



Tu Cuerpo y Tu Mente Son Mágicos



Escrito por **Rebecca Sugar** y **Sigrun Danielsdottir**

Ilustrado por **Jasmin Lai**

Linda Fong, Elaine Lee, Eastwood Wong



Otro día genial en Ciudad Playa. Steven, Connie y las Gemas están al sol, perdidos en la charla, cuando Steven descubre que no están solos.



¡Ey! ¿Qué hay de nuevo? ¡Me alegra verte!

Estamos creando un libro acerca de los cuerpos mágicos de las Gemas de Cristal ¡Acompáñanos!



¿En qué estaba? ¡Oh, sí!

Empieza así: ¡Las Gemas están hechas de luz! Son proyecciones físicas que salen de sus gemas ¡El poder de estas controla todo lo que hacen sus cuerpos!



¡Ey! ¡Tú también eres así!

Tienes un cerebro y un cuerpo orgánico. Tu cerebro funciona más o menos como una gema, porque todo lo que hace tu cuerpo es controlado por él. Controla tus reflejos, tus movimientos, el latido de tu corazón, el ritmo de tu respiración, ¡y más!

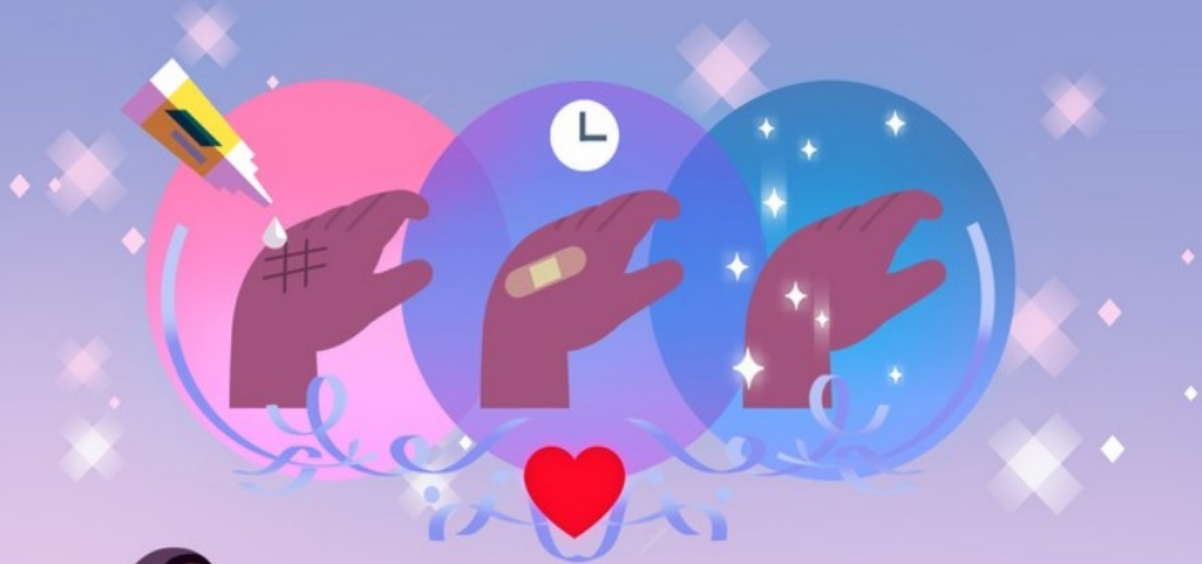


¡Vaya! ¡Eso es increíble!



¡Volvamos a las Gemas de Cristal!

Las Gemas pueden transformarse. Cuando son derrotadas, pueden encerrarse en sus gemas para curarse. También pueden reinventarse en ese momento, ¡concentrándose para hacerse más poderosas!



¡Un momento! ¡Los humanos también son así!

Este se cura y se reinventa constantemente, incluso cuando no está descansando! Si se lastima, crea nuevos tejidos, hasta volver a reparar sus huesos rotos.

¡Yyyyy...! ¡Ni siquiera tiene que refugiarse en una gema para hacerlo, aunque SÍ tiene que dormir! ¡Durante el sueño se dan la curación y el crecimiento más intensos!



Ah, dormir... ¡Es taaaaan lindo!



Me gusta dormir por diversión,
pero cuando los humanos
duermen, ¡LES HACE BIEN!

¡Qué suerte!

Qué lindo debe de ser poder entrar a un mundo mágico de sueños mientras tu cuerpo crece y carga energías para un nuevo día.



Oh.

Teníamos que hablar de COSAS DE LAS GEMAS ¡Me distraje!

¡Bien! Hay distintos tipos de gemas. Por ejemplo, ¡yo soy un Cuarzo! ¡Las Gemas salen de la tierra totalmente formadas! ¿No es increíble?





Los humanos son totalmente distintos.

