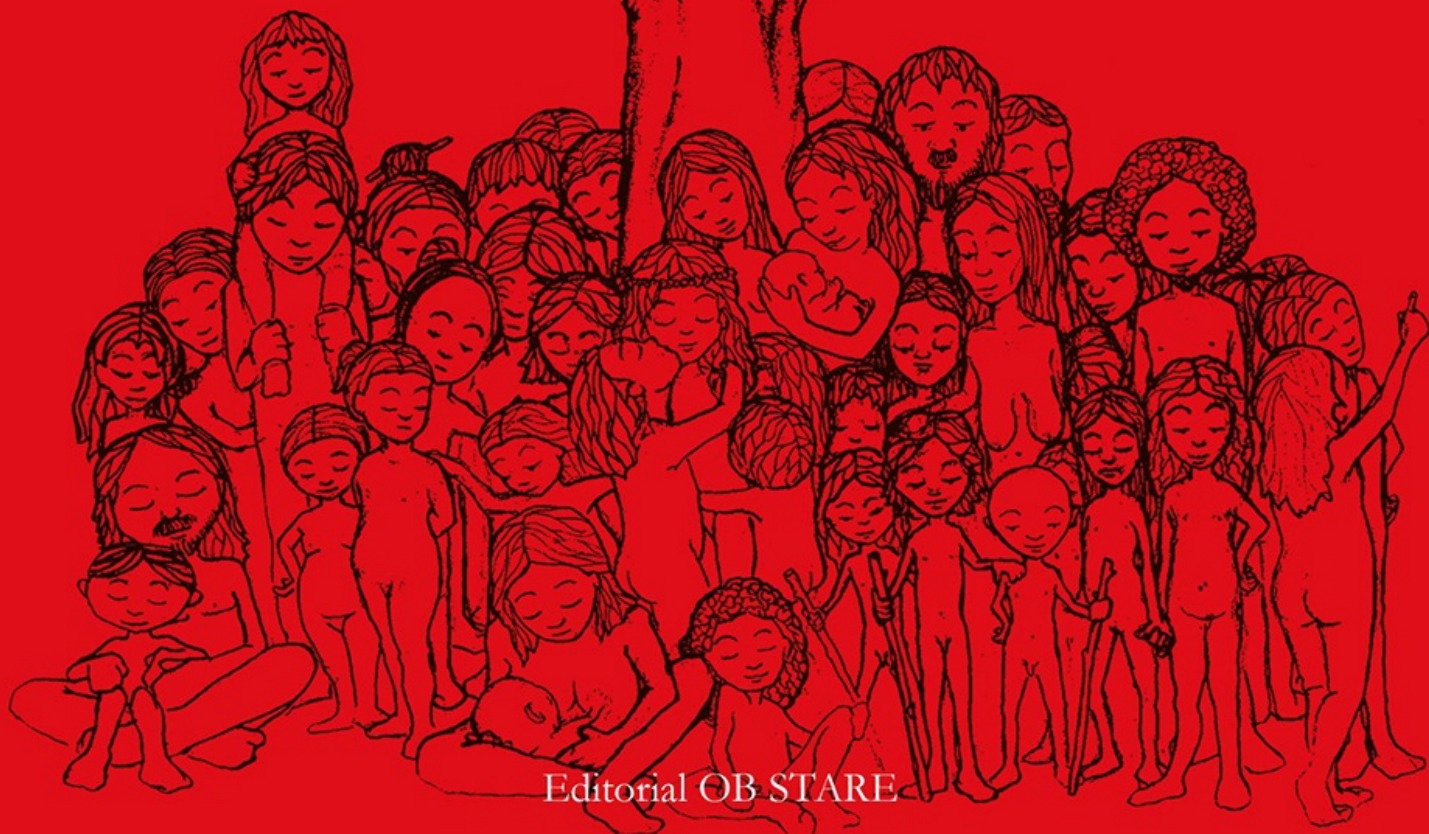


# El Libro Rojo de las Niñas

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).

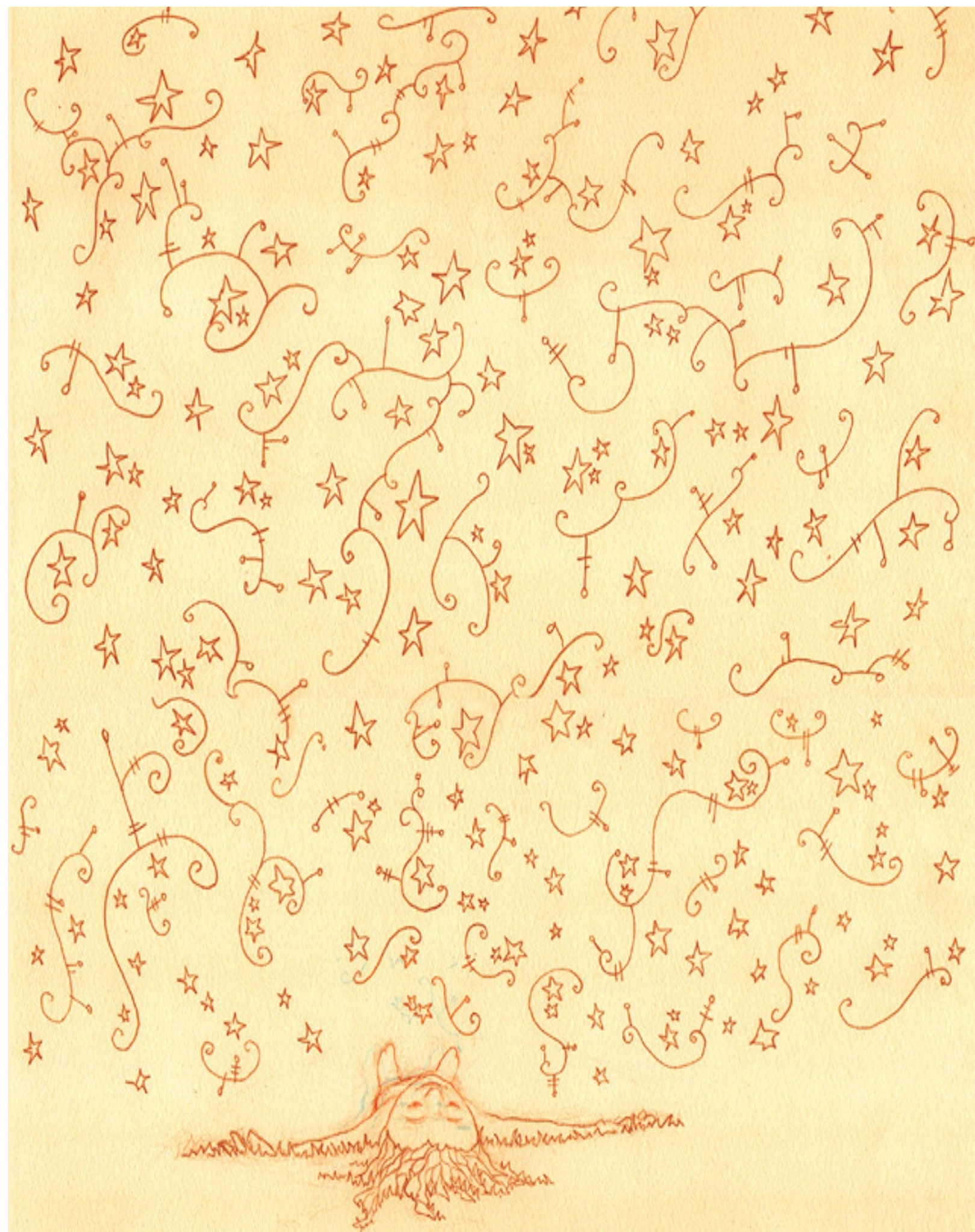
© Editorial OB STARE (para esta edición)

