

COLECCIÓN  
Tenemos derecho  
a tener derechos

# Conocernos y autocuidarnos... es un derecho de las mujeres



649.13 Instituto Nacional de las Mujeres  
I59 c Conocernos y autocuidarnos... es un derecho de las mujeres / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2020. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 91)  
32 p., 20 X 25 cm.  
ISBN 978 9968-25-388-8  
1.DERECHOS DE LAS MUJERES. 2.SALUD DE LAS MUJERES  
3. ACCESO A LA INFORMACIÓN. 4.CUIDADOS. I. Título.

**Producción ejecutiva:**

Instituto Nacional de las Mujeres

**Elaboración de textos:**

Fressy Solano Fernández  
Luisa López Avendaño  
Mariela Arrieta Alfaro  
Mariela Vega Cortés

**Coordinación general  
y revisión final:**

Eugenia Salazar Aguilar.  
Luisa López Avendaño.

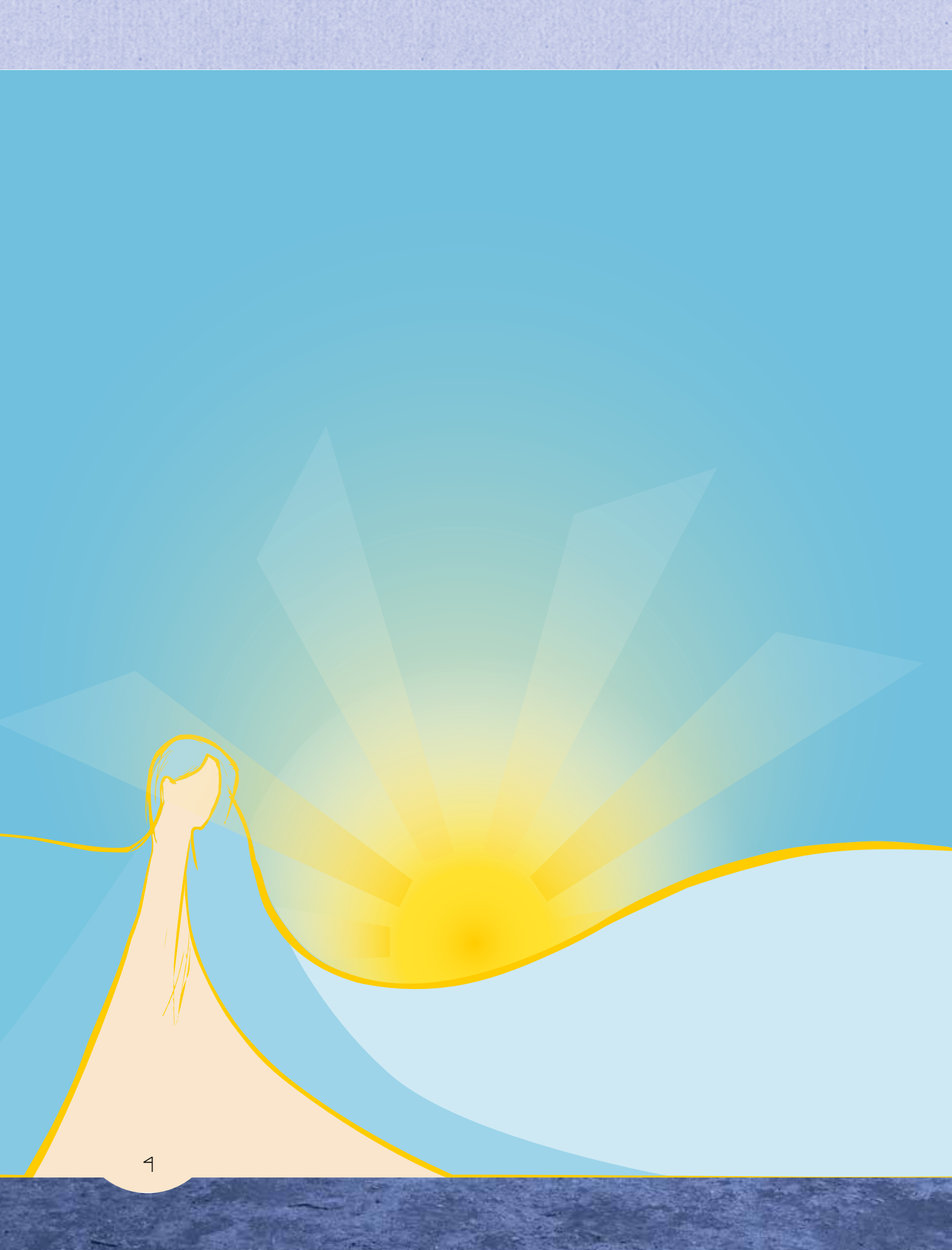
**Diseño, ilustraciones  
y diagramación:**

