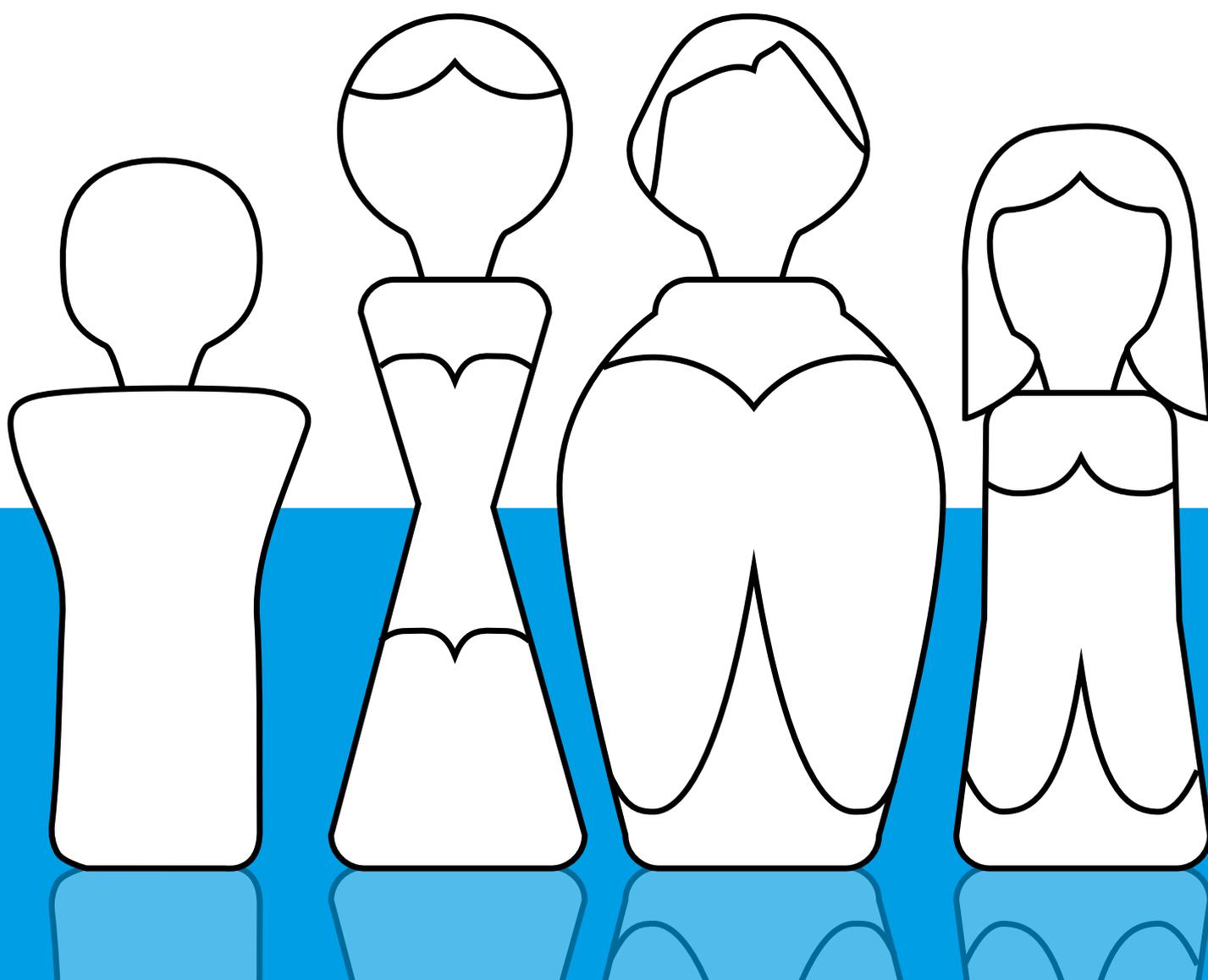


Mi cuaderno del autonocimiento en Lectura Fácil

Empoderándome a través de mi cuerpo



Versión en Lectura Fácil





© Lectura Fácil Europa
Logo: Inclusion Europe
Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Santa Cruz de Tenerife, 2023

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la [Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX](#)

Autoría:

Ana Laura Suárez Sánchez

Diseño, ilustraciones y maquetación:

Bruno Lanzarote

Adaptación a Lectura Fácil:

José Jorge Amigo Extremera

Coordinación técnica de Plena inclusión Canarias:

Cathaysa Afonso Díaz

Tania Reina Rodríguez

Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:

Óscar Muñoz Rodríguez

Equipo validador del texto en Lectura Fácil:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Financia:



Desarrolla:



Índice

Capítulo 1. ¿De qué trata este cuaderno?	5
Capítulo 2. Los cuerpos	8
Capítulo 3. El autoconocimiento	11
3.1. ¿Por qué es importante conocernos?	14
3.2. Dos actividades sobre el autoconocimiento	16
Actividad 1. Esta soy yo	17
Actividad 2. Este es mi cuerpo	19
3.3. Aprende a valorarte sin juzgarte	21
3.3.1. Autoestima	22
3.3.2. Autoconcepto	24
3.3.3. Empoderamiento	24
3.3.4. Actividad 3. 5 cosas sobre mí	25
Capítulo 4. El buentrato	27
4.1. Actividad 4. Mi relación conmigo	30
4.2. ¿Qué puedo hacer para tratarme mejor?	32
4.3. Actividad 5. Me buentrato	34



Capítulo 5. Autoconocimiento y erótica por los sentidos	37
5.1. Actividad 6. Mi mapa erótico	41
5.2. Actividades sobre los sentidos	43
Actividad 7. Me saboreo	44
Actividad 8. Me perfumo	44
Actividad 9. Me bailo	45
Actividad 10. Me veo	46
Actividad 11. Me abrazo	47
Actividad 12. Me regalo	48
Capítulo 6. Este cuaderno no acaba aquí	49
Capítulo 7. Algunos libros interesantes	51



Capítulo 1.