Apdo. de correos 122

Tegueste 38280. S/C de Tenerife

Obstare.com | [obstare@obstare.com](mailto:obstare@obstare.com)

ISBN: 978-84-944931-4-0



Las niñas somos poderosas.

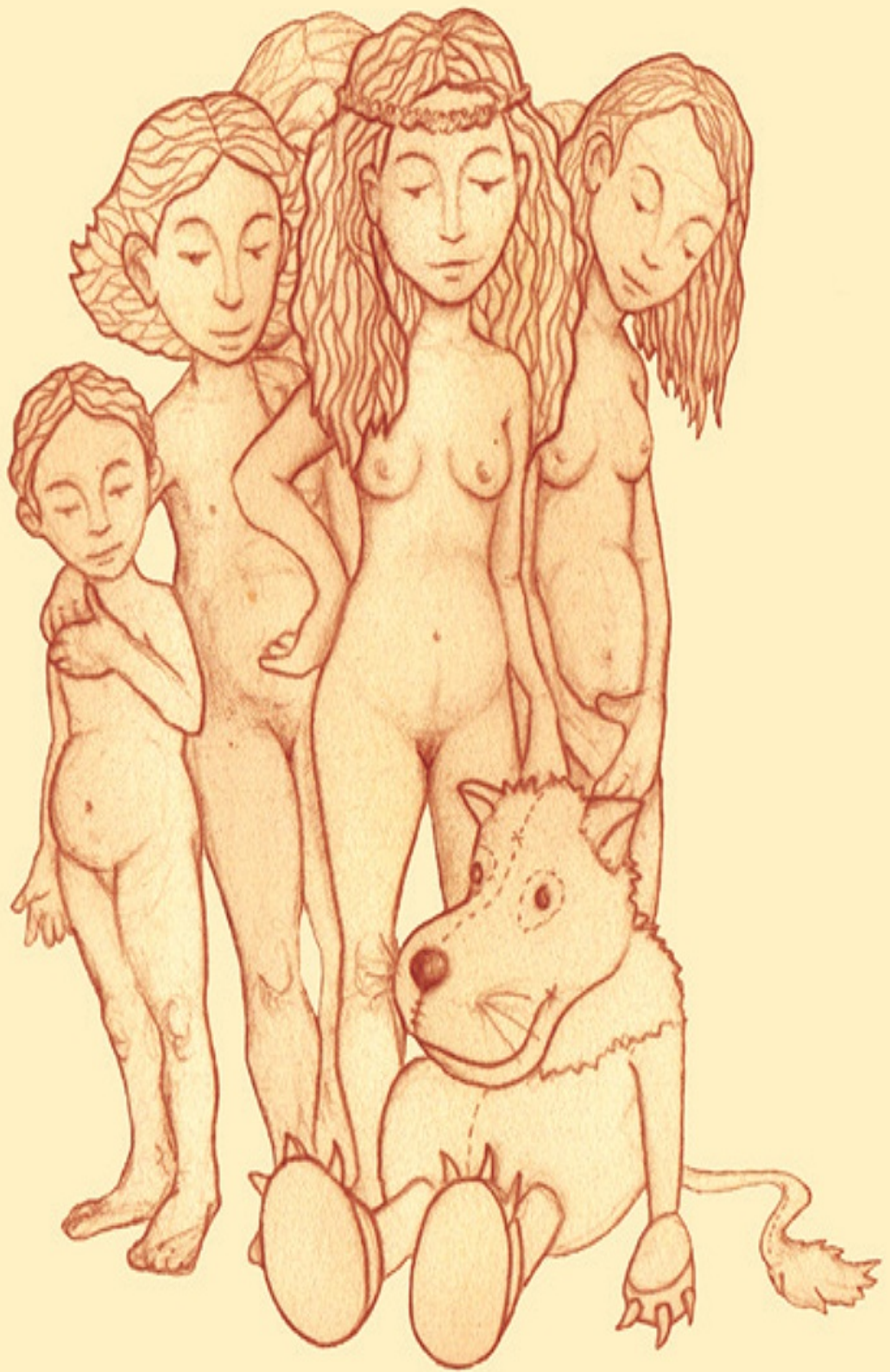
Tú misma eres una niña poderosa.





Y si alguna vez lo olvidas...

Juntas podremos recordarlo.



Nuestro poder es silencioso e invisible.

102  
 1997  
 1998  
 1999  
 2000  
 2001  
 2002  
 2003  
 2004  
 2005  
 2006  
 2007  
 2008  
 2009  
 2010  
 2011  
 2012  
 2013  
 2014  
 2015  
 2016  
 2017  
 2018  
 2019  
 2020  
 2021  
 2022  
 2023  
 2024  
 2025  
 2026  
 2027  
 2028  
 2029  
 2030  
 2031  
 2032  
 2033  
 2034  
 2035  
 2036  
 2037  
 2038  
 2039  
 2040  
 2041  
 2042  
 2043  
 2044  
 2045  
 2046  
 2047  
 2048  
 2049  
 2050  
 2051  
 2052  
 2053  
 2054  
 2055

Y palpita desde siempre en tu interior.

