

Menstruación: Mi cuerpo está creciendo

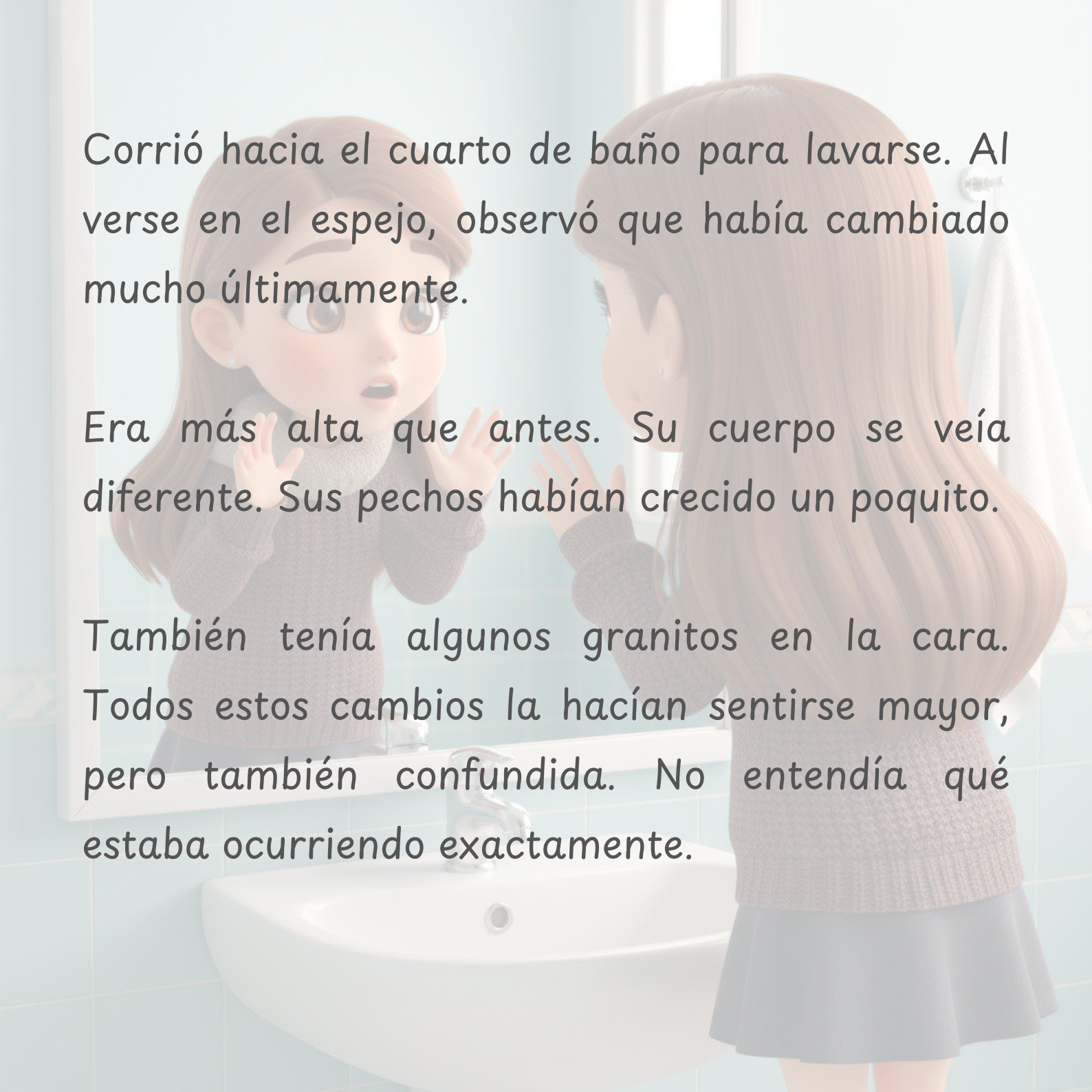


Capítulo 1: Una mañana diferente

Cris se despertó sintiéndose extraña. Su cuerpo le dolía de manera diferente. Notó una mancha rojiza en su pijama.

Se sintió confundida y un poco asustada. '¿Qué me está pasando?', pensó mientras miraba la mancha con preocupación.



A young girl with long, wavy brown hair is standing in a bathroom, looking at her reflection in a large mirror. She is wearing a brown sweater and a dark skirt. Her expression is one of surprise or concern. The background shows a white sink and a towel hanging on a rack.

Corrió hacia el cuarto de baño para lavarse. Al verse en el espejo, observó que había cambiado mucho últimamente.