Hubert Gómez Sanabria

Impreso en los Talleres Gráficos  
de la Editorial EUNED

# Contenido

Presentación.....	5
Este folleto es para mí.....	7
¿Quién soy?.....	9
Soy un ser integral... para estar bien necesito:.....	10
Encuentra el camino para sentirte mejor emocionalmente.....	12
Casi todo vuelve a funcionar, si lo desconectas un momento.....	13
Tienes derecho a pausar, sanar y descansar... para seguir floreciendo.....	14
Completa la sopa de letras.....	15
Amarse a sí misma es el comienzo de una relación... que durará para toda la vida.....	16
Yo nací para ser feliz, no perfecta... ..	17
10 acciones para ser más feliz.....	18
“Si quieres llegar a la luna... apunta a las estrellas” Anónimo.....	19
“Nos merecemos lo mejor y, sobre todo, nos merecemos creerlo”.....	20
Escribo en los recuadros Lo que me cuesta soltar para estar mejor... ..	21
“Libre de las cadenas”.....	22
Mi tiempo.....	23
Actividades que quiero regalarme.....	24
Ahora... pon tu creatividad para trabajar con los colores y disfruta el tiempo que mereces.....	25



# Presentación

El INAMU se complace en presentar este folleto dirigido a las mujeres con el fin de propiciar un espacio que les permita reconocerse a sí mismas en sus luchas y desafíos cotidianos, en sus tristezas y alegrías, así como en sus derechos de pausar, sanar y descansar para sentirse mejor.

Invitamos a las mujeres a reflexionar sobre la importancia de los espacios de autocuidado y sobre su amor propio a través de la expresión de sus emociones y mediante los trazos y colores.

Desde el INAMU queremos con esta publicación contribuir al bienestar físico, emocional y social de las mujeres, a su desarrollo pleno y al alcance de sus sueños, mediante la imaginación de cada una, según la particularidad de los gustos, los brillos y las formas.

***Mujer, atrévete a dibujar y colorear. Esto es para vos.***

Patricia Mora Castellanos  
Ministra de la Condición de la Mujer  
Presidenta Ejecutiva del INAMU



**Este folleto es para mí**

**¡Me conozco, me quiero y me cuido!**

Así me llamo:

---

La fecha en la que inicié  
este folleto es:

---



Para disfrutar de este folleto,  
te recomendamos utilizar algunos  
de los siguientes materiales:



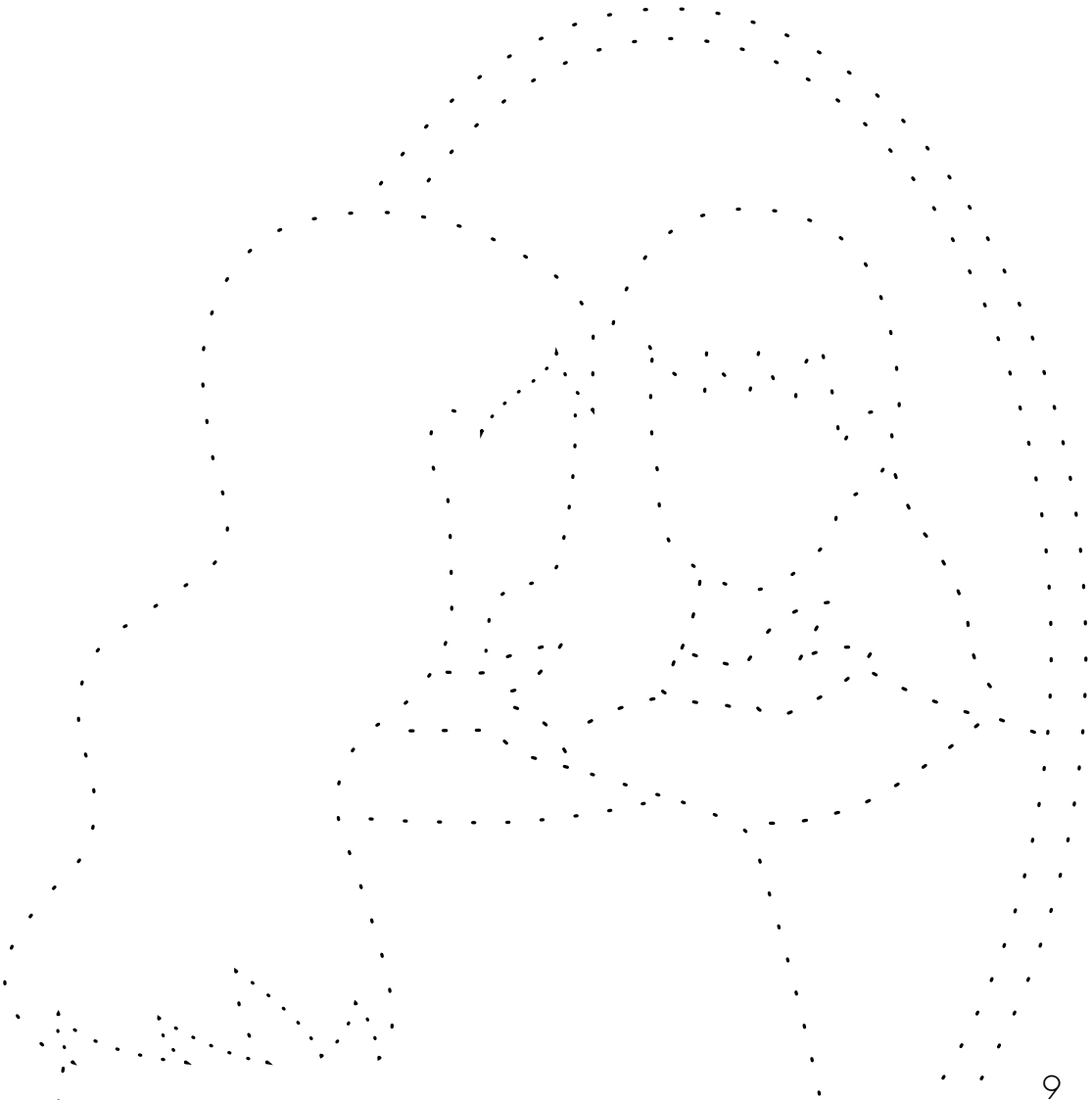
¡Recuerda que es tuyo,  
y que puedes colorear o escribir lo que quieras!