¿De qué trata este cuaderno?

Hemos escrito este cuaderno del **autoconocimiento** en **Lectura Fácil** para todas las personas, pero, sobre todo, para las mujeres.

El **autoconocimiento** es la habilidad de conectarnos con nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestros pensamientos y nuestras acciones.

Consiste en conocernos muy bien a nosotras mismas y a entender lo que hacemos, pensamos y sentimos.

La **Lectura Fácil** ayuda a las personas a entender mejor los textos porque tiene frases cortas, palabras fáciles y explicaciones.

Varias personas expertas escriben en Lectura Fácil y siguen unas normas.



Con este cuaderno,
queremos que sientas **empoderamiento**
a través de tu cuerpo.

Puedes escribir
y dibujar todo lo que quieras
en este cuaderno.

Es un cuaderno personal,
privado e íntimo.

Solo puede usarlo
la persona que lo posea
y solo puede compartirse
con su permiso.

Si este cuaderno no es tuyo,
ciérralo y déjalo en el lugar
en el que lo has encontrado.

El **empoderamiento**
es el proceso
por el que las personas
ganan poder
y control sobre sus vidas.



Este cuaderno forma parte
del siguiente proyecto:

Empoderándome a través de mi cuerpo

Plena inclusión Canarias
hace este proyecto.

El Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife

subvenciona este proyecto.

Ahora, escribe tu nombre
encima de la línea:

Subvencionar
es dar una ayuda económica
para hacer un proyecto
o una actividad.

Este cuaderno es de:

.....



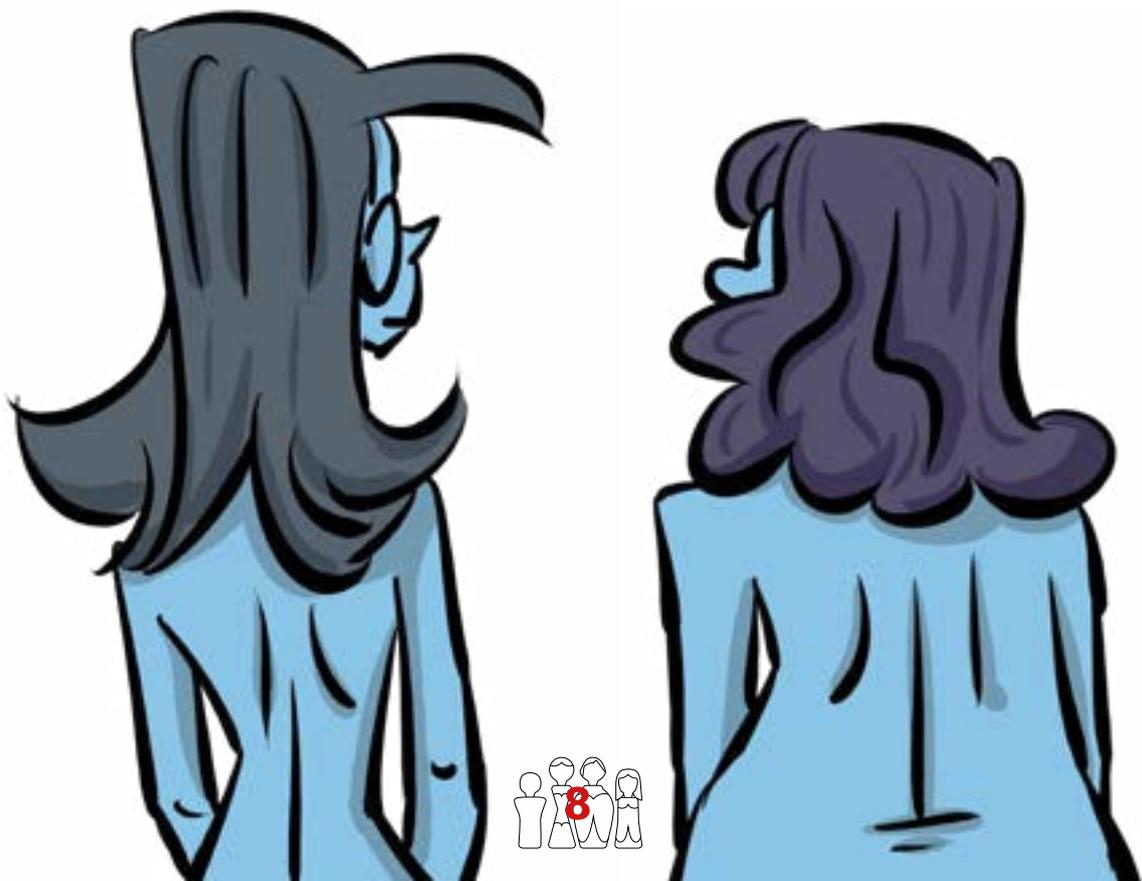
Capítulo 2.

Los cuerpos

Cuando pensamos en los cuerpos podemos sentir vergüenza o timidez.

Esto ocurre, sobre todo, cuando pensamos en los cuerpos desnudos.

Hay personas a las que les cuesta hablar sobre sus cuerpos y evitan hablar sobre este tema.



Todos los cuerpos son diferentes
y únicos.

Hay muchas **expectativas**
y **prejuicios**
cuando hablamos de los cuerpos.

Todas las personas
reconocemos cómo debe ser un cuerpo
para ser bonito
y deseado.

Por eso,
cuando hay un cuerpo que no es así,
puede haber una **discriminación**.

Por ello,
para muchas personas
hablar de los cuerpos
es un **tema tabú**.

Un **tema tabú**
es un tema del que no se habla
porque está prohibido
o porque está muy mal visto.

- Las **expectativas**
• son esperanzas
• de que las cosas
• sean de una forma u otra.
- Los **prejuicios**
• son ideas y opiniones negativas
• sobre algo o alguien
• antes de conocerlo
• y sin motivo concreto.