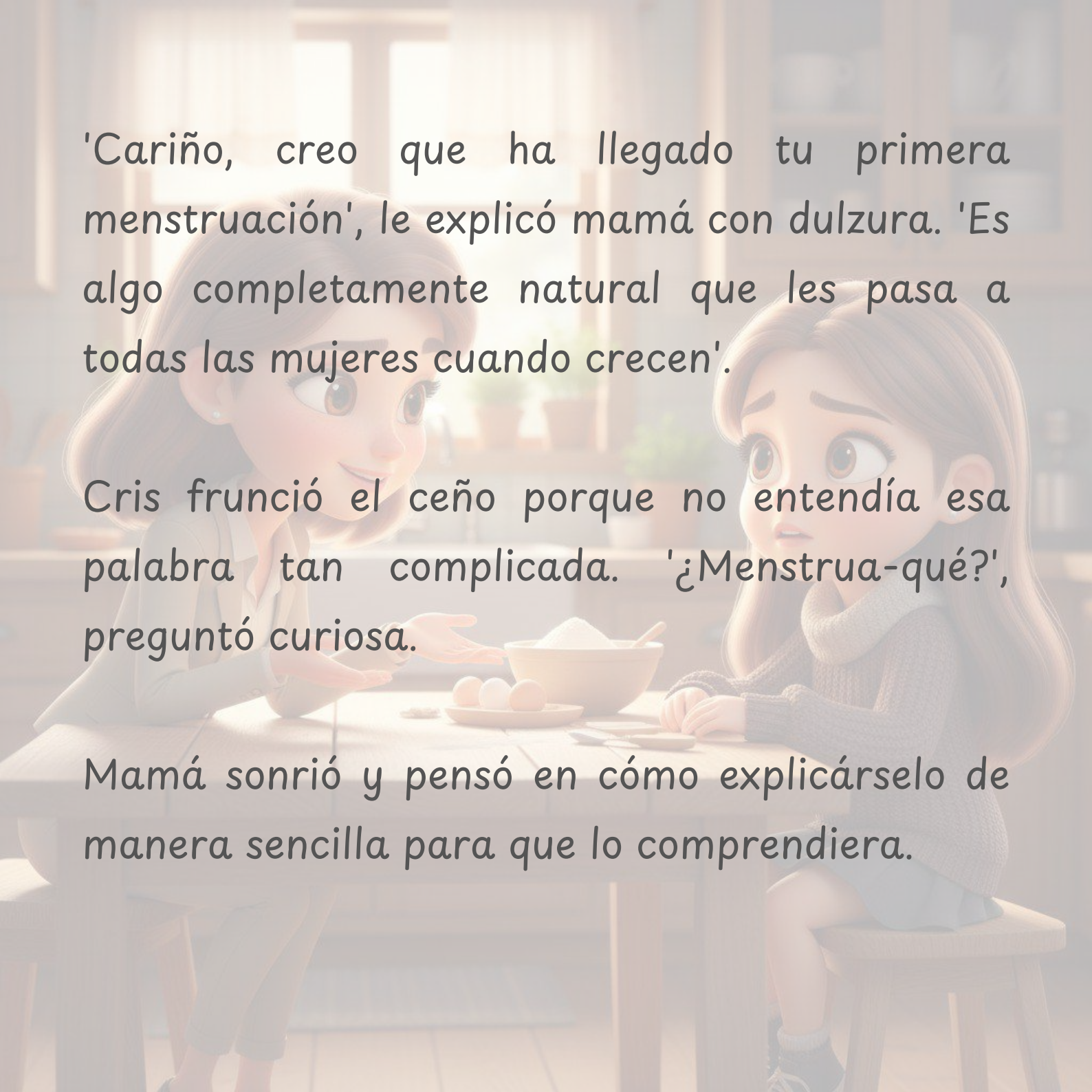
Era más alta que antes. Su cuerpo se veía diferente. Sus pechos habían crecido un poquito.

También tenía algunos granitos en la cara. Todos estos cambios la hacían sentirse mayor, pero también confundida. No entendía qué estaba ocurriendo exactamente.



Decidió contárselo a mamá inmediatamente. Bajó las escaleras corriendo hacia la cocina. 'Mamá, algo raro me está pasando', dijo Cris con voz temblorosa.

Su madre la miró con una sonrisa cálida y comprensiva. La abrazó tiernamente para tranquilizarla.



'Cariño, creo que ha llegado tu primera menstruación', le explicó mamá con dulzura. 'Es algo completamente natural que les pasa a todas las mujeres cuando crecen'.

Cris frunció el ceño porque no entendía esa palabra tan complicada. '¿Menstrua-qué?', preguntó curiosa.

Mamá sonrió y pensó en cómo explicárselo de manera sencilla para que lo comprendiera.

En ese momento llegó Laura, la hermana pequeña de Cris. También escuchó la conversación con mucha atención. 'Yo también quiero saber qué es eso', dijo Laura saltando.

Mamá se dio cuenta de que ambas niñas necesitaban una explicación especial. Pensó en una idea maravillosa para ayudarlas.





'Tengo una idea fantástica', anunció mamá con los ojos brillantes. 'Voy a pedirle ayuda a alguien muy especial para explicaros todo esto'.

Las niñas la miraron con curiosidad creciente. '¿Quién va a ayudarnos?', preguntó Cris emocionada.

Mamá guiñó un ojo misteriosamente. 'Ya lo veréis muy pronto. Será una sorpresa mágica que recordaréis siempre', prometió.

Capítulo 2: Visita mágica

Esa tarde, mamá preparó el salón de manera especial.

Encendió velas aromáticas y puso cojines en el suelo.

'Cerrad los ojos y contad hasta diez', pidió a las niñas.