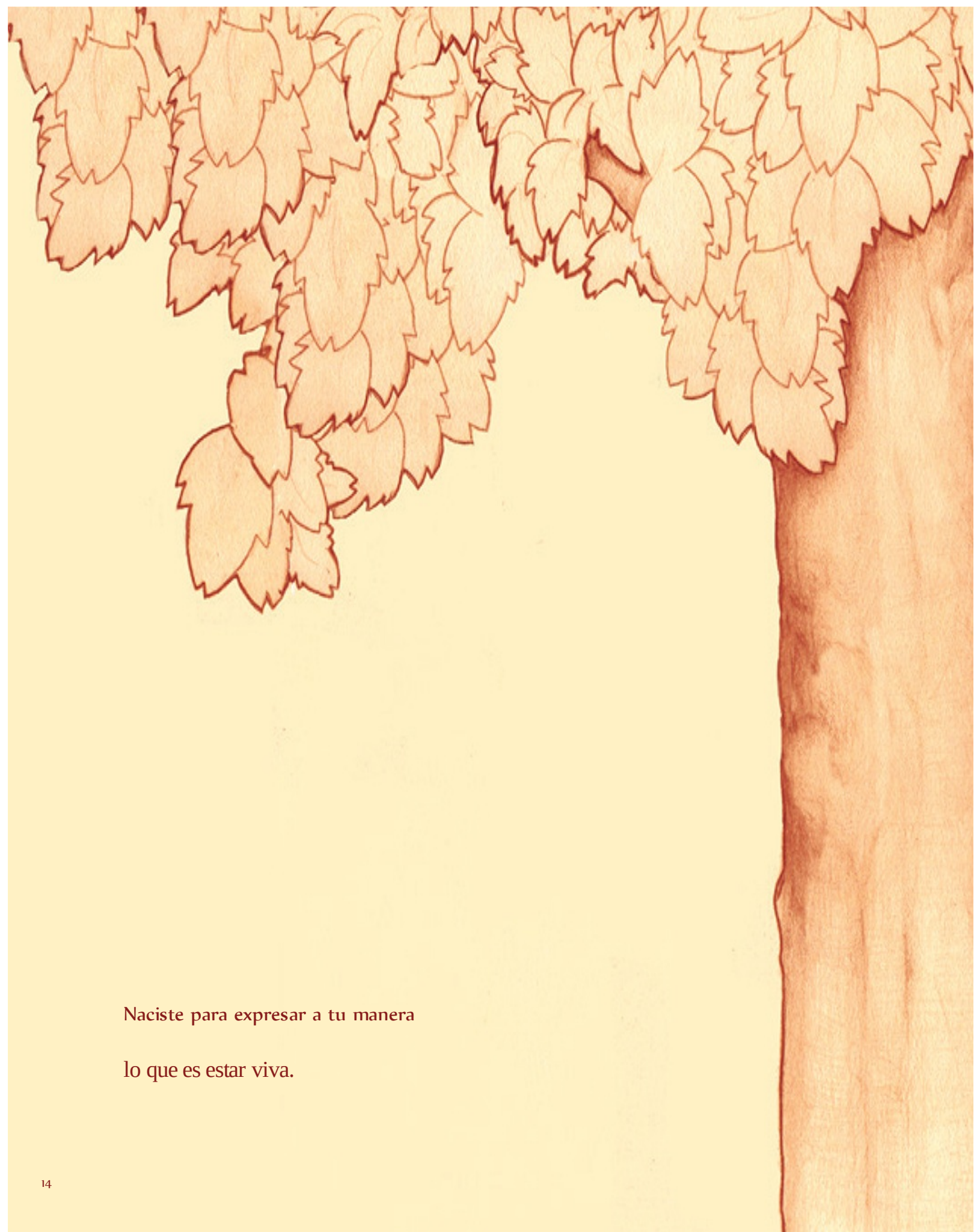




Tú eres valiosa y eres única.

Nadie más es ni será nunca como tú.





Naciste para expresar a tu manera

lo que es estar viva.