- La **discriminación**
• es el trato que una persona
• da a otra como si fuera inferior.
- Esta persona la trata así
• porque es distinta
• o piensa cosas diferentes.



Puede ser que hayas llegado a este cuaderno
sin que nadie te haya dicho nada
sobre los cuerpos.

Esto es algo habitual
y que pasa con mujeres más mayores,
como puede haberle pasado a tu madre
o a tu abuela.



Capítulo 3.

El autoconocimiento

Como ya leíste en el capítulo 1,
el **autoconocimiento**
es la habilidad de conectarnos
con nuestras emociones,
con nuestros sentimientos,
con nuestros pensamientos
y con nuestras acciones.

Es importante tener en cuenta lo siguiente:

El autoconocimiento
es conocernos
a nosotras mismas
y conocer nuestro cuerpo.

No conocer nuestro cuerpo
nos hace vivir desconectadas de él
sin conocer sus posibilidades.



Hay partes del cuerpo
que **están** más **invisibilizadas**
que otras,
como los genitales,
la **vulva**
y el pene.

Pero es importante
conocer nuestros cuerpos
y conocernos a nosotras mismas,
es decir,
trabajar el **autoconocimiento**.

Pero el autoconocimiento
no solo tiene que ver con nuestros cuerpos,
también tiene que ver con nuestro ser.

Cuando algo **está invisibilizado**,
quiere decir que no se ve
o que no se habla de ello
porque lo consideramos privado.

La **vulva**
es lo que rodea la vagina
de una mujer.



Así, podemos decir lo siguiente:

El **autoconocimiento**

es el proceso
por el que pensamos en nosotras
y por el que identificamos
nuestras limitaciones,
necesidades,
cualidades
e **inseguridades**.

La **inseguridad**
es la falta de seguridad
o de protección.



3.1. ¿Por qué es importante conocernos?

Hay muchas razones
por las que es importante conocernos.

Puedes leer algunas a continuación.

- Nos ayuda a saber lo que nos gusta
y lo que no nos gusta.

También nos ayuda a saber
cuándo y cómo nos gusta.

- Podemos aprender
a disfrutar de nuestro cuerpo
y a tener **placer**.
- Nos ayuda a entender nuestro cuerpo.
- Nos ayuda a cuidar
de nuestro cuerpo
de manera correcta.
- Nos ayuda a entender
nuestras emociones
y nuestros sentimientos.

El **placer**
es una sensación
que nos hace estar bien
y disfrutar.



- Puede ayudarnos a mejorar nuestro **autoconcepto** y nuestra **autoestima**.

El **autoconcepto**

es la opinión que una persona tiene sobre sí misma.

La **autoestima**

es el aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma.

La autoestima es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismas.

- Nos ayuda a sentirnos más seguras y con más confianza en nosotras mismas. De esta manera, nos podemos sentir más **empoderadas**.

Empoderada es una palabra que viene de **empoderamiento**.



3.2. Dos actividades sobre el autoconocimiento

En esta parte del cuaderno,
tienes 2 actividades
para trabajar el autoconocimiento.

Es importante
que estés cómoda
para disfrutar de ellas.

Puedes hacerlas cuando quieras
y tómate el tiempo que necesites.

No hace falta que sigas el orden
que aparece en este cuaderno.

Puedes empezar por la actividad
con la que te encuentres más cómoda.

No hagas nada
de lo que no te sientas segura
y a gusto.



Te recomendamos hacer las actividades en momentos de tranquilidad, sin **distracciones**.

Una **distracción** es una actividad o acción que nos hace perder la atención.

Actividad 1. Esta soy yo

Escribe o haz un dibujo sobre ti y sobre quién eres.

Tómate un tiempo para pensar en ti misma.

Las siguientes ideas pueden servirte como guía.

Puedes escribir tus respuestas sobre las líneas.

Me considero una persona:

.....
.....

Me gusta:

.....
.....



Mis cualidades son:

.....

.....

Mis inseguridades son:

.....

.....

Lo que necesito en este momento es:

.....

.....

**Mi texto o dibujo
sobre cómo soy yo:**

.....