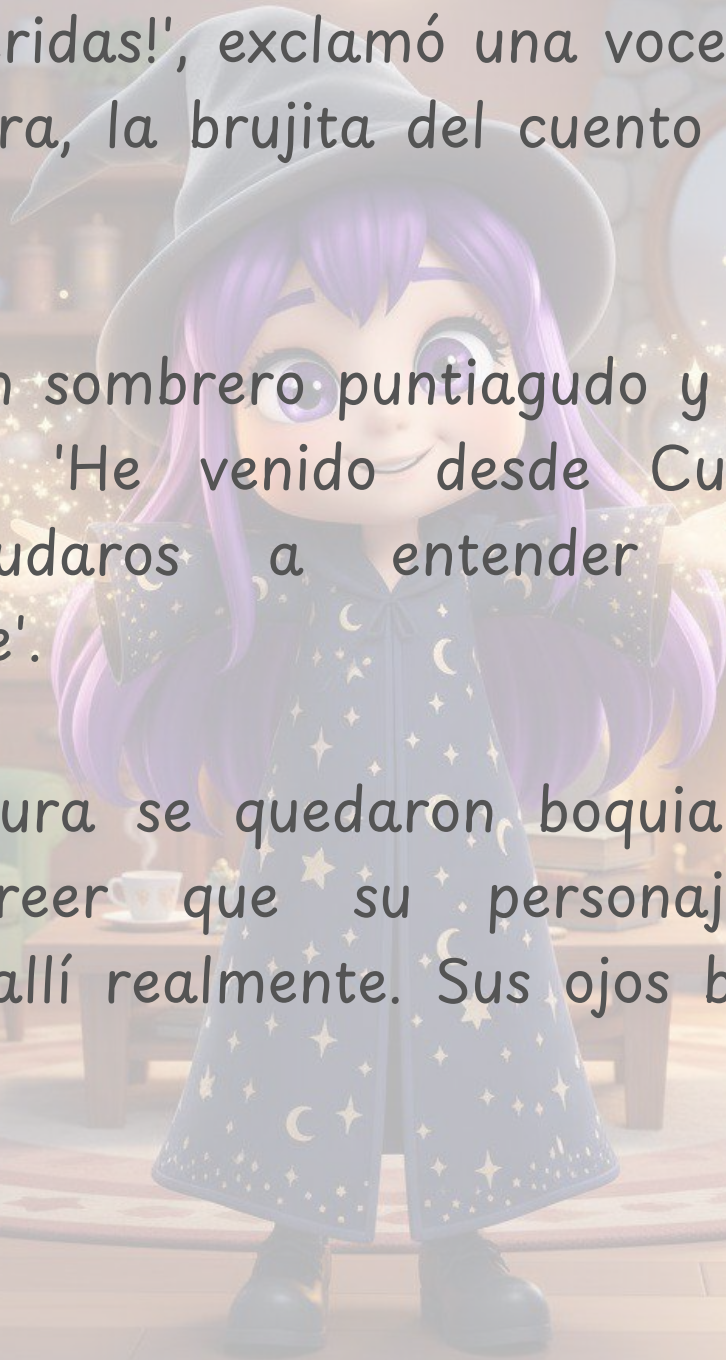
De repente, apareció una lucecita morada brillante.



'¡Hola, queridas!', exclamó una voccecita alegre. Era Púrpura, la bruja del cuento favorito de Cris.

Llevaba un sombrero puntiagudo y una túnica estrellada. 'He venido desde Cuentoslandia para ayudaros a entender algo muy importante'.

Cris y Laura se quedaron boquiabiertas. No podían creer que su personaje favorito estuviera allí realmente. Sus ojos brillaban de emoción.





Púrpura agitó su varita mágica hacia el techo. Apareció Catalina, una luna preciosa con cara sonriente.

Sus mejillas plateadas resplandecían suavemente. 'Yo también he venido a ayudar', dijo Catalina con voz melodiosa. Las hermanas aplaudieron emocionadas por tanta magia.

'Vuestro cuerpo está cambiando porque estáis creciendo', comenzó Púrpura con sabiduría. 'La menstruación es como un reloj interno que tienen las mujeres'.

Catalina añadió flotando graciosamente: 'Igual que yo cambio cada mes en el cielo, vuestro cuerpo también tiene ciclos naturales'.

Las niñas escuchaban atentamente cada palabra. Todo empezaba a tener sentido poco a poco.

'Pero, ¿por qué sale sangre?', preguntó Laura preocupada. Púrpura sonrió comprensivamente. 'Es como cuando un árbol pierde sus hojas en otoño.