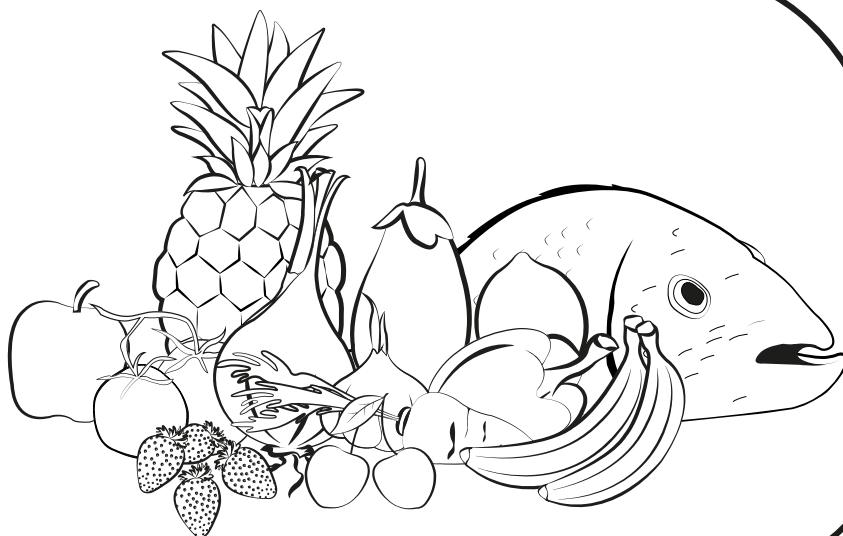
¿Quién soy?

¡Soy lo que reflejo!

Así me veo cuando: me perdono,  
me amo, me valoro y me siento feliz.

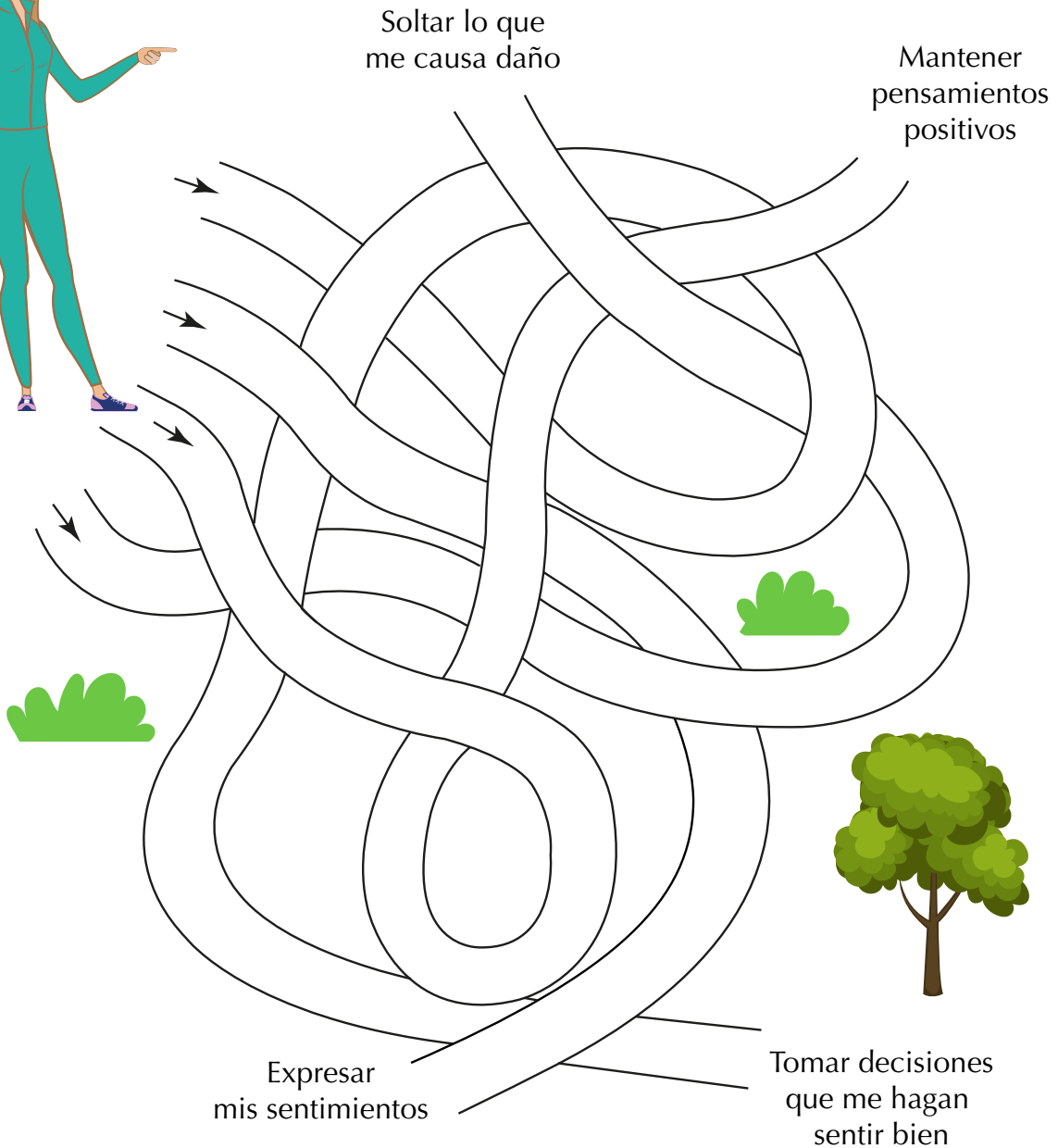
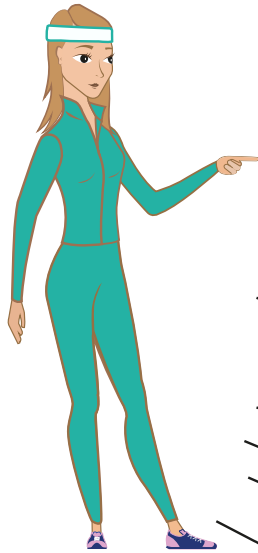