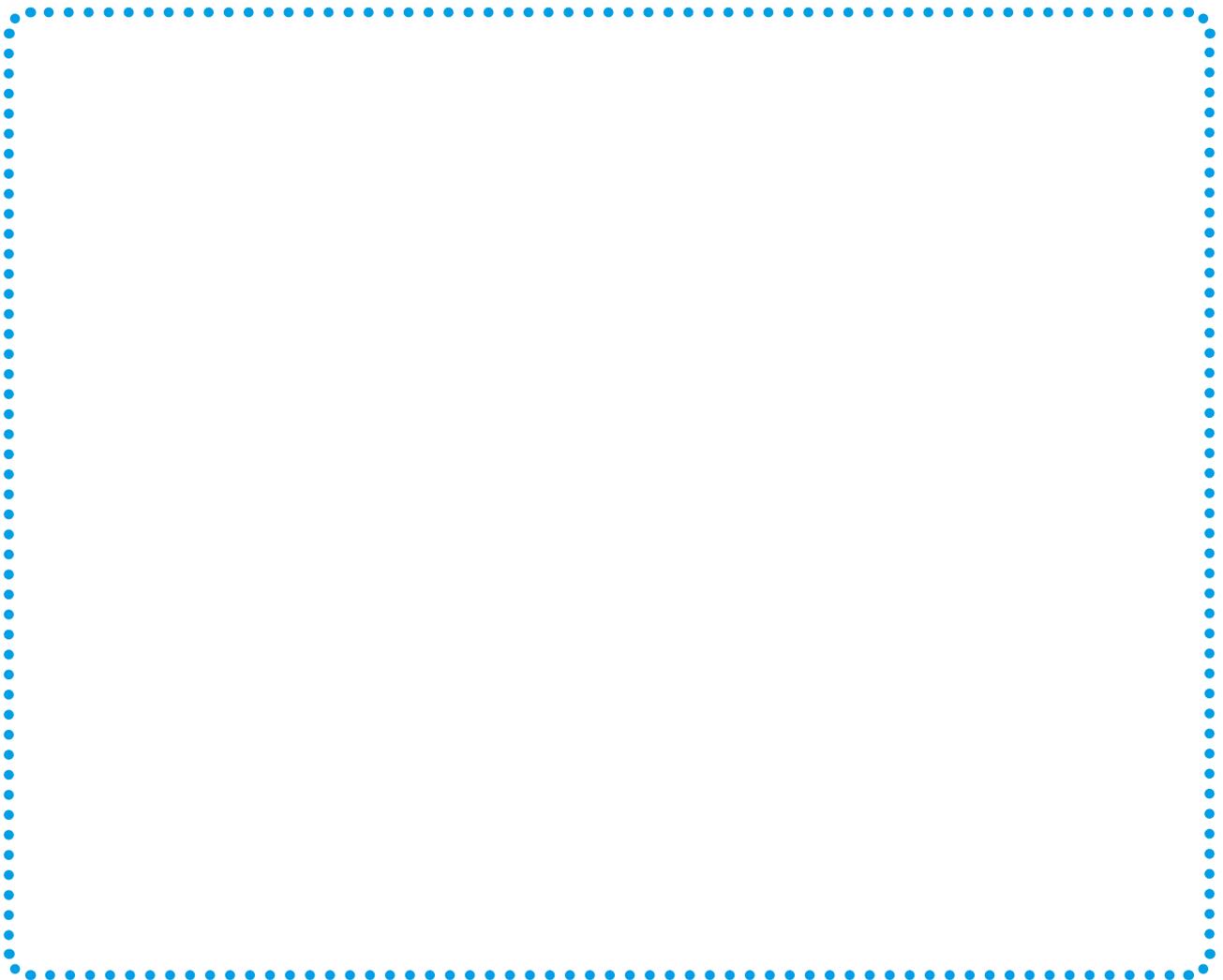
Actividad 2. Este es mi cuerpo

Describe tu cuerpo
o haz un dibujo sobre él.

Tómate un tiempo para **observarte**,
tocarte
y todo lo que necesites.

Observarte
es mirarte
y estudiarte
con atención.

**Mi texto o dibujo
sobre mi cuerpo:**



Tras dibujar tu cuerpo
o escribir sobre él,
contesta las siguientes preguntas:

¿Qué pienso sobre mi cuerpo?

.....

.....

¿Cómo me siento con mi cuerpo?

.....

.....



3.3. Aprende a valorarte sin juzgarte

Hay 3 conceptos
que tienen que ver con el autoconocimiento
y que ya hemos nombrado antes.

Son la autoestima,
el autoconcepto
y el empoderamiento.

En este apartado
te explicamos un poco más
sobre cada uno de ellos
y te planteamos una actividad
que se llama **5 cosas sobre mí**.



3.3.1. Autoestima

La **autoestima** es la valoración que hacemos de nuestra imagen, de nuestras capacidades de nuestra personalidad y de nuestra **conducta**, entre otras muchas cosas.

Esta valoración nos acompaña durante toda la vida y se forma a partir de nuestros aprendizajes y de nuestras experiencias.

La autoestima también tiene que ver con la influencia de otras personas, su opinión y nuestro **entorno**.

La **conducta** es el comportamiento, la forma de ser y de actuar de una persona.

El **entorno** es el conjunto de objetos, personas y circunstancias que rodean a una persona o a una cosa.

Tener una autoestima positiva
trae consigo:

- Aprender a valorarnos.
- Tener **amor propio**.

Esto nos ayuda
a sentirnos bien.

El **amor propio**
es conocernos,
aceptarnos como somos
y querernos.



3.3.2. Autoconcepto

El **autoconcepto**

es la opinión que una persona tiene sobre sí misma.

Es la manera en que una persona se define y **se juzga**.

Juzgarse
es formarse una opinión sobre una misma.

3.3.3. Empoderamiento

Gracias al **empoderamiento**, empezamos a conocer nuestro valor y nuestro poder como personas **independientes** y nos ayuda a mejorar lo siguiente:

- Nuestro autoconocimiento
- Nuestra autoestima
- Nuestro autoconcepto

Independiente
es libre, que es autónoma y no depende de nada ni de nadie.

El empoderamiento
mejora nuestro **bienestar** físico,
mental y social.

El **bienestar**
es el estado de una persona
en la que sus condiciones físicas
y mentales
le dan tranquilidad.

3.3.4. Actividad 3. 5 cosas sobre mí

En esta actividad
puedes escribir **5 cosas sobre ti**
o pegar recortes de revistas
y otros objetos que puedes pegar.

¡Usa tu imaginación!