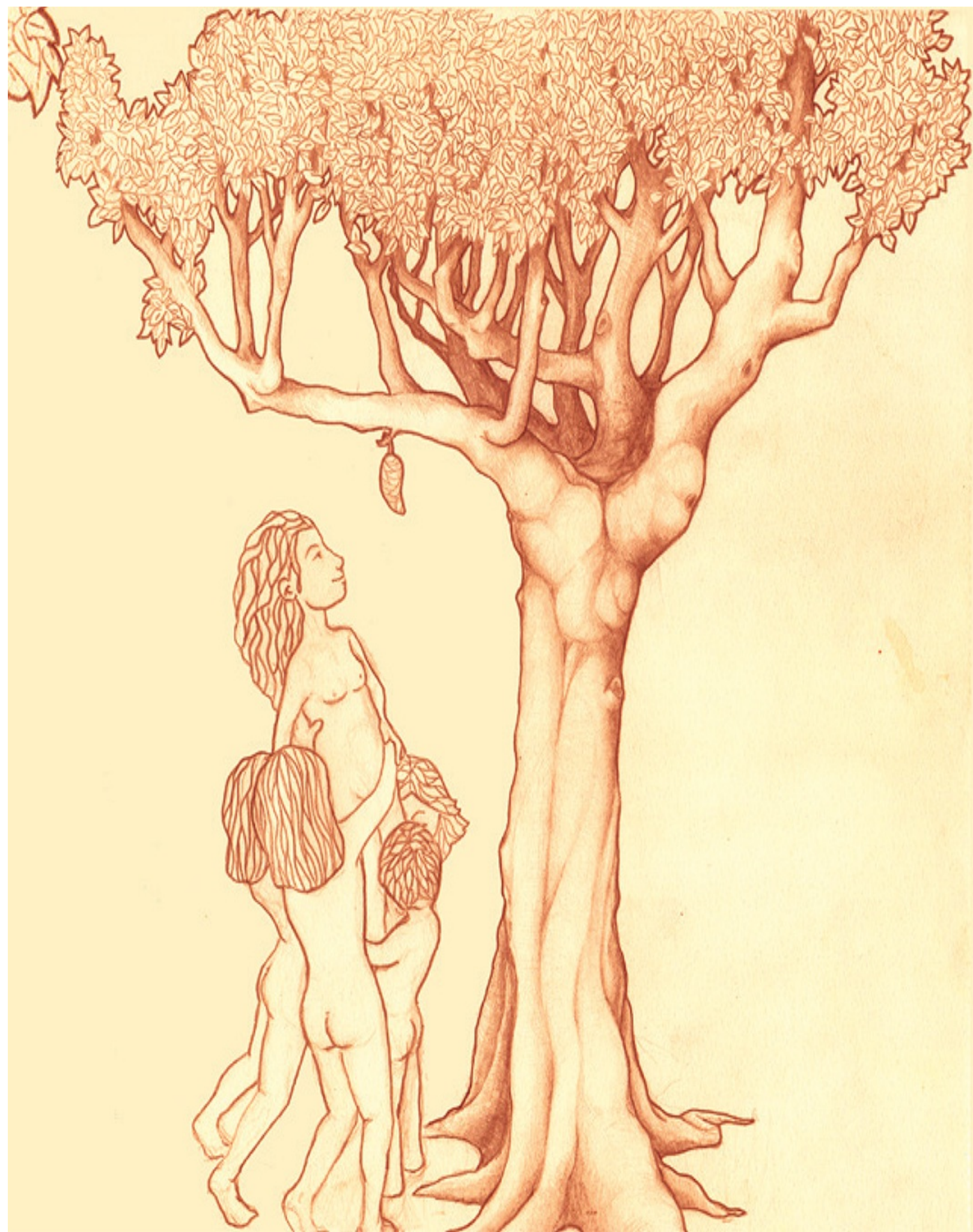




Tu cuerpo es y será siempre sabio.

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

Pero siempre seguirás siendo tú misma.



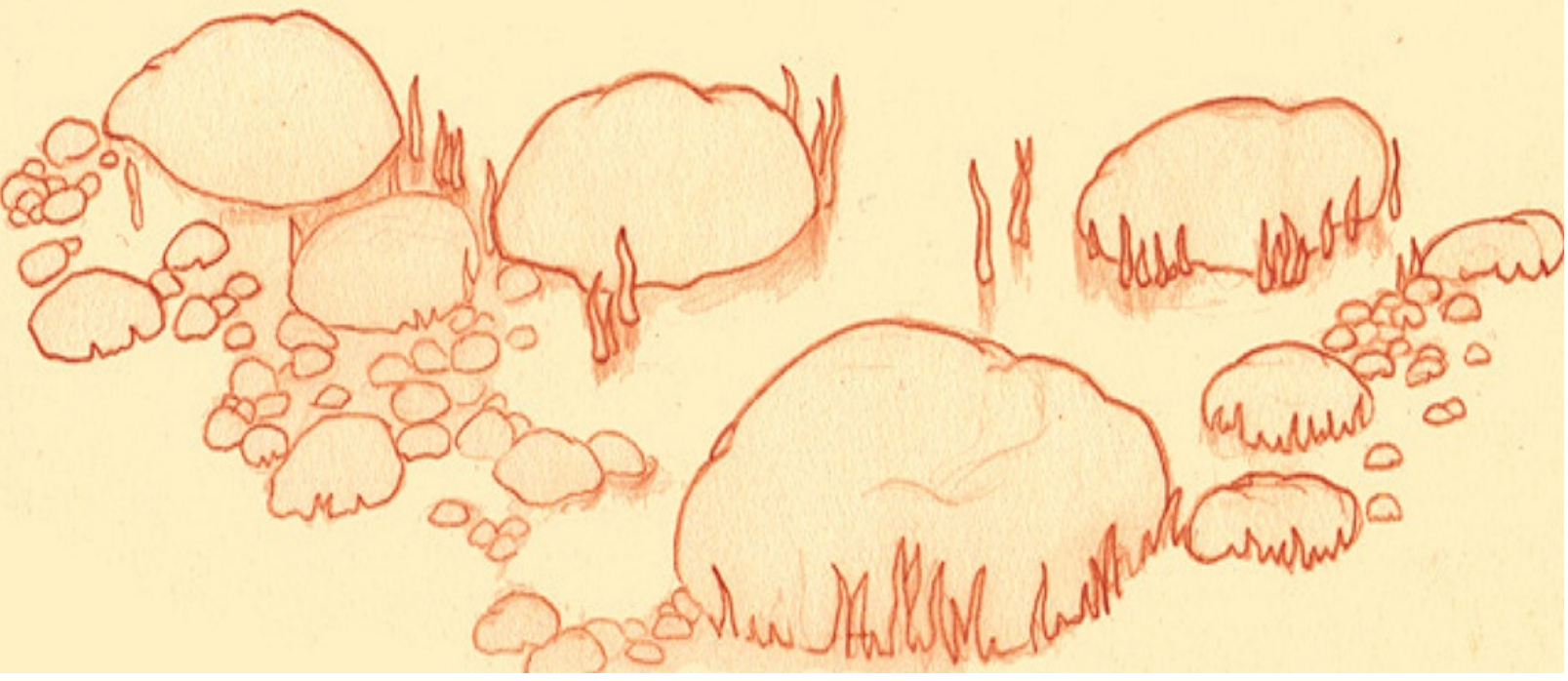
Y el poder que habita en ti, crecerá contigo.