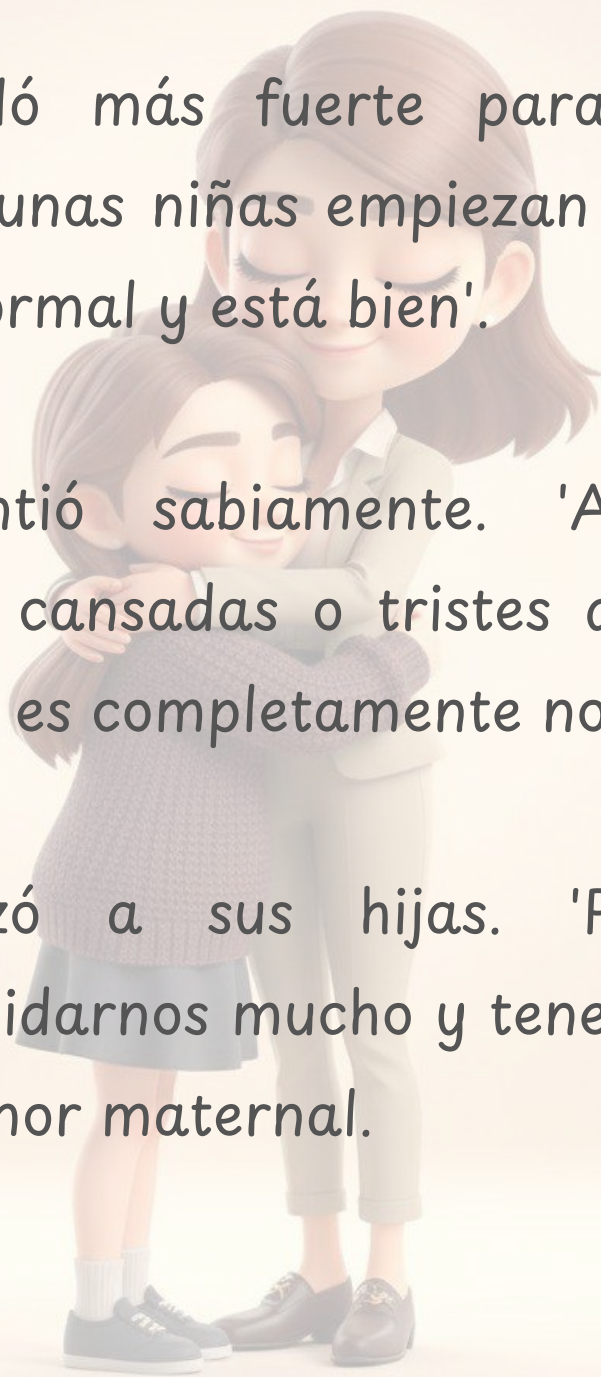
Tu cuerpo se prepara cada mes para algo especial. Luego se limpia solito y vuelve a empezar', explicó con gestos mágicos.



Catalina brilló más fuerte para llamar su atención. 'Algunas niñas empiezan antes, otras después. Es normal y está bien'.

Púrpura asintió sabiamente. 'A veces os sentiréis más cansadas o tristes durante esos días. También es completamente normal'.

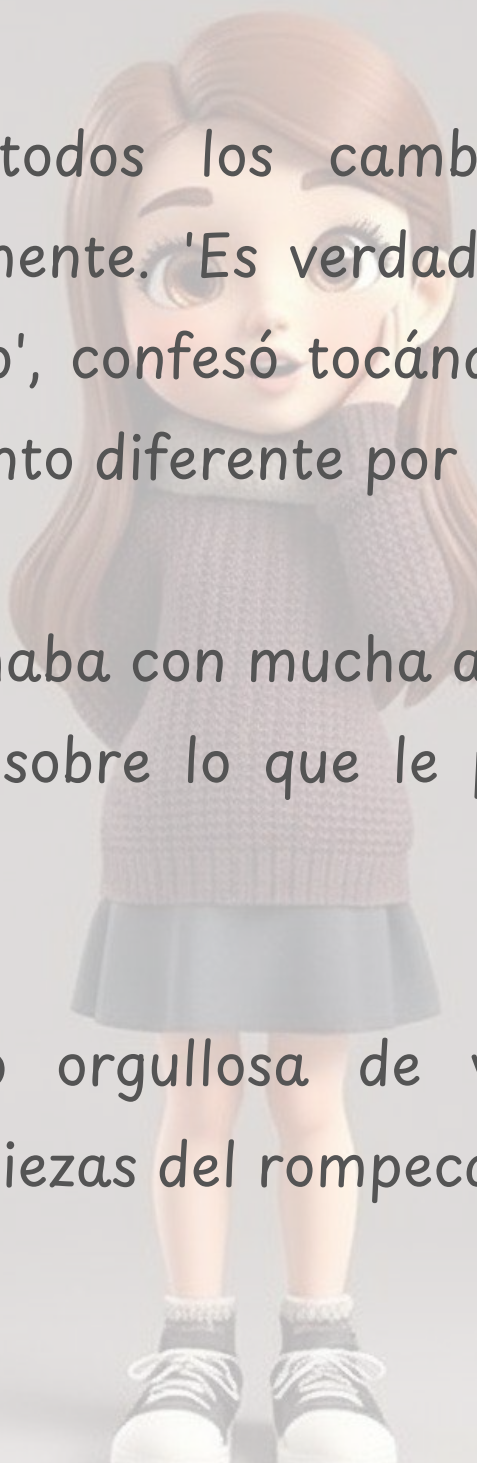
Mamá abrazó a sus hijas. 'Por eso es importante cuidarnos mucho y tener paciencia', agregó con amor maternal.



Capítulo 3: Entendiendo los cambios

'Antes de la menstruación, vuestro cuerpo os dará señales', continuó Púrpura moviendo su varita. 'Puede que notéis que vuestros pechos crecen un poquito. También podéis tener algunos granitos nuevos en la cara.'





Cris recordó todos los cambios que había notado últimamente. 'Es verdad, yo he crecido mucho este año', confesó tocándose la cara. 'Y también me siento diferente por dentro'.