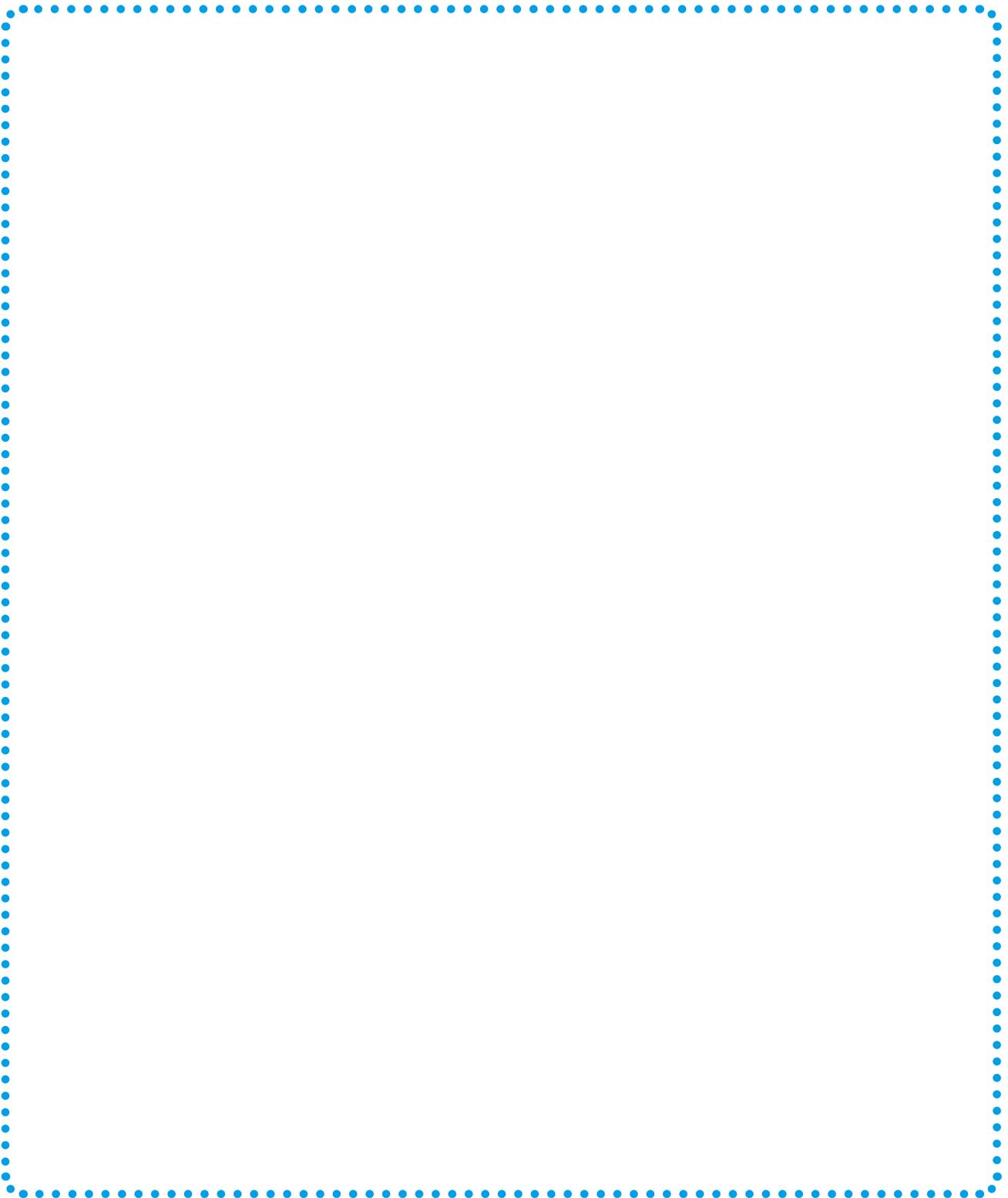
Puedes guiarte por las siguientes ideas:

- 5 cosas que me gustan de mí.
- 5 cosas con las que me siento bien cuando las hago.
- 5 cosas que me gustaría hacer a partir de ahora para sentirme mejor.



No tienen que ser cosas materiales,
pueden ser cambios
en tu día a día.

5 cosas sobre mí:



Capítulo 4.

El buentrato

El **buentrato**

es una forma de convivir
y relacionarse contigo misma
y con los demás
que se basa en el respeto,
el desarrollo personal,
la cooperación,
la **solidaridad**
y la paz.

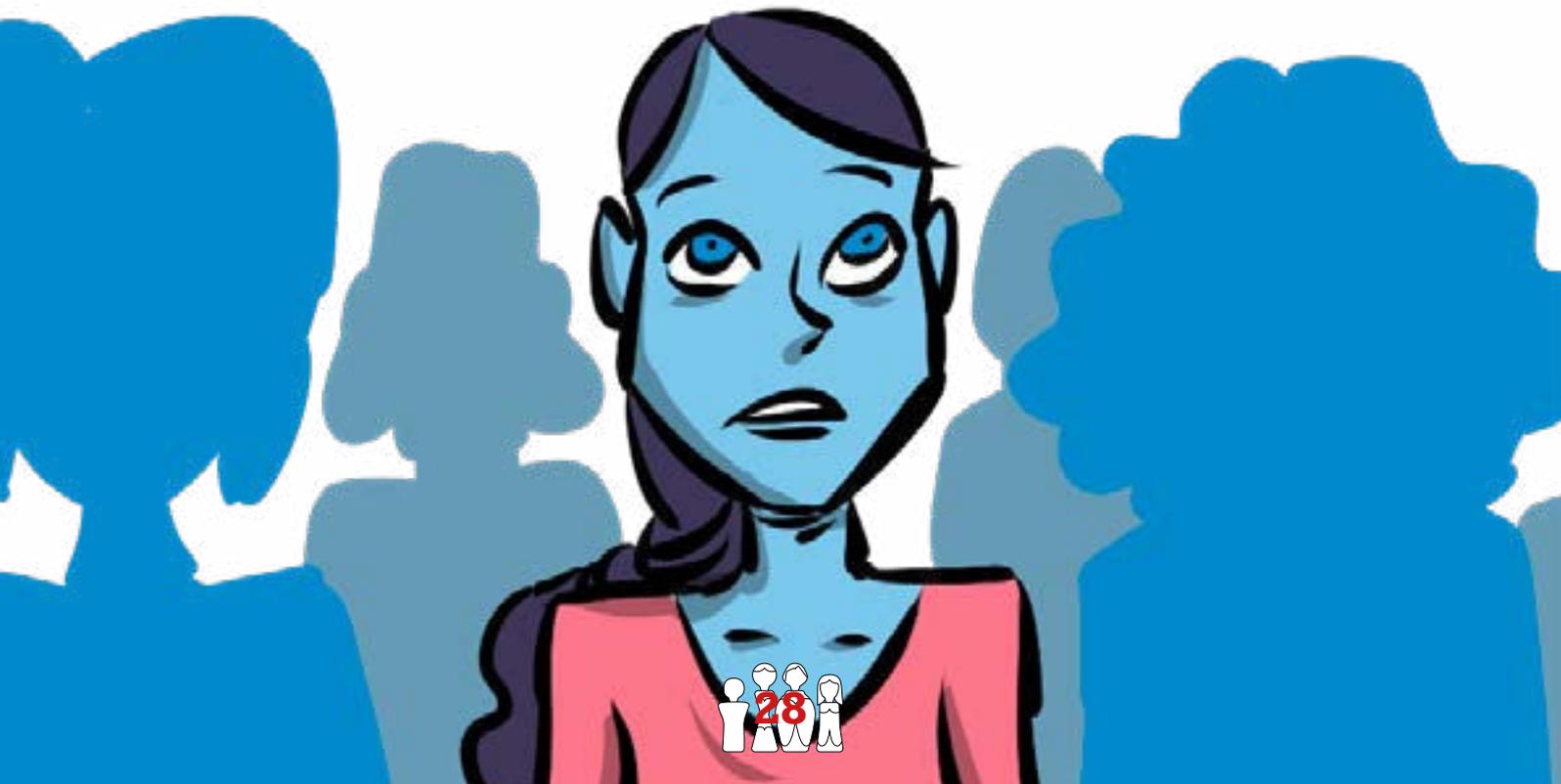
Es muy importante
tener buentrato
cuando nos relacionamos
con otras personas
y con nosotras mismas.

