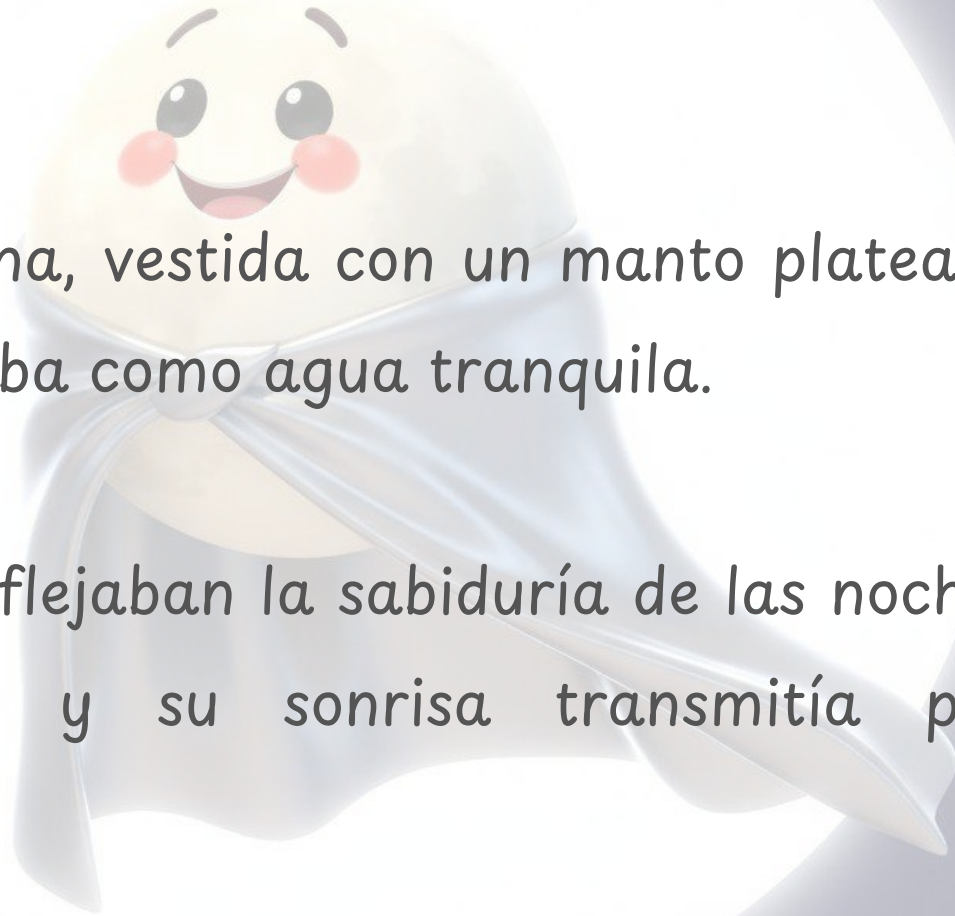
Le gustaba estar en silencio, leyendo o dibujando. Por la ventana de su habitación brillaba una luna plateada.



La luna comenzó a brillar más intensamente y de ella emergió una figura serena y protectora.

Era Catalina, vestida con un manto plateado que ondulaba como agua tranquila.

Sus ojos reflejaban la sabiduría de las noches estrelladas y su sonrisa transmitía paz infinita.





'Hola, querida Joana. Soy Catalina y represento la fase lútea de tu ciclo', dijo con voz suave como susurro nocturno. 'Vengo a enseñarte sobre la calma y la introspección de estos días especiales.'

Catalina se acercó flotando suavemente y se sentó junto a Joana en la cama. 'Durante mi fase, que viene después de la ovulación, tu cuerpo se prepara para descansar. Puedes sentirte más sensible, necesitar más tranquilidad o tener ganas de estar contigo misma reflexionando'.