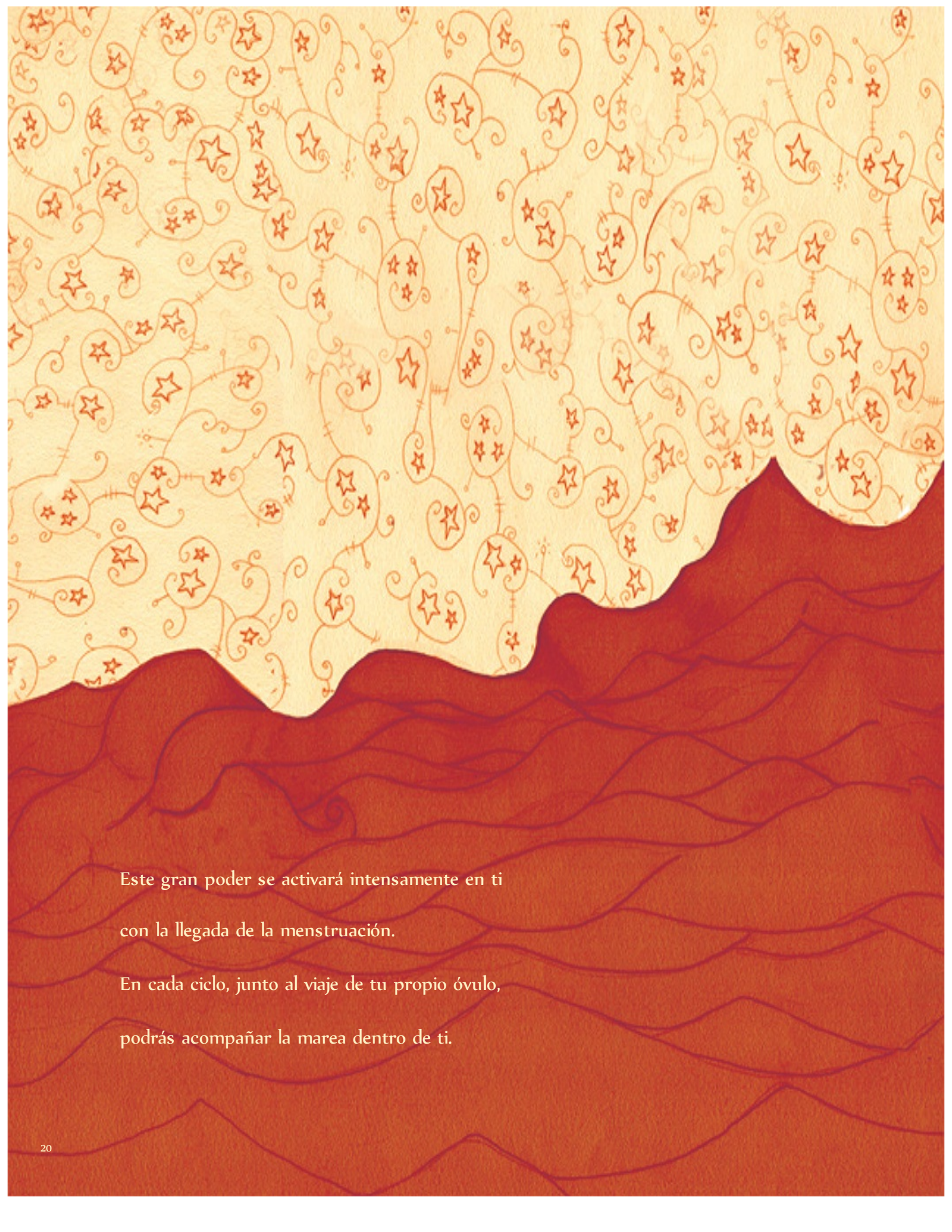
EL PODER DE OBEDECERTE E IR SIEMPRE

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.






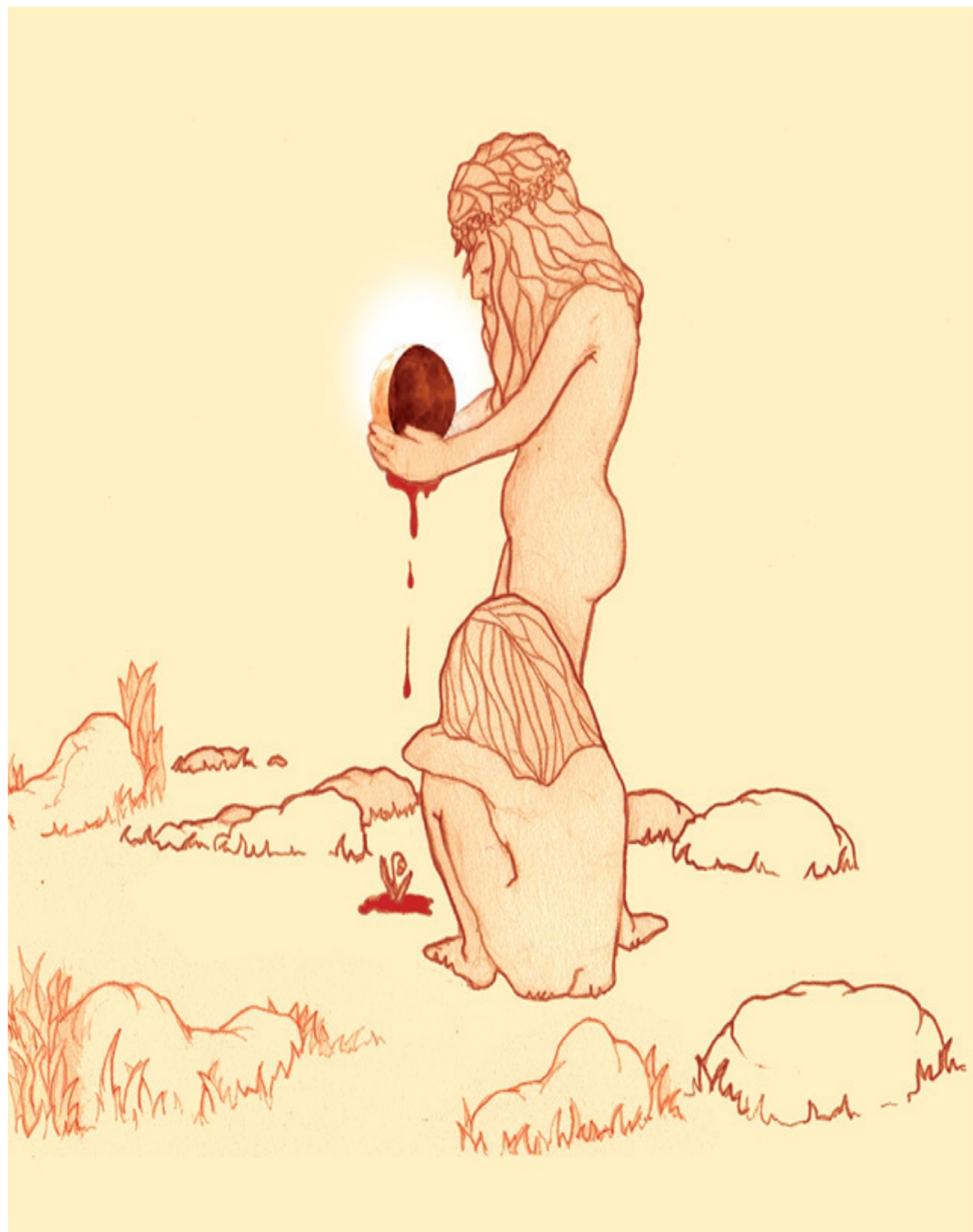
Este gran poder se activará intensamente en ti  
con la llegada de la menstruación.

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...