La **solidaridad**
es el apoyo de una persona
a una causa que considera justa
o a una persona a la que ayuda.

Usamos la palabra **buentrato** todo junto porque nos basamos en la idea de la autora **Fina Sanz**, que es una persona que ha trabajado mucho sobre este tema en su libro **“El buentrato como proyecto de vida”**.

Puedes encontrar la información completa de este libro en el capítulo 7 de este cuaderno

Siempre nos estamos relacionando con otras personas:
nuestra familia,
nuestras amistades,
nuestra pareja.



También nos relacionamos
con personas
que no conocemos tanto,
como las personas
que trabajan en los supermercados
o la chófer de la guagua.

A veces, nos enfadamos
y tratamos mal a las demás personas
y a nosotras mismas.

Esto nos hace sentirnos tristes,
preocupadas
y enfadadas.

Nos lleva a hacernos daño.

Es preciso pensar
en cómo nos relacionamos
con nosotras mismas.



Tómate tu tiempo
para contestar
las siguientes preguntas:

¿Cómo me relaciono conmigo misma?

.....
.....

¿Me he tratado mal alguna vez?

.....
.....

**¿Qué puedo hacer para tratarme bien
a partir de ahora?**

.....
.....

4.1. Actividad 4. Mi relación conmigo

En esta actividad
puedes pensar sobre estas preguntas
y escribir lo que sientes.

¿Cómo me hablo a mí misma?

.....
.....



¿Me he tratado bien alguna vez?

¿Cómo me sentí?

.....
.....

¿Me he tratado mal alguna vez?

¿Cómo me sentí?

.....
.....

¿Qué puedo hacer para tratarme mejor
a partir de ahora?

.....
..... V

Prestar atención a cómo nos hablamos,
decirnos palabras amables,
tratarnos con amor y con **respeto**
es importante
porque mejora nuestra autoestima
y nuestra **confianza**
en nosotras mismas.

A veces, esto es difícil
y podemos sentirnos frustradas
y con malestar.

El **respeto**
es el sentimiento
que tiene alguien
hacia una persona o cosa
que la lleva a una persona
a actuar bien.

La **confianza**
es la seguridad
en una misma.

Por eso, es importante prestar atención a la relación que tenemos con nosotras mismas.

Es decir, si no somos conscientes de cómo nos hablamos y cómo nos tratamos, será más difícil llegar a un autoconocimiento con respeto.

4.2. ¿Qué puedo hacer para tratarme mejor?

Tenemos que aprender a escucharnos y darnos permiso.

Podemos equivocarnos.

A veces, nos equivocamos con las decisiones que tomamos y nos sentimos culpables o **arrepentidas**.

Una persona **arrepentida** se siente mal por haber hecho algo o por haber dejado de hacerlo.



Pero tenemos que recordar
que la única forma de conocernos,
empoderarnos
y vivir de forma independiente
es probar
y tener experiencias.

Algunos de los pasos más importantes
para tratarnos mejor
son los siguientes:

1. Amarnos a nosotras mismas.
2. Amar nuestro cuerpo.
3. Cuidarnos
y dejarnos cuidar.
4. Reconocer nuestras emociones.
5. Reconocer nuestros deseos.
6. Poner límites,
es decir, expresar de forma clara
a los demás qué es lo que necesitamos
y qué es lo que queremos.
7. Saber pedir.
8. Saber decir sí.
9. Saber decir no.



Puedes repetir estos aspectos
varias veces.

También debes intentar ponerlos
en práctica.

Estos aspectos te sirven como guía
cuando te preguntes:

¿Qué puedo hacer para tratarme mejor
a partir de ahora?

4.3. Actividad 5. Me buentrato

Rellena la tabla
que tienes a continuación.

En ella, debes poner
cómo puedes cumplir con cada aspecto
del buentrato.

Piensa en actividades que te gusten
y con las que disfrutes sola
o con otras personas.

Piensa en situaciones
en las que necesitas poner límites
y también en situaciones
en las que necesitas compartir tus sentimientos.

Tómate tu tiempo para pensarlas.

Póntelo fácil,
no te pongas situaciones difíciles.

Rellena la tabla
que tienes a continuación.

Debes escribir
en la columna de la derecha.

Apunta en ella
lo que harías
para tratarte bien.

Si no tienes espacio en este cuaderno,
puedes copiarla
en una hoja.