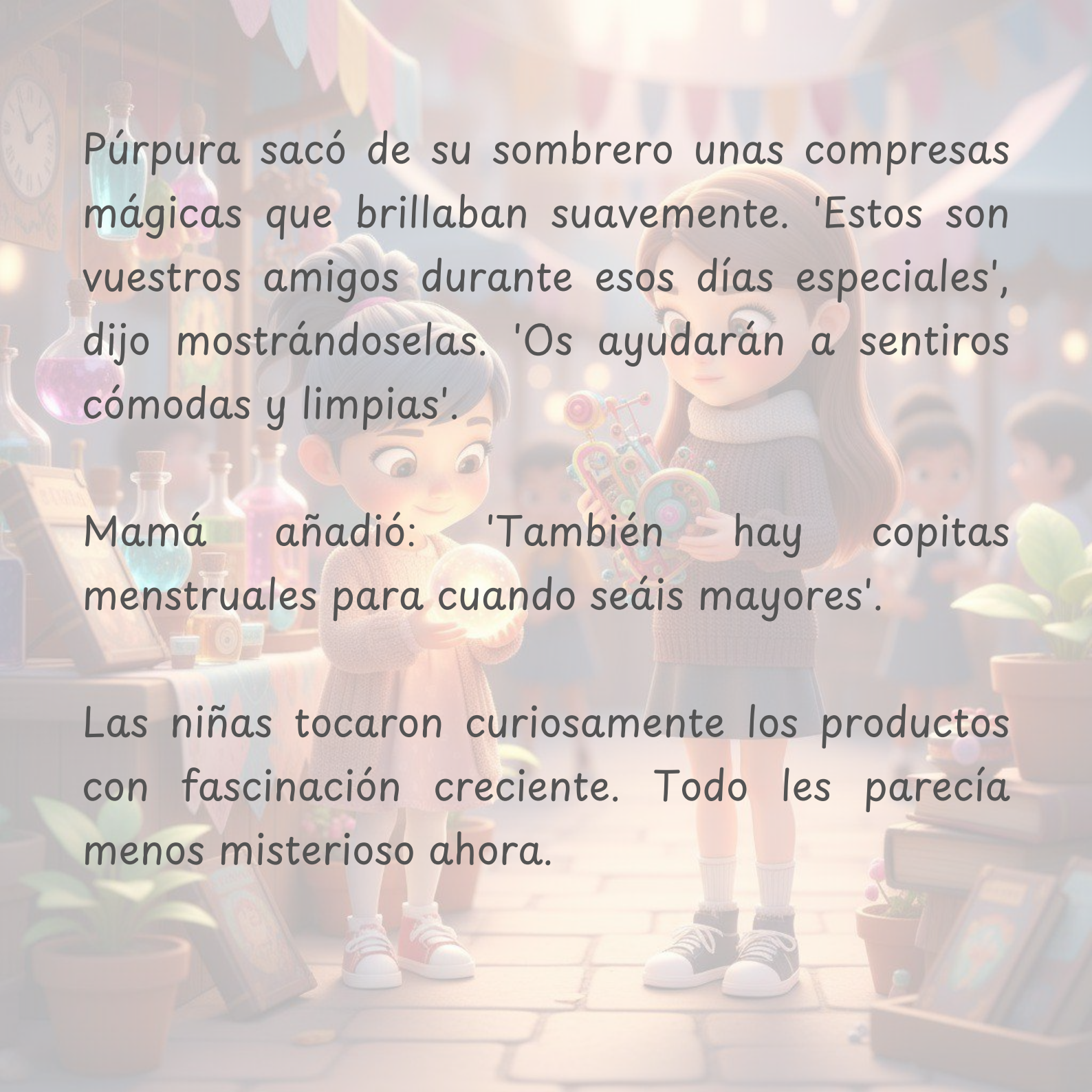
Laura la escuchaba con mucha atención. Quería aprender todo sobre lo que le pasaría cuando fuera mayor.

Púrpura sonrió orgullosa de ver cómo Cris conectaba las piezas del rompecabezas.



'Vuestro estado de ánimo también puede cambiar', explicó Catalina balanceándose suavemente. 'A veces os sentiréis más sensibles o irritables.

Es normal sentirse así. No os preocupéis'. Las niñas asintieron comprendiendo mejor sus emociones. Todo tenía una explicación lógica y natural.



Púrpura sacó de su sombrero unas compresas mágicas que brillaban suavemente. 'Estos son vuestros amigos durante esos días especiales', dijo mostrándoselas. 'Os ayudarán a sentirnos cómodas y limpias'.