Soy un ser integral...  
para estar bien necesito:



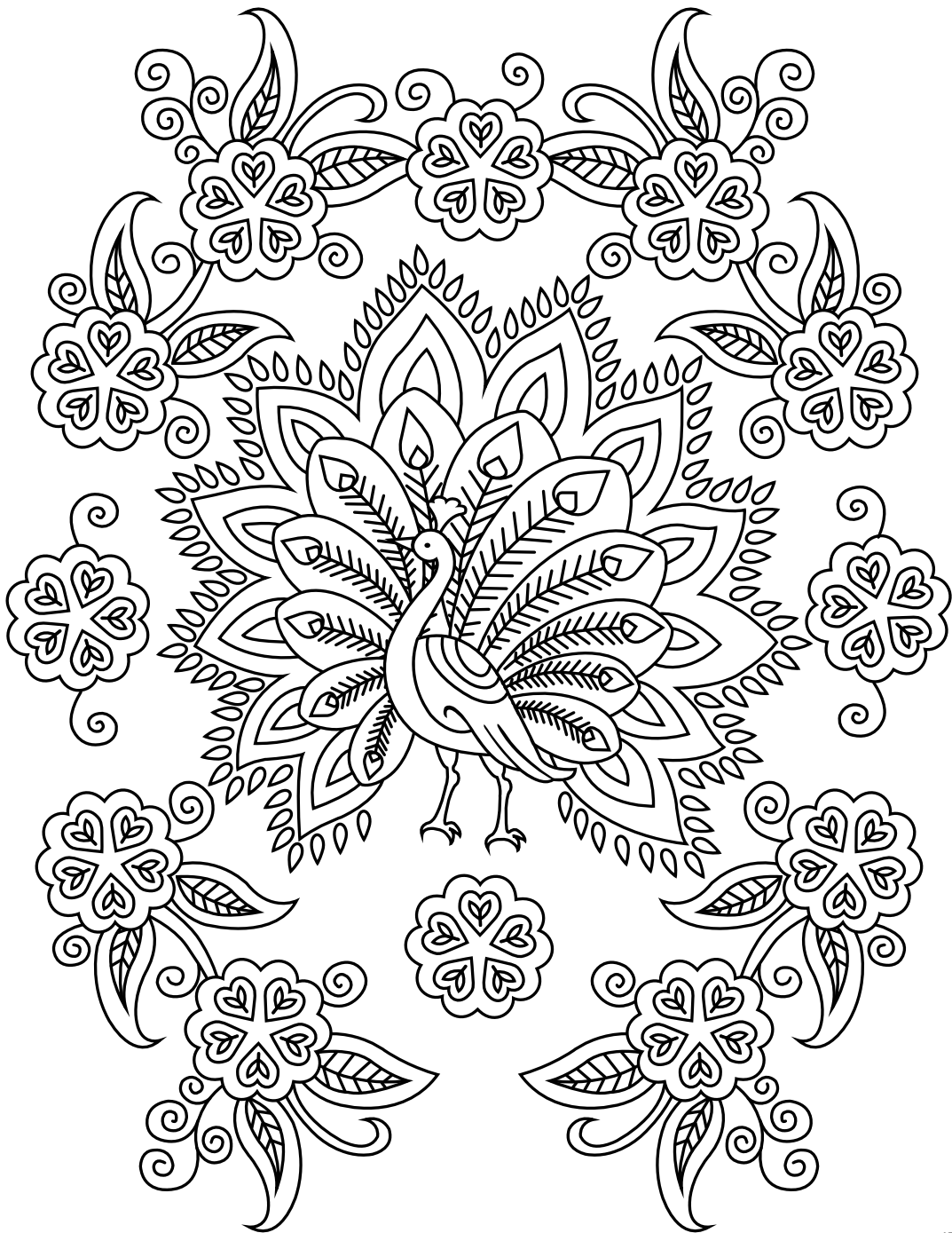


# Encuentra el camino para sentirte mejor emocionalmente

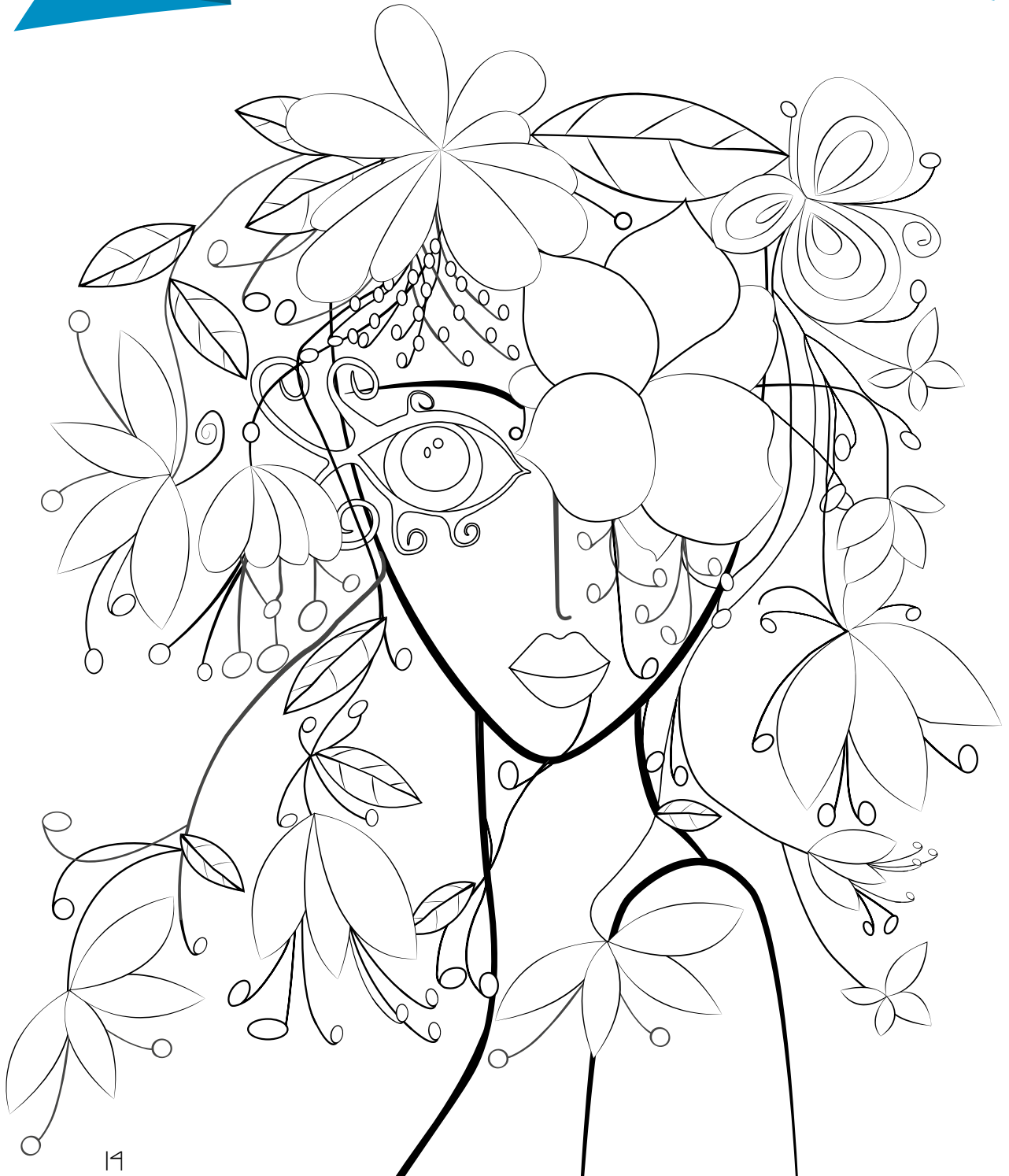


Casi todo vuelve a funcionar,  
si lo desconectas un momento...