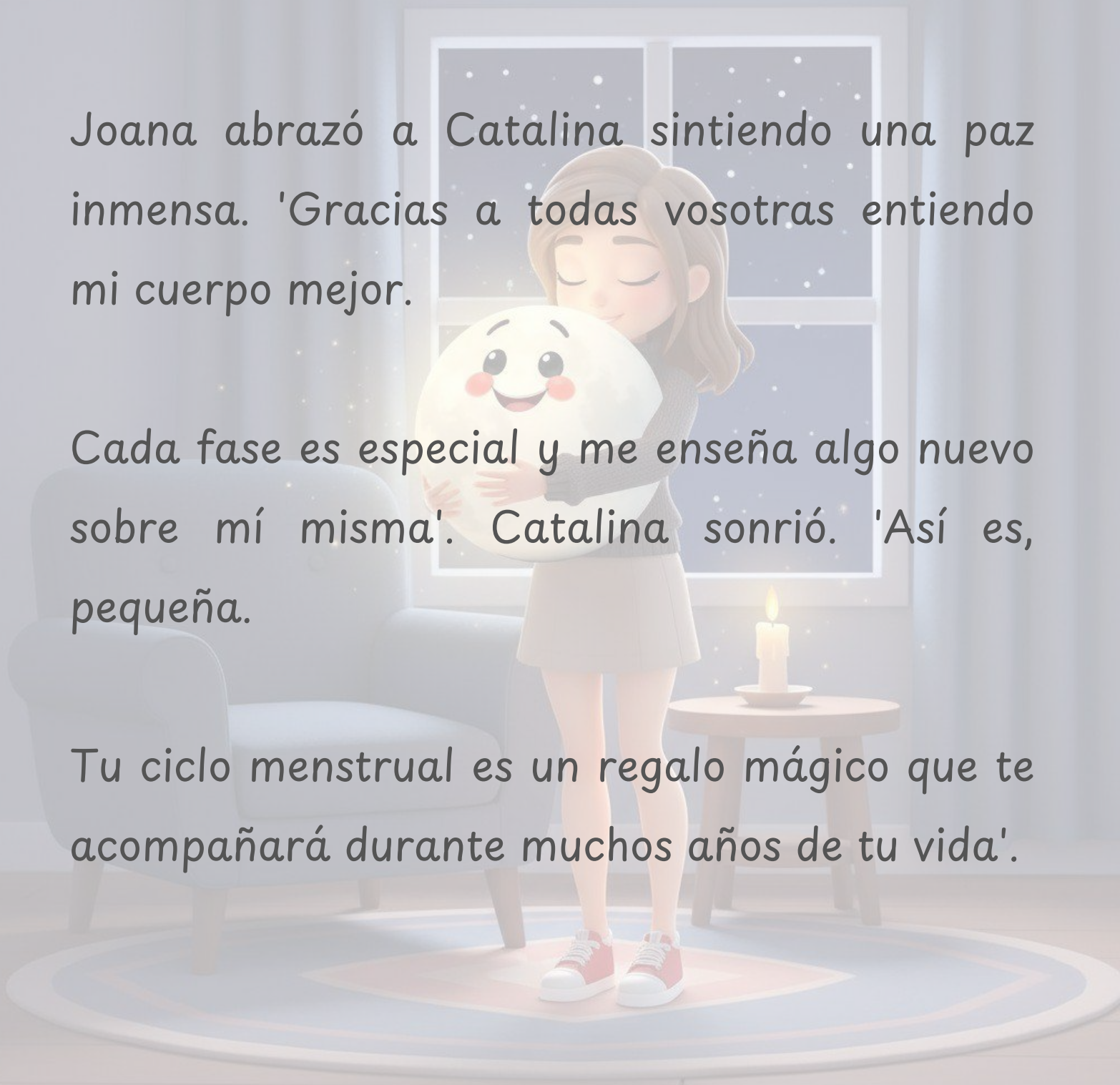
'Es como si tu interior se convirtiera en un jardín silencioso donde puedes escuchar tus pensamientos más profundos', explicó Catalina. 'No tengas miedo de estos sentimientos. La sensibilidad es un regalo que te ayuda a conectar mejor contigo misma.'



Joana abrazó a Catalina sintiendo una paz inmensa. 'Gracias a todas vosotras entiendo mi cuerpo mejor.'

Cada fase es especial y me enseña algo nuevo sobre mí misma'. Catalina sonrió. 'Así es, pequeña.'

Tu ciclo menstrual es un regalo mágico que te acompañará durante muchos años de tu vida'.





@cuentosland_ia



info@cuentoslandia.com



© 2026 Cuentoslandia