De hecho, ¡es bastante sorprendente cómo cambian todo el tiempo! ¡De hecho, miren todo lo que crecen los humanos desde que son bebés!



¡Vaya! ¡Eso es todavía más increíble!
¿Cómo es posible? ¿Cómo?



Yo les explico.

Los humanos necesitan combustible para crecer. Cuando comen, los nutrientes de la comida pasan a ser parte de su cuerpo, es decir, se usan para desarrollar músculos, huesos e inteligencia.



Los humanos necesitan distintos elementos de distintos alimentos para desarrollar sus cuerpos, como vitaminas, minerales y muchas otras cosas.

No pueden recibir toda la energía que necesitan de un solo alimento, por lo que deben comer distintas cosas para estar fuertes y sentirse bien.



¡Vaya! ¡Qué interesante!





Pero hay otro poder que es exclusivo de las Gemas: ¡Nuestro poder de fusionarnos!

Dos Gemas pueden combinarse para formar una Gema totalmente nueva con los atributos combinados de las dos.



Un momento! ¡Los humanos también son así!

¡Cada humano tiene los genes y características combinados de otros dos humanos! ¡Cada humano es tan único y complejo como una fusión!



¡Es cierto! ¿Qué más sabes de los humanos, Stevonnie?



Los humanos cambian a lo largo de toda su vida.

Algunos cambios solo se producen durante algunos períodos. Por ejemplo, los humanos se hacen más altos cuando son niños y adolescentes, pero después dejan de crecer y mantienen la misma altura durante el resto de su vida adulta.



Otros cambios se dan todo el tiempo. Por ejemplo, el cabello y las uñas crecen todo el tiempo, independientemente de la edad. La piel también se renueva una y otra vez, y el tamaño y la forma de sus cuerpos cambia a lo largo de sus vidas ¿Sabían que cuando los humanos tienen un bebé, su cuerpo se estira tanto como para llevar otro humano dentro?



¡¡Fascinante!!



El cambio constante también exige un cuidado constante: hay que cepillarse los dientes, limpiarse la piel...

¡Es mucho trabajo! Si los humanos no se cortaran el cabello o las uñas, ¡se convertirían en bolas de pelo con garras muy afiladas! Es bastante genial, ahora que lo pienso, pero tendrían problemas para moverse.



Cambiar y crecer es misterioso y emocionante. Los humanos no saben qué altura, tamaño y forma tendrán cuando crezcan, o si tendrán pecas o si usarán lentes.



¡Por supuesto!

¡Por eso para los humanos es tan importante aceptarse y aceptar a otros sin importar cómo sean!



Los humanos son muy distintos entre sí y sus cuerpos cambian todo el tiempo. Así que, para poder ser felices juntos, deben ver a todos como iguales y respetarlos.



Por eso los humanos tienen el poder de amarse incondicionalmente, y de aceptarse como son.

Ojalá existiera un poder así para las Gemas del Planeta Madre.



Lo sé ¡Los humanos son geniales!



La Gran Autoridad del Diamante es un grupo de poderosas dictadoras que gobierna el Planeta Madre y sus colonias.

Tienen poder absoluto sobre todas las Gemas y juzgan a todos por su color y su tipo.

No permiten que nadie cree una nueva manera de ser. Es por eso que las Gemas de Cristal quieren vivir en la Tierra con los humanos.



Algunos humanos pueden ser como las Gemas del Planeta Madre.

Creer que un tipo de cuerpo o de aspecto, como la altura, el tamaño o el color de cabello, es mejor que otros, o que tienes que actuar o verte de una manera determinada si eres niño, niña, o no binario.