**¡Desconéctate!**



Tienes derecho a pausar, sanar  
y descansar... para seguir floreciendo



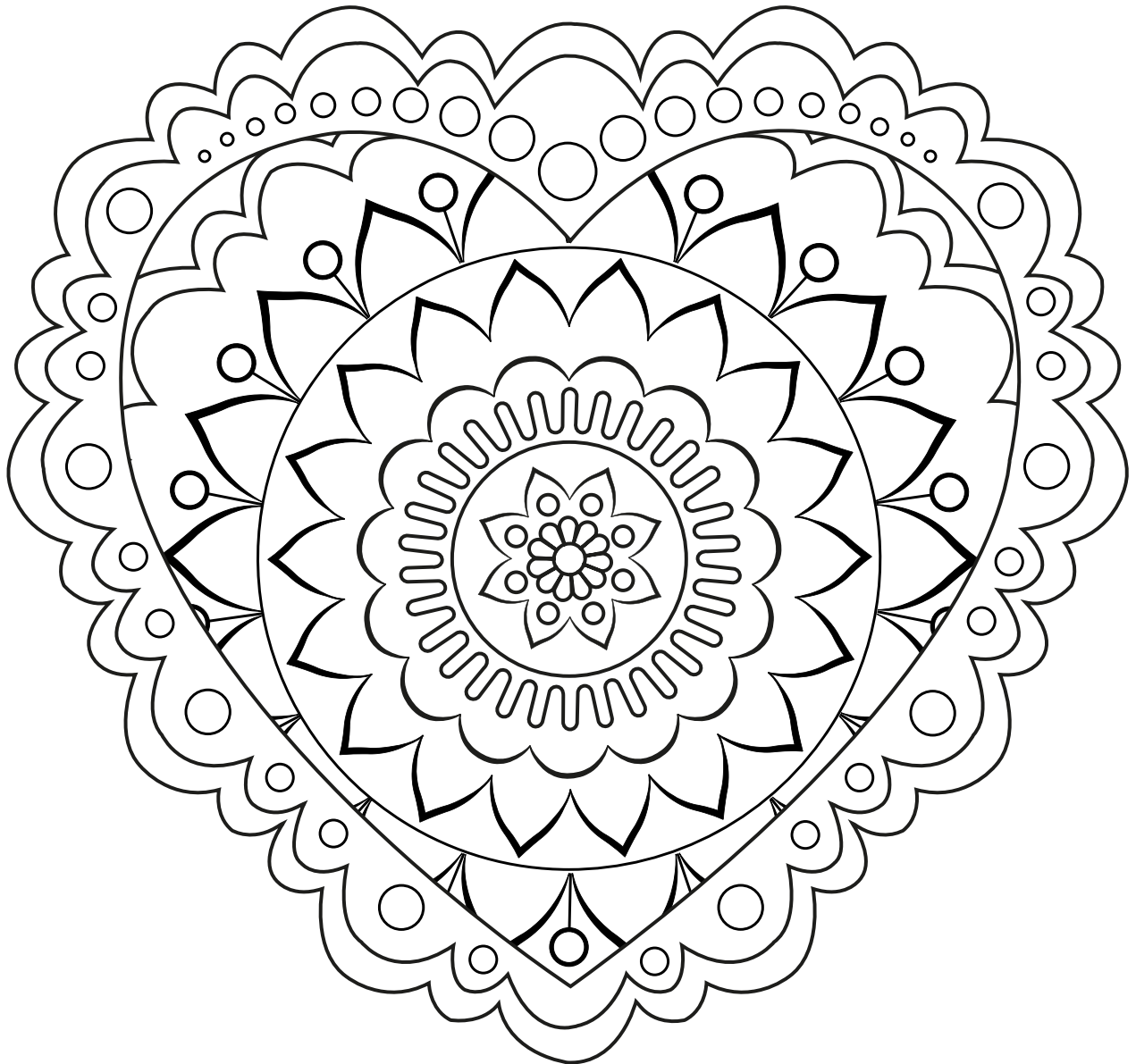
## Completa la sopa de letras

Tengo derecho a:

R	H	E	R	O	Z	F	K	S	U
N	A	R	A	J	A	B	A	R	T
C	B	P	L	E	P	N	L	Z	E
U	L	U	I	L	O	Q	L	E	A
I	A	H	A	C	P	F	O	M	M
D	R	C	B	R	I	E	R	R	S
A	E	A	I	N	N	T	A	A	G
R	O	P	T	R	A	I	R	M	A
M	Z	A	E	M	R	A	N	A	S
E	S	T	U	D	I	A	R	U	P

Trabajar – Estudiar – Participar – Placer – Reír – Llorar – Bailar  
Hablar – Opinar – Amarme – Cuidarme – Sanarme

Amarse a sí misma es el comienzo de una  
relación... que durará para toda su vida





Yo nací para ser feliz,  
no perfecta...

¡Colorea la flor de loto con los colores  
que quieras darle a tu vida!



Sabías que la flor de loto tiene la capacidad de sobrevivir y surgir en entornos difíciles, como las zonas pantanosas... así como nosotras en muchos momentos de nuestra vida.

## 10 acciones para ser más feliz



- No comparar, ni compararse.
- No buscar excusas.
- No alimentar el enojo.
- Dejar ir el remordimiento.
- Tomarse la vida con calma.
- Sonreír más y mejor.
- Dedicar 10 minutos de cada noche a meditar.
- Hablarse a una misma y a los demás con respeto.
- Asumir los errores. ¡es una condición humana!
- No tragarse las lágrimas