La tabla del buentrato

Buentrato	¿Cómo puedo hacerlo?
Amarme a mí misma.	
Amar mi cuerpo.	
Cuidarme y dejarme cuidar.	
Sentir mis emociones.	
Reconocer mis deseos.	
Poner límites.	
Saber pedir.	
Decir sí.	
Decir no.	

Capítulo 5.

Autoconocimiento y erótica por los sentidos

La **erótica** es todo aquello
que tiene que ver
con el amor sexual
y el placer sexual.

También tiene que ver
con la excitación del deseo sexual.

El **autoconocimiento**
también nos puede llevar
a conectar con nuestra sexualidad.

La sexualidad
forma parte de las personas.



Incluye las prácticas sexuales,
pero también los cuerpos,
las vivencias de cada persona,
la **expresión de género**,
la erótica,
el deseo
y el placer.

Cada persona vive su erótica,
es decir, su deseo sexual,
de forma diferente.

Puedes compartir tu erótica
con otras personas o no.

Explorar nuestra erótica
y aprender sobre nuestra sexualidad
de forma individual
nos ayuda a:

- Conocernos mejor.
- Aceptarnos.
- Vivir nuestra sexualidad
de forma más **placentera**
y **satisfactoria**.

La **expresión de género**
es la forma que tienes
de hablar, caminar, vestirse
o moverte.

Placentera
es una palabra
que viene de **placer**.

Satisfactoria
es una palabra
que viene de **satisfacción**.

La **satisfacción**
es la alegría o placer
que siente una persona
al hacer algo bien
o conseguir algo.



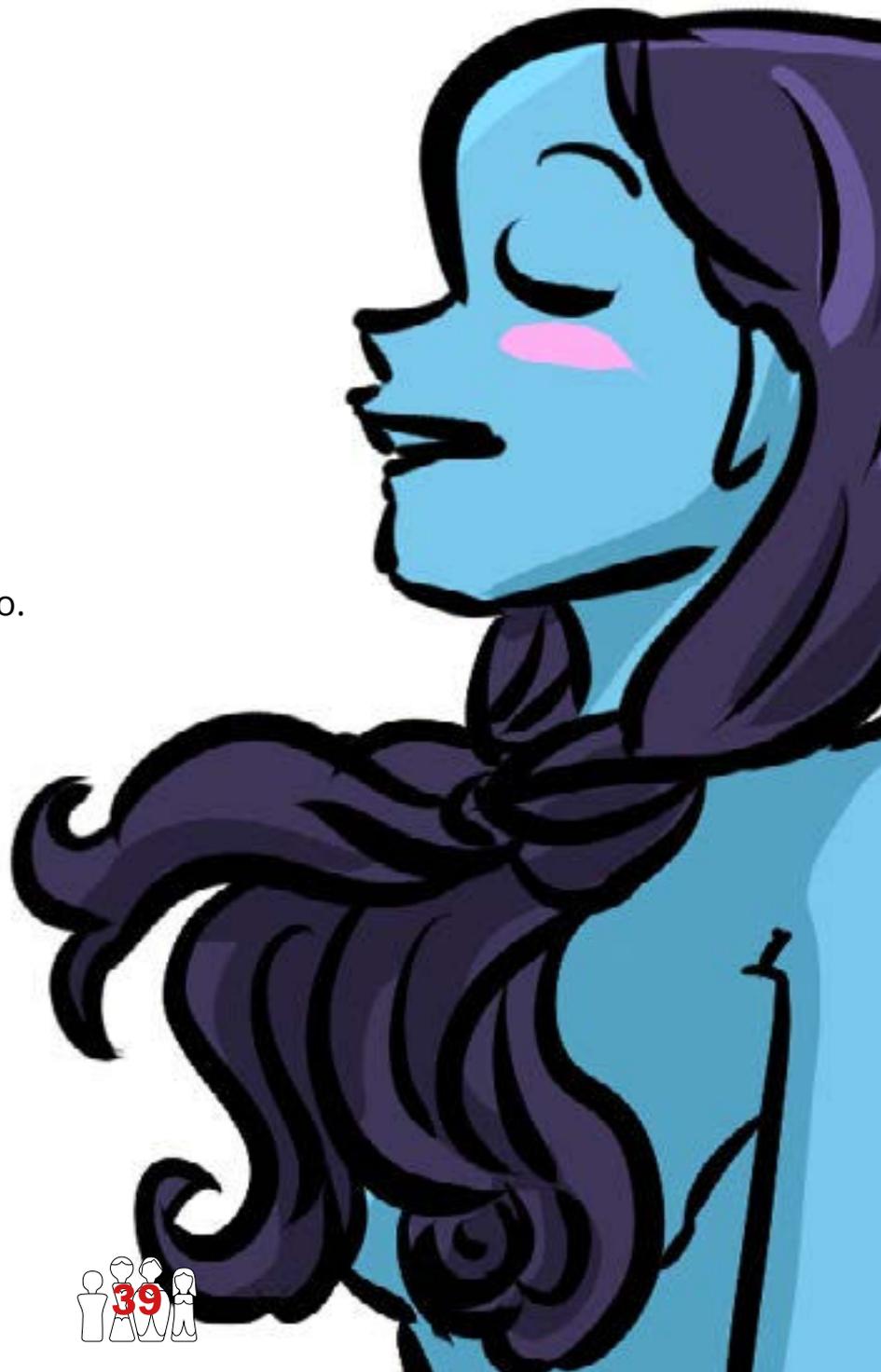
Podemos tener placer
más allá de los genitales,
experimentar con nuestro cuerpo
para sentir sensaciones placenteras
que no conocemos.

Recibimos las sensaciones
a través de los sentidos:

- Vista
- Olfato
- Gusto
- Oído
- Tacto

Podemos sentir placer
en cualquier parte del cuerpo.

Por eso, los sentidos
son muy importantes
para la erótica.