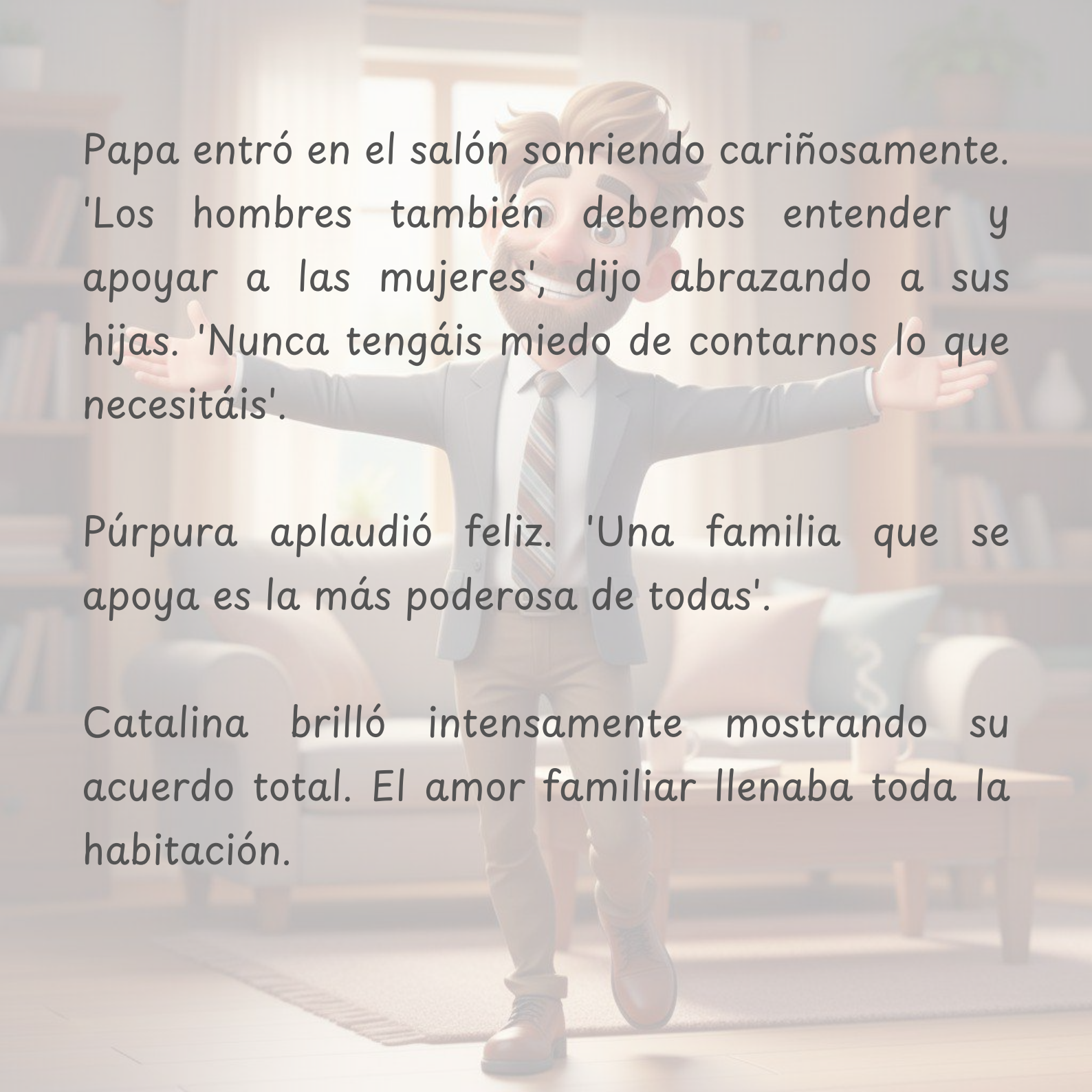
Mamá añadió: 'También hay copitas menstruales para cuando seáis mayores'.

Las niñas tocaron curiosamente los productos con fascinación creciente. Todo les parecía menos misterioso ahora.

'Lo más importante es que no sintáis vergüenza nunca', dijo Catalina brillando cálidamente. 'Es algo natural y hermoso de ser mujer'.

Púrpura asintió energéticamente. 'Podéis hablar con mamá, conmigo o con cualquier mujer de confianza cuando tengáis dudas o necesitéis ayuda'.





Papa entró en el salón sonriendo cariñosamente. 'Los hombres también debemos entender y apoyar a las mujeres', dijo abrazando a sus hijas. 'Nunca tengáis miedo de contarnos lo que necesitáis'.

Púrpura aplaudió feliz. 'Una familia que se apoya es la más poderosa de todas'.

Catalina brilló intensamente mostrando su acuerdo total. El amor familiar llenaba toda la habitación.

Capítulo 4: Creciendo juntas

'Ahora ya sabéis que crecer es una aventura preciosa', dijo Púrpura guardando su varita. 'Vuestro cuerpo es sabio y sabe exactamente qué hacer'.

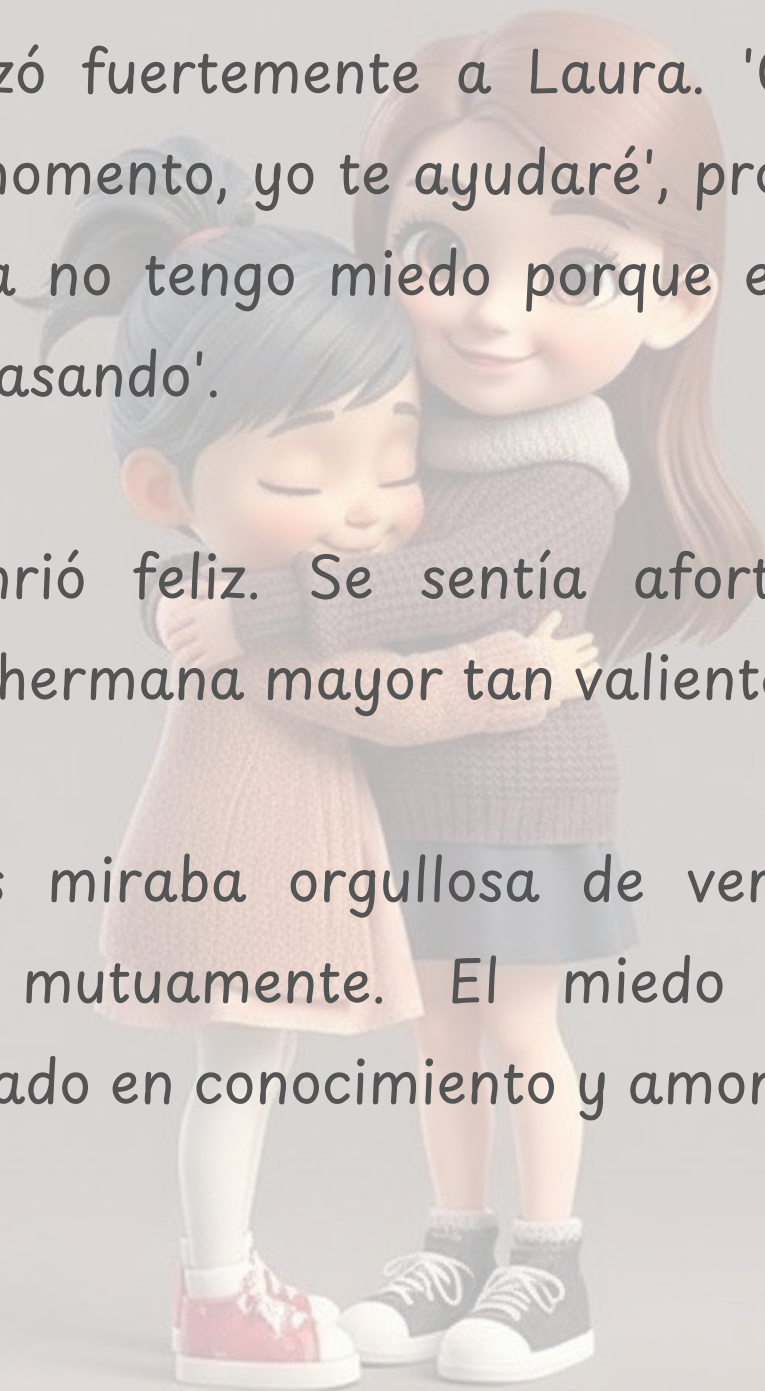
Las hermanas se sentían mucho más tranquilas y preparadas para afrontar los cambios.