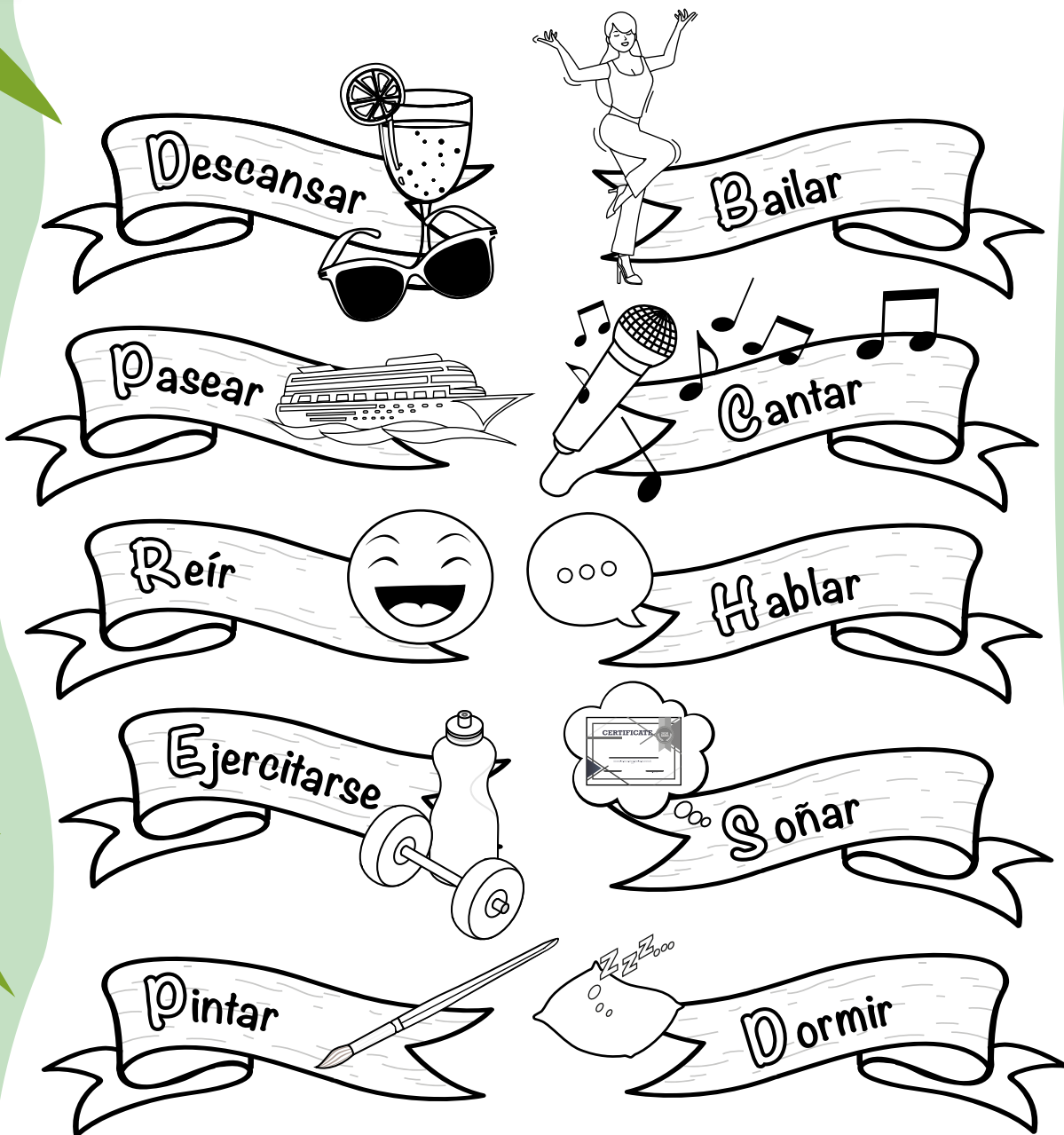
**"Si quieres llegar a la luna...  
apunta a las estrellas" Anónimo**