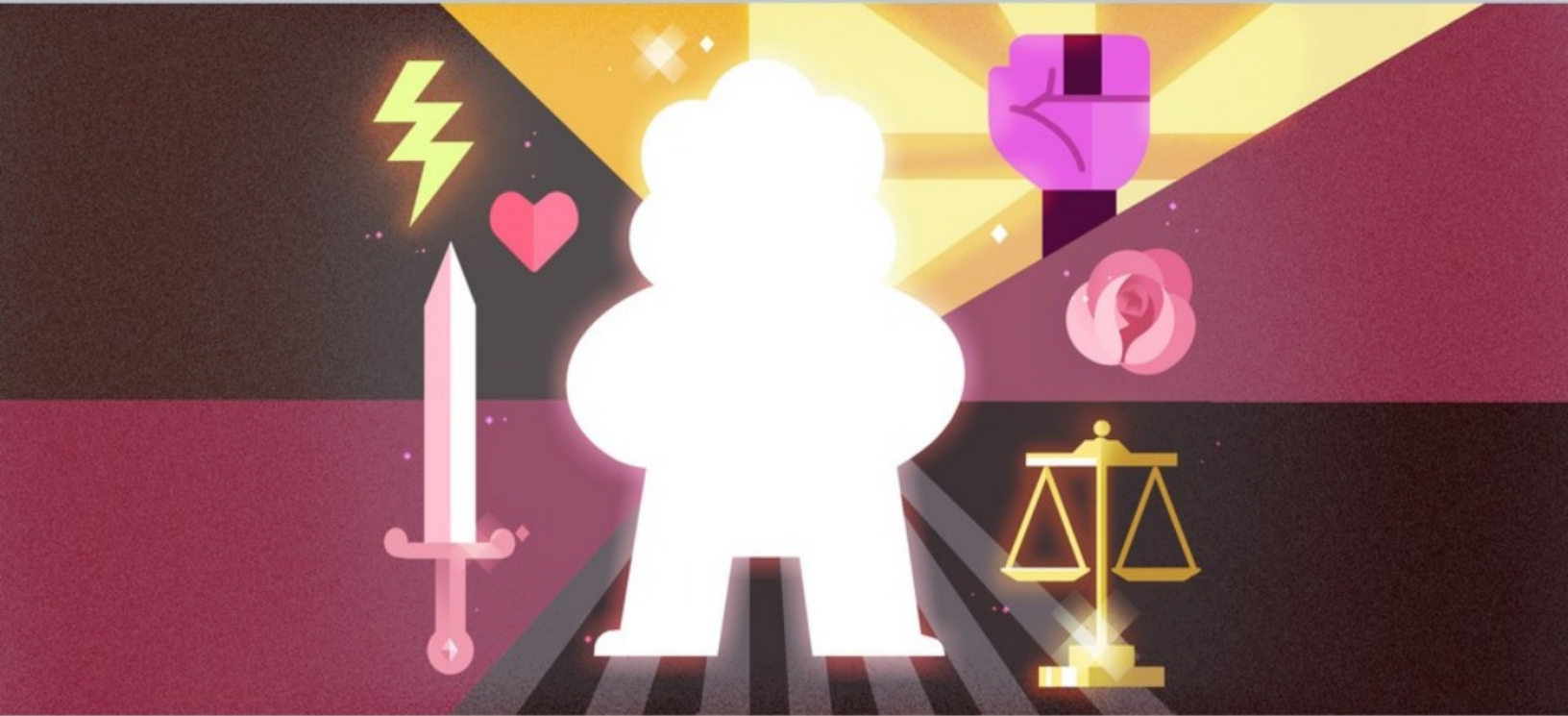


Es una tontería. Cada ser humano es único, ¡y no hay reglas sobre cómo hay que ser!



¡Exacto!

Supongamos que TODOS hicieran eso todo el tiempo de la misma manera ¿¡No sería muy aburrido!?



Lo mismo ocurre con la apariencia
¡Imagina si todos los humanos se vieran igual! ¡No podrían distinguirse! ¡Qué confuso! El mundo solo es divertido e interesante si cada humano puede ser ÚNICO.



¡Oh, no! ¡Arruinamos el libro!
¡Tenía que ser sobre el cuerpo
mágico de las Gemas!



¿Quién lo dice? ¡Tal vez este libro
puede ser lo que querramos que
sea!

Creo que los cuerpos de los humanos son
igual de mágicos que los de las Gemas.



Pero, ¿cómo lo terminamos!?



¡Como querramos!



¡Que no termine! Este libro es
sobre ti ahora. Tu historia seguirá
incluso después de que termine
el libro.



¡Es cierto!



¡Fue muy lindo verte!



¡Vuelve a visitarnos! Mientras tanto,
¡cuídate mucho y cuida tu cuerpo mágico!
¡Y no te conviertas en una bola de pelo!
¡Momento! ¿¡Qué estoy diciendo!?
¡Conviértete en cualquier cosa que
quieras ser! ¡Sé cómo tú eres, en cualquier
forma o tamaño!



¡Así es!

Pero, hagas lo que hagas, nunca olvides todas las cosas maravillosas que los humanos pueden hacer ¡Eso es lo más importante!



¡Y siempre estaremos aquí para apoyarte cuando nos necesites!



¡Estamos juntos en esto!

¡Hola!

Esperamos que hayan disfrutado de este libro electrónico. Rebecca Sugar y Sigrun Danielsdottir escribieron este libro, y para garantizar que tenga sustento en una investigación científica, también trabajamos con la Dra. Helena Lewis-Smith y la profesora Phillippa Diedrichs, expertas e investigadoras en imagen corporal del Centro para la Investigación de la Apariencia de la Universidad del Oeste de Inglaterra.

Cartoon Network y el Proyecto para la Autoestima de Dove colaboran para ayudar a jóvenes de todo el mundo a fortalecer la confianza corporal y la autoestima. Si deseas obtener más recursos para ayudar a las más jóvenes de tu familia a desarrollar una imagen corporal positiva, visita Dove.com/selfesteem para encontrar artículos y herramientas desarrollados por expertos para ayudarte.

Gracias.

El equipo de Steven Universe