Cris abrazó fuertemente a Laura. 'Cuando te llegue el momento, yo te ayudaré', prometió con cariño. 'Ya no tengo miedo porque entiendo lo que está pasando'.

Laura sonrió feliz. Se sentía afortunada de tener una hermana mayor tan valiente.

Mamá las miraba orgullosa de ver cómo se cuidaban mutuamente. El miedo se había transformado en conocimiento y amor.





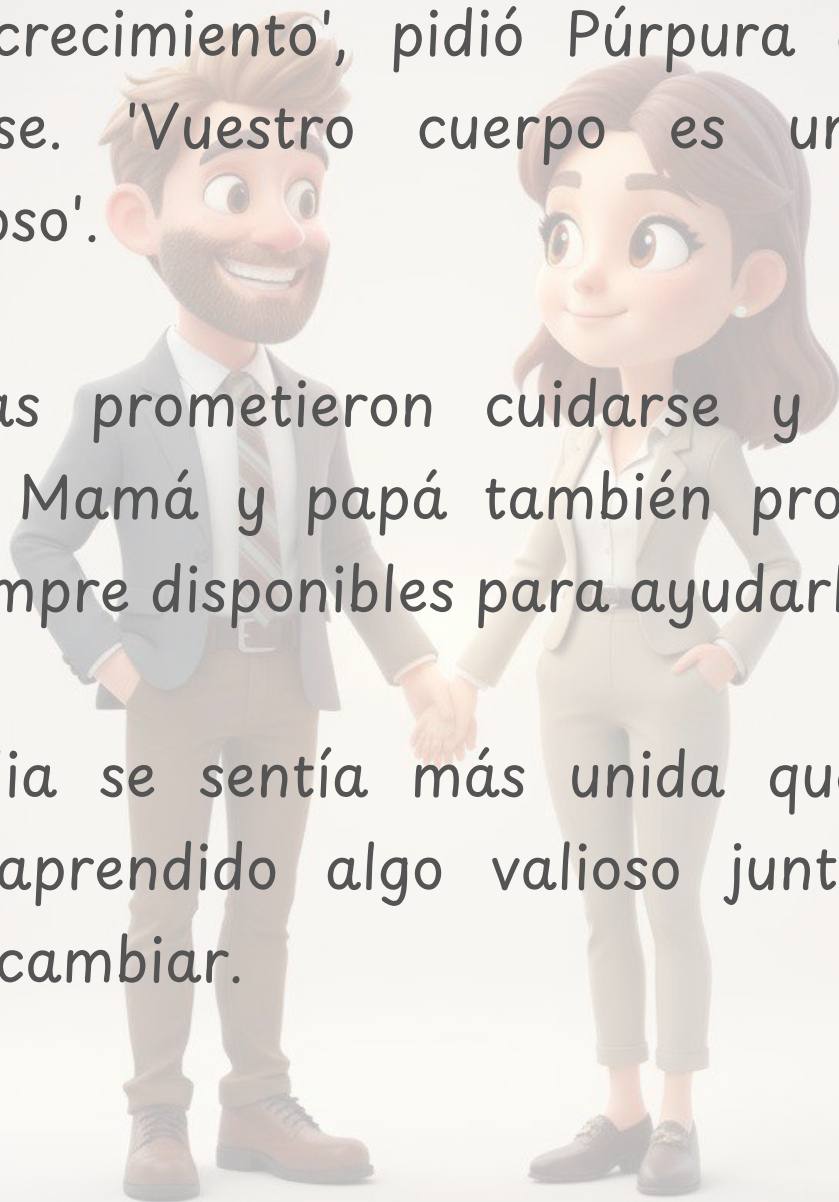
Catalina comenzó a desvanecerse lentamente en el aire. 'Recordad que estaré en el cielo cada noche para recordaros vuestro ciclo natural'.