**¿Cómo veo mi futuro?**

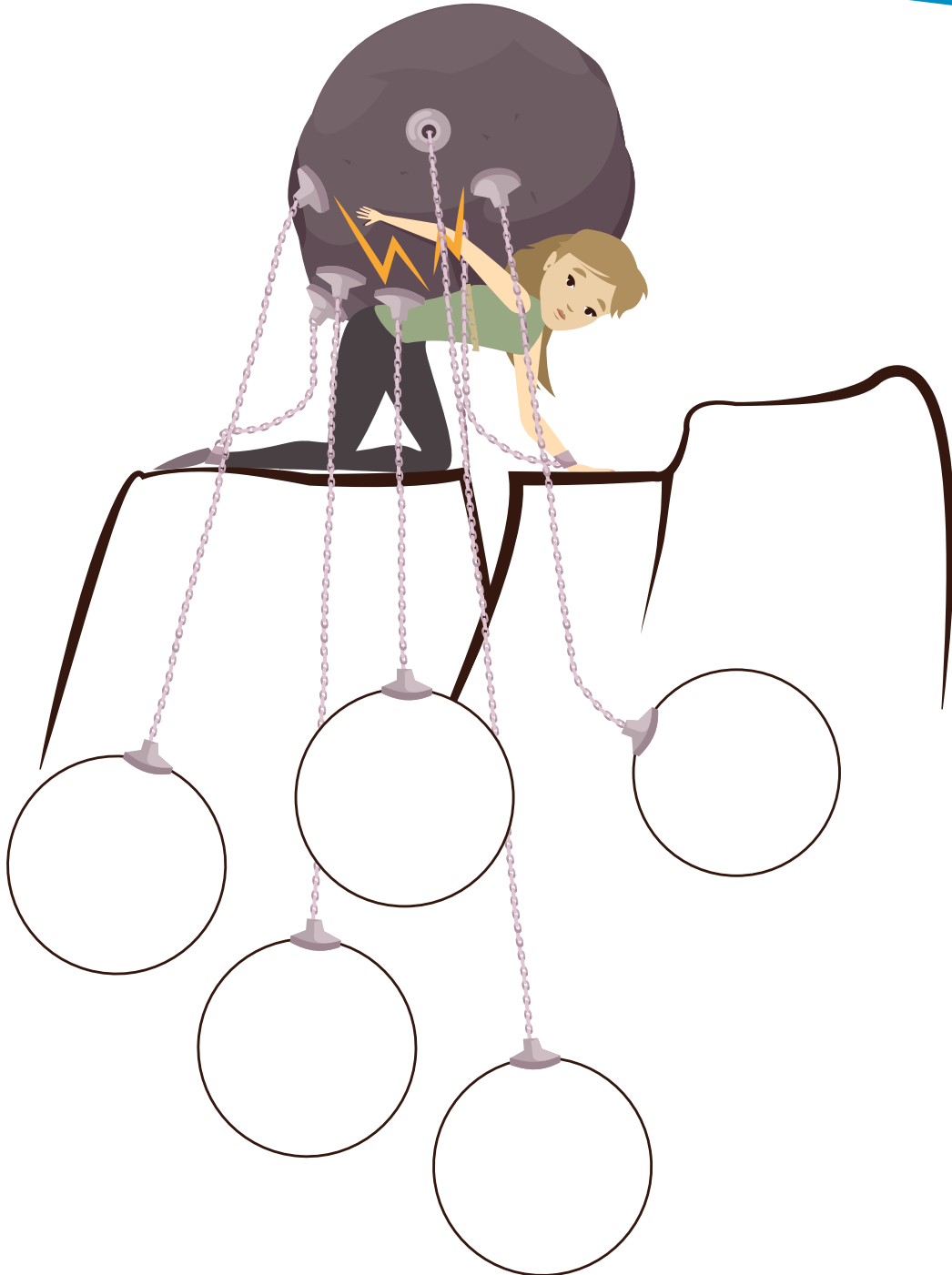


"Nos merecemos lo mejor y, sobre todo, nos merecemos creerlo"

"Lola, Valeria en blanco y negro"



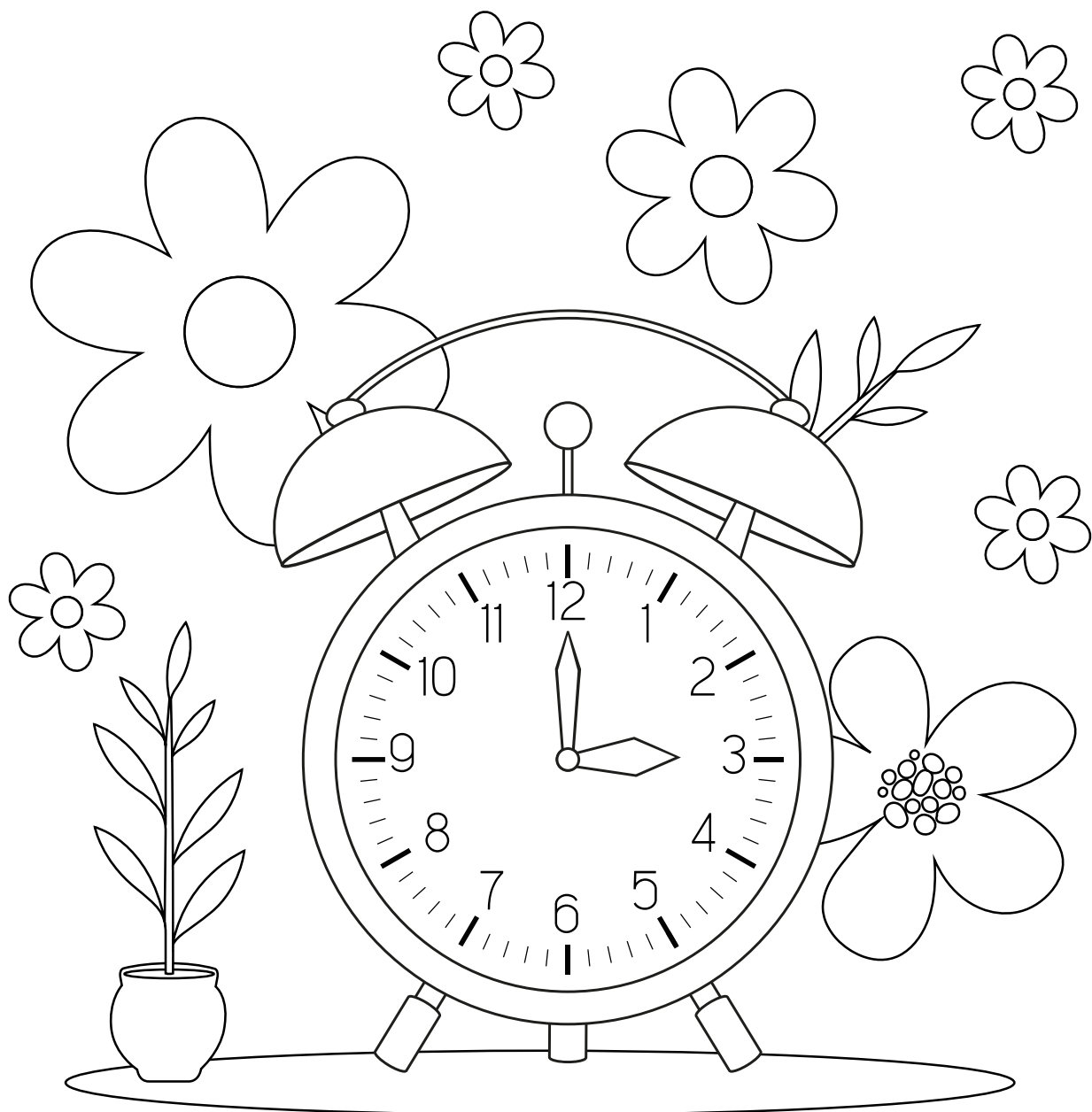
Escribo en los recuadros  
Lo que me cuesta soltar para estar mejor...



"Libre de las cadenas"



# Mi tiempo



## Actividades que quiero regalarme

¡Porque me lo merezco!

¿Qué?	¿Dónde?	¿Cuándo?	¿Con quién? (o también puede ser sola)



Ahora... colorea de forma creativa  
y disfruta el tiempo que mereces