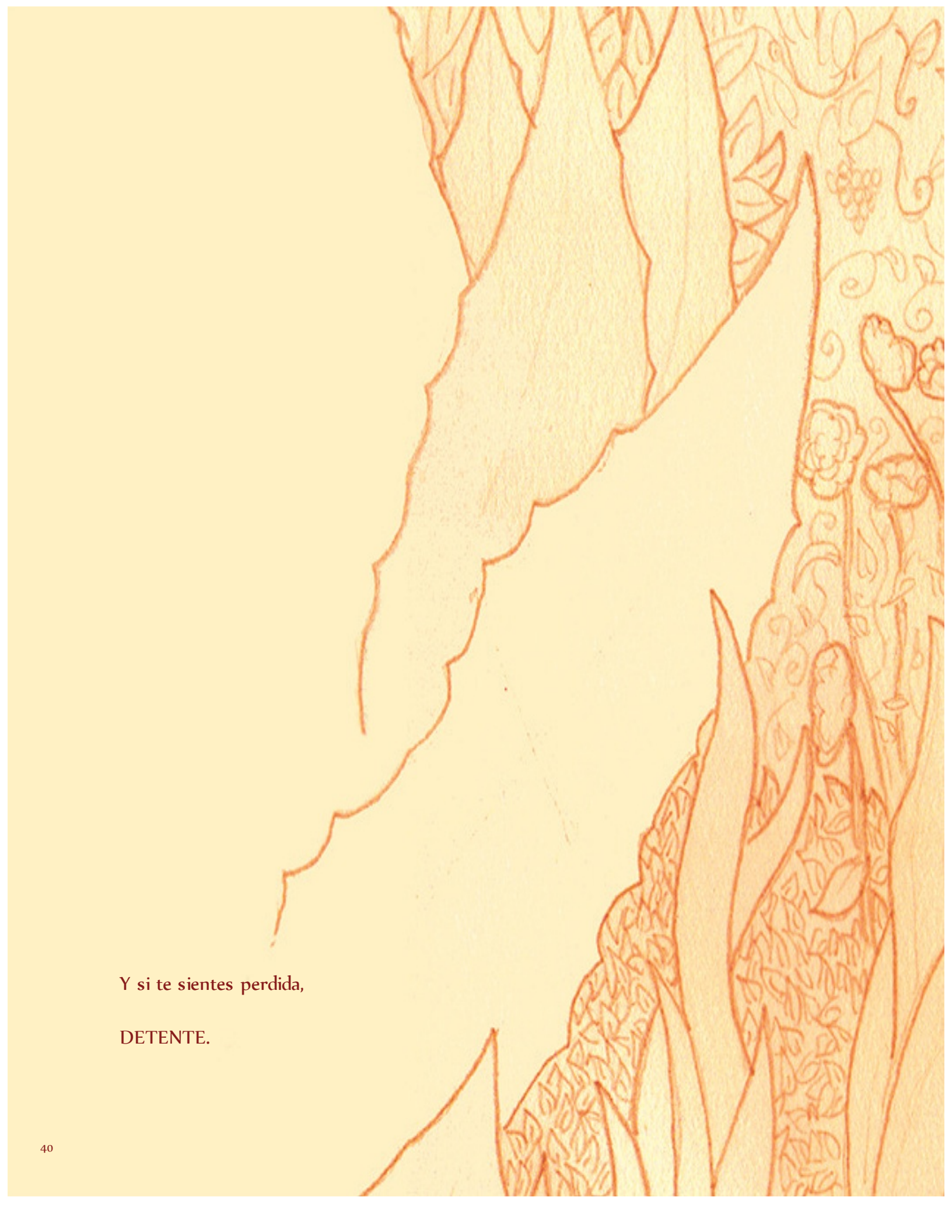
Aunque a menudo

se hace muy difícil respetarse y escucharse...



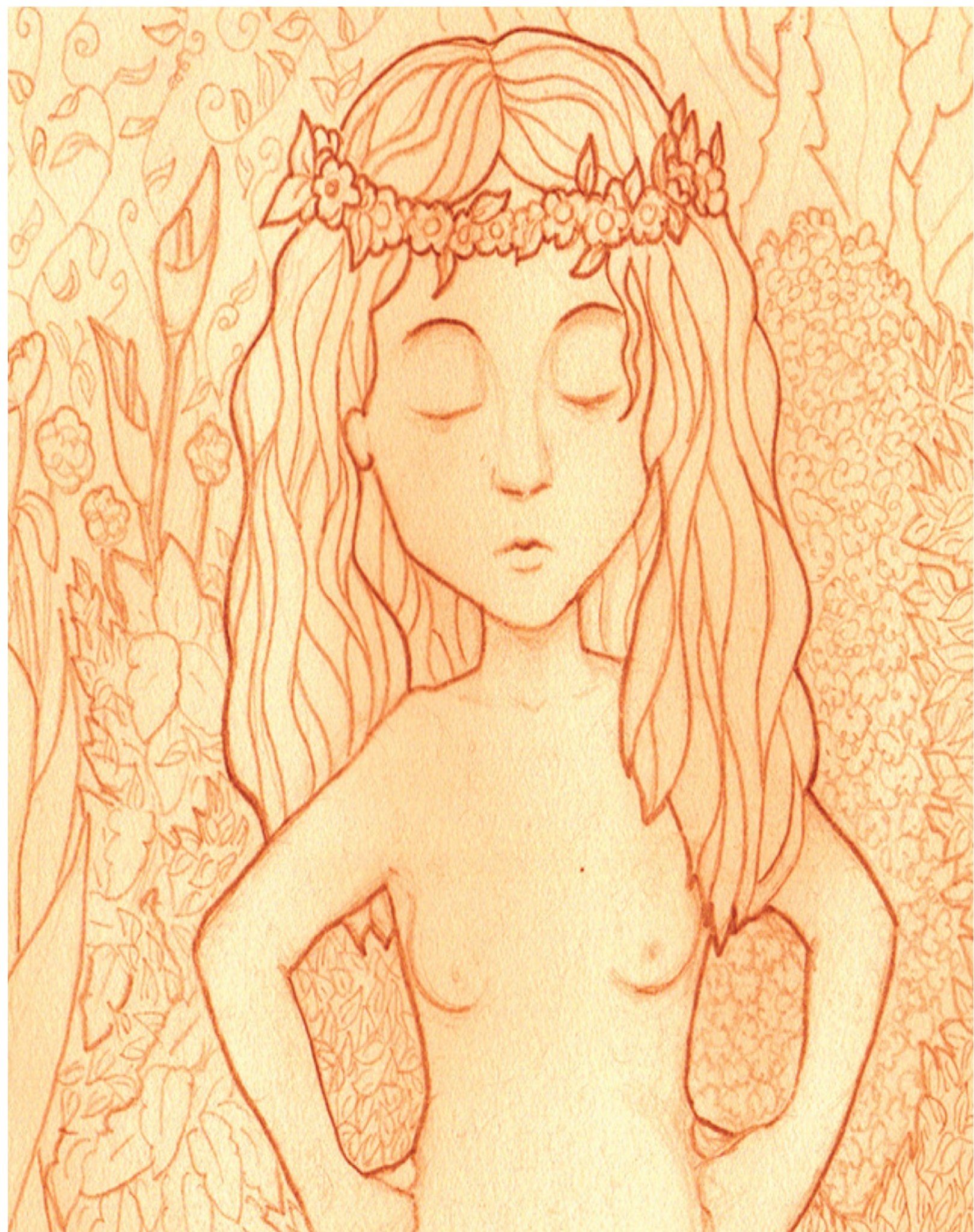
Pero entonces, recuerda lo poderosa que eres.