Púrpura también empezó a brillar más débilmente. 'Siempre podréis encontrarme en vuestros cuentos cuando me necesitéis'.

'Prometedme que celebraréis cada etapa de vuestro crecimiento', pidió Púrpura antes de marcharse. 'Vuestro cuerpo es un regalo maravilloso'.

Las niñas prometieron cuidarse y quererse siempre. Mamá y papá también prometieron estar siempre disponibles para ayudarlas.

La familia se sentía más unida que nunca. Habían aprendido algo valioso juntos sobre crecer y cambiar.



Después de que las criaturas mágicas se fueran, la familia se quedó abrazada en el salón.

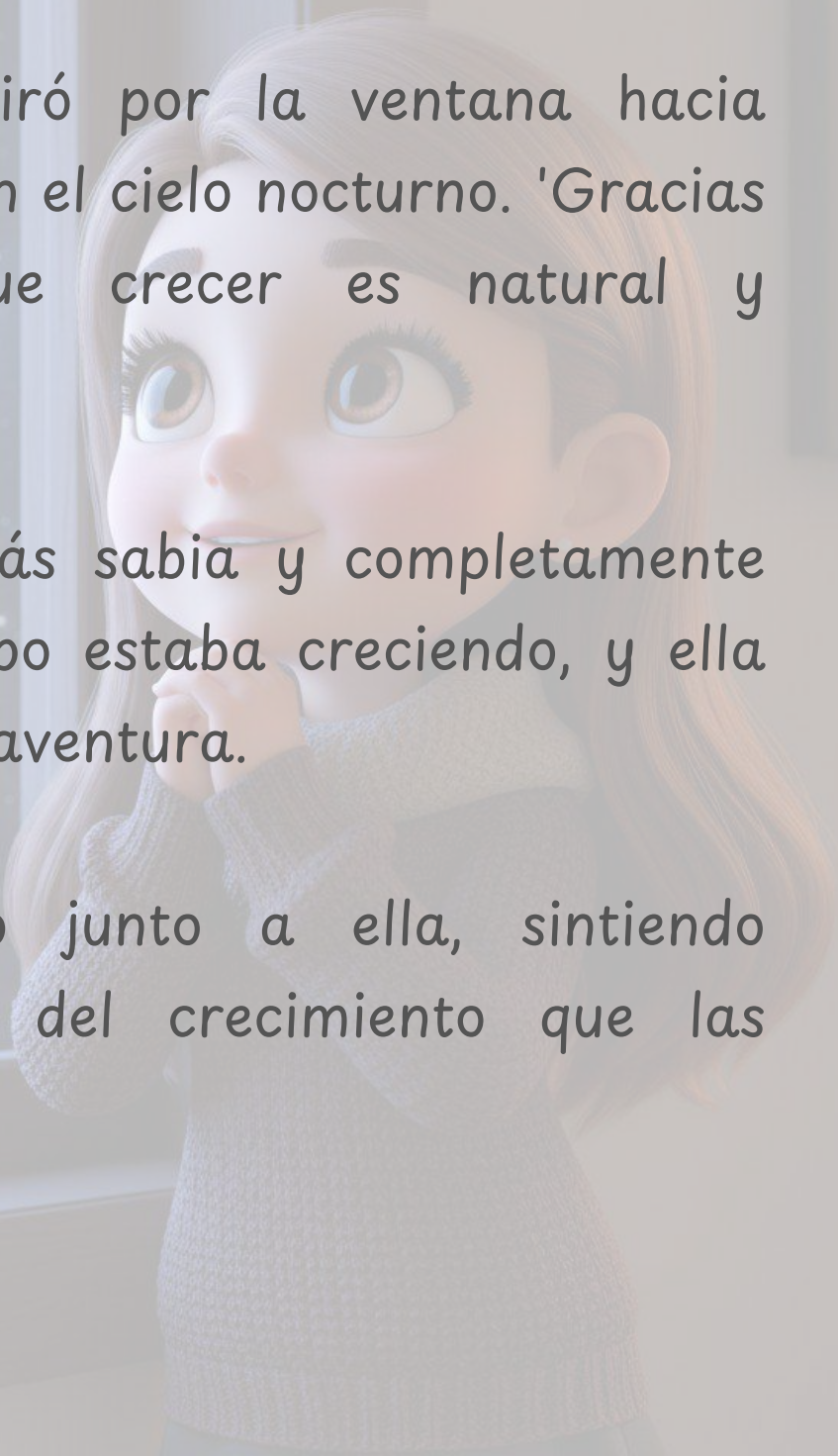
Cris ya no se sentía asustada por los cambios de su cuerpo. Laura tampoco tenía miedo del futuro. Ambas sabían que tenían todo el apoyo necesario.



Esa noche, Cris miró por la ventana hacia Catalina brillando en el cielo nocturno. 'Gracias por enseñarme que crecer es natural y hermoso', susurró.

Se sintió mayor, más sabia y completamente preparada. Su cuerpo estaba creciendo, y ella estaba lista para la aventura.

Laura se acurrucó junto a ella, sintiendo también la magia del crecimiento que las esperaba.





@cuentosland_ia



info@cuentoslandia.com



© 2026 Cuentoslandia