Cada persona siente placer
de forma diferente
porque nuestros cuerpos
son diferentes.

Si tienes discapacidad,
también puedes tener placer.

Las diferencias no nos impiden disfrutar
de las sensaciones
que nos dan nuestros cuerpos.



5.1. Actividad 6. Mi mapa erótico

Dibuja tu silueta.

En la izquierda,
dibuja tu silueta de frente.

En la derecha,
dibuja tu silueta de espalda.

Mírate en un espejo
para guiarte.

Toca tu cuerpo
y déjate llevar por las sensaciones.

Señala o colorea
las partes de tu cuerpo
en las que sientes placer.

Elige un momento tranquilo
para hacer la actividad.



Mi mapa erótico

Mi silueta de frente	Mi silueta de espalda

5.2. Actividades sobre los sentidos

Las sensaciones en tu cuerpo cuando haces las actividades activan los sentidos y te sirven para aprender a identificar los **estímulos**.

Esto es importante cuando hablamos de autoconocimiento.

Las siguientes actividades sirven para **potenciar** los sentidos y para que puedas aprovechar el día a día para conocer tu cuerpo.

Son 6 actividades y siguen la enumeración del resto de actividades de este cuaderno:

- Me saboreo
- Me perfumo
- Me bailo
- Me veo
- Me abrazo
- Me regalo

Estímulo

es una palabra que viene de **estimular**.

Estimular

es hacer que alguien tenga ganas de hacer algo o de hacerlo mejor.

Potenciar

es aumentar, dar impulso o eficacia.

Actividad 7. Me saboreo

¿Cuál es tu comida favorita?

Haz una lista de aperitivos
y comidas que te gustan.

.....

.....

.....

.....

Actividad 8. Me perfumo

Los aromas nos hacen conectar
con recuerdos y emociones.

Piensa en tus aromas favoritos.

Pueden ser los que tú quieras,
por ejemplo,
el de un perfume,
el de una planta
o el de una comida.

Haz una lista de aperitivos
y comidas que te gustan.

.....
.....
.....
.....

Actividad 9. Me bailo

¿Cuál es tu canción favorita?

Escúchala,
báilala
y disfrútala.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué me hace sentir mi canción favorita?

.....
.....

¿Qué otros sonidos me gustan?

.....
.....

Cuando contestes las preguntas,
puedes hacer una lista con las canciones
o con los sonidos que más te gustan.

Canciones o sonidos que más me gustan

.....

.....

.....

.....

Actividad 10. Me veo

Mírate en un espejo.

Tómate un tiempo
para ver más allá de tu cuerpo
y conectar con tus emociones.

Mantente abierta
a lo que surja de ti.

Mírate desde el buenrato
con sensibilidad y afecto
hacia ti misma.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué siento al verme?

.....
.....

¿Qué he aprendido de mí misma?

.....
.....

Actividad 11. Me abrazo

En este cuaderno,
hemos aprendido la importancia
de tocar nuestro cuerpo
y disfrutarlo.

¿Cómo me siento cuando me abrazo?

.....
.....

¿Qué siento al acariciarme?

.....
.....

Actividad 12. Me regalo

Piensa en un regalo
que te gustaría hacerte a ti misma
y que te haga sentirte bien.

No tiene que ser un objeto.

Puede ser algo con lo que disfrutes
dándote tiempo
y disfrutando de tu cuerpo.

Por ejemplo, puede ser
darte un baño caliente,
ver una película,
leer un libro
o **masturbarte**.

Piensa en un momento
de esta semana
para hacerte ese regalo
y ¡a disfrutar!

Escribe tu regalo
sobre estas líneas:

.....

.....

Masturbarse
es acariciar
con las manos tus genitales
o los de otra persona.
Por ejemplo: la vulva
o el pene.

Capítulo 6.

Este cuaderno no acaba aquí

Aunque estas páginas se acaban,
puedes usar otros cuadernos
o folios para hacer las actividades.

Puedes repetir las
y revisarlas
cuando quieras.

Aunque termines el cuaderno,
siempre puedes volver a él
para ver tus avances.

Recuerda las siguientes ideas:

- Todas las personas somos diferentes.
- Todas las personas somos originales e **irrepetibles**.
- Todas las personas tenemos diferencias físicas, **cognitivas** y emocionales.

Irrepetible
es único,
que no se puede repetir.

Cognitivo
es que está relacionado
con el conocimiento.



Valora la **diversidad**

y conoce tu cuerpo.

Esto te ayudará

a saber más sobre tus sensaciones,

sobre qué te gusta

y qué no te gusta.

También te ayudará

a saber lo que quieres hacer con él

y lo que no.

Conocer tu cuerpo

te da el poder de decidir

sobre él de forma más segura,

responsable

y placentera.

La **diversidad**
es la diferencia,
la variedad entre personas
o entre cosas.



Capítulo 7.

Algunos libros interesantes

En este capítulo,
te damos la información de 4 libros
que son interesantes
para trabajar el autoconocimiento.

Son los libros que hemos leído
para escribir este cuaderno.

- **Deseo, placer y satisfacción**

Es un libro de Noemí Parra del año 2018.

Lo edita el Instituto de Igualdad
y el Gobierno de Canarias.

Haz clic [aquí](#) para descargarlo.

- **El buentrato como proyecto de vida**

Es un libro de Fina Sanz del año 2016.

La editorial se llama Kairós.



- **El cuerpo no es una disculpa.**

- El poder del autoamor radical**

- Es un libro de Sonya Renee Taylor del año 2019.

- La editorial se llama Melusina.

El **autoamor**
el amor desde lo más profundo
de una misma,
al margen del entorno
y de las circunstancias.

- **Tu cuerpo mola,**

- aprende a descubrirlo**

- Es un libro de Cristina Torrón y de Marta Torrón.

- Es del año 2021.

- La editorial se llama Montena.