Y si te sientes perdida,

DETENTE.

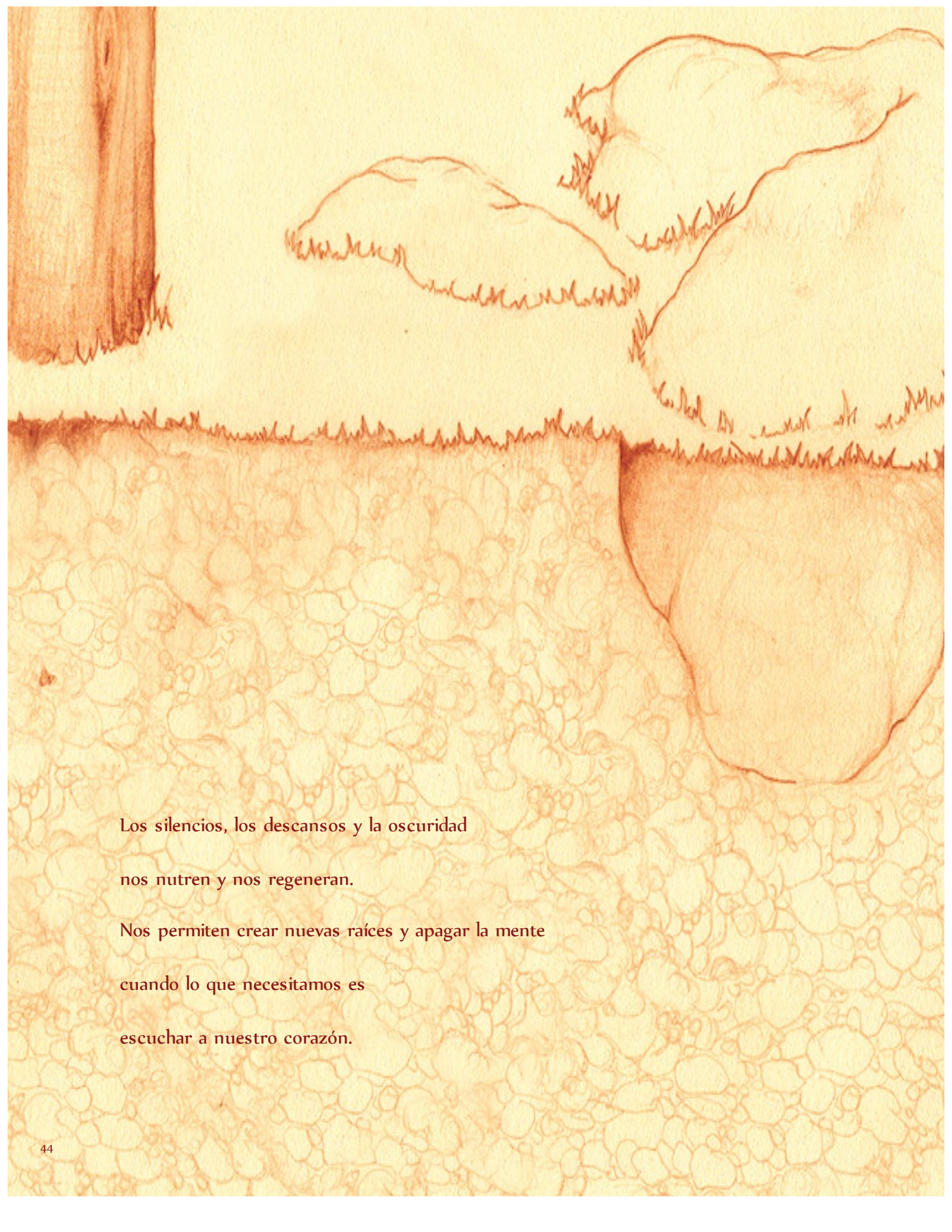


Conecta de nuevo contigo

y con lo que de verdad te importa y necesitas.

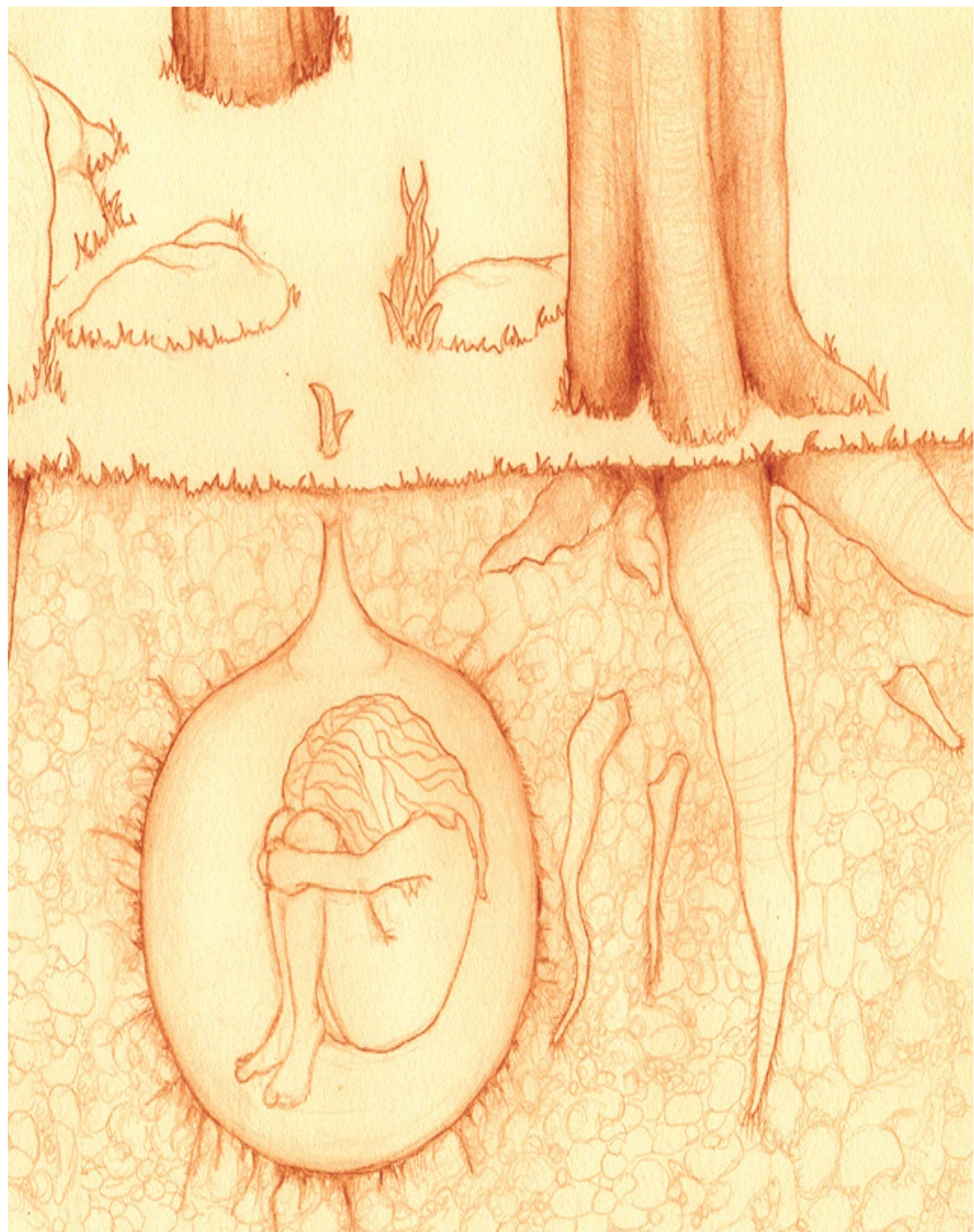
Y, por encima de todo, OBEDÉCETE.





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

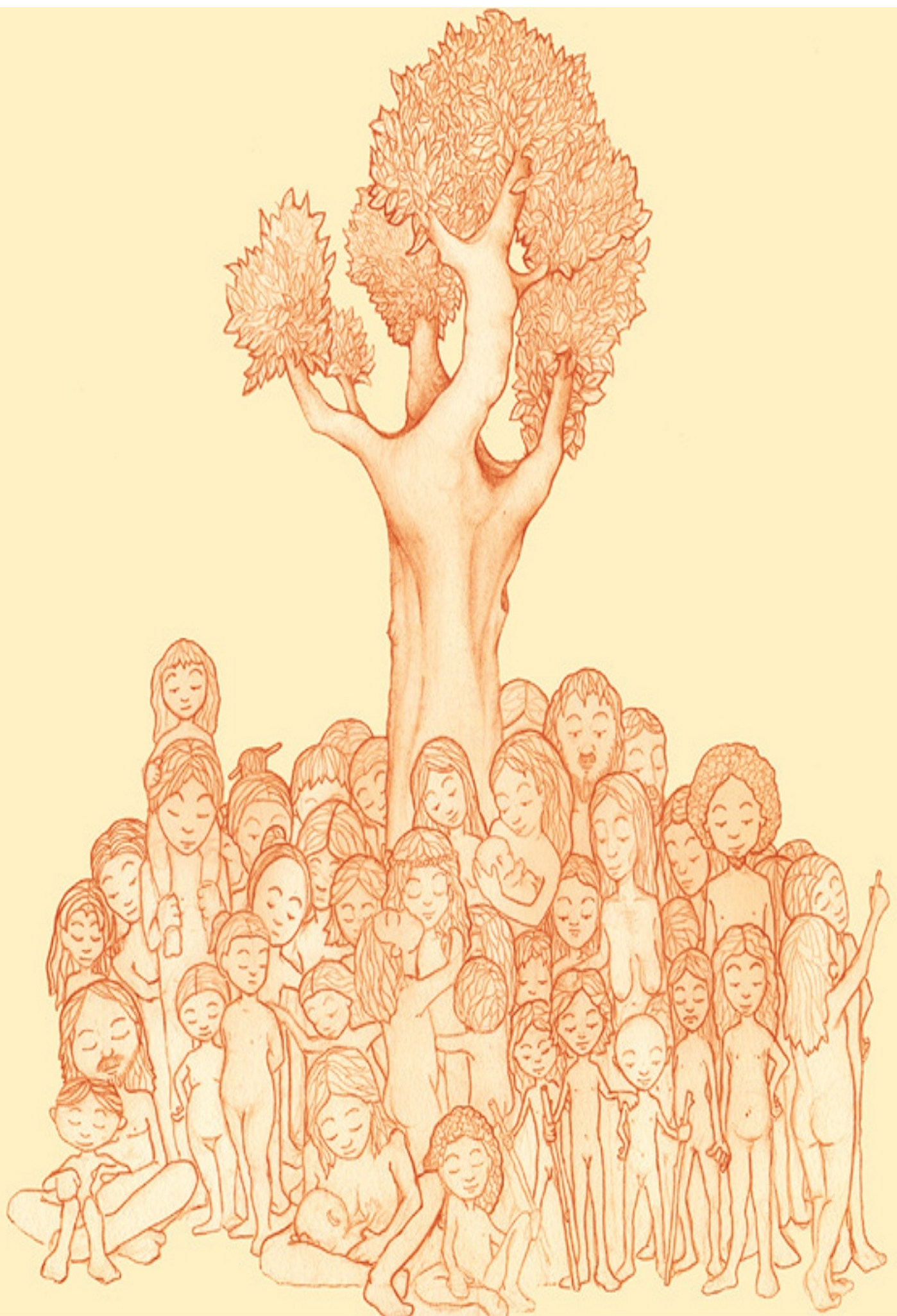
Nos permiten crear nuevas raíces y apagar la mente  
cuando lo que necesitamos es  
escuchar a nuestro corazón.



Recuerda que las niñas somos poderosas.

En nuestro interior llevamos la semilla

del nuevo mundo.



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

[ellibrorojodelasninas@gmail.com](mailto:ellibrorojodelasninas@gmail.com)

OB STARE en México

~ [Olinyoli.com](http://Olinyoli.com)

OB STARE en Argentina

~ [Mujerintegra.com](http://Mujerintegra.com)

OB STARE España

~ [Obstare.com](http://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.

