



capacidades

BESO A BESO, EL MUNDO
SERÁ MÁS SOLIDARIO



Definición mujer y discapacidad:

"Nadie sabe lo que es una discapacidad hasta que la tienes.

La mujer con discapacidad son aquellas que tenemos

Problemas de salud, cada discapacidad es diferente, sea física, mental, visible y otras que no se ven...

Muchas veces somos discriminados por la sociedad.

Cuando no nos deberían tratar de forma diferente,

Solo tratamos como personas que somos."

JUANA

De (Carta)

Bernabé

PARTICIPANTES CAPACITADAS 2024

POSITIVIDAD

FUERZA

ALMA

GRACIAS

MAGIA

DIOSA

MAR

EL AMOR PROPIO

M U J E R



AMOR VERDADERO

OYE

ME

①



②



③



④



⑤



⑥



1- Hda Soy lina y bastante sorda

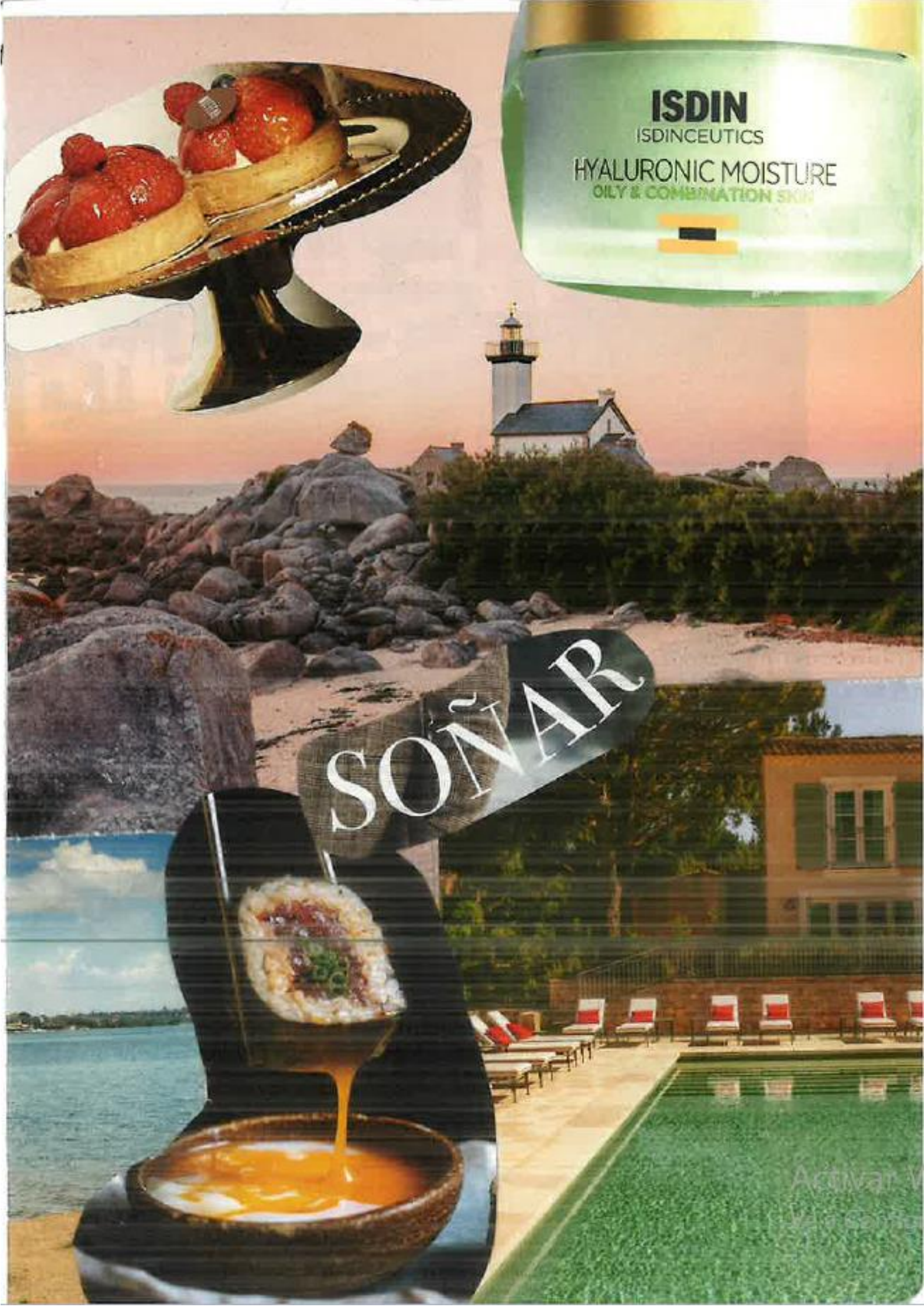
2- Lina, quedamos mañana? Qui? No te he oído

3- QÜEDAMOS MAÑANA??

4- No me oíes, no es necesario.

5- Perdón, así que...

6- Mejor hablame a la cara y despacio, por favor.



SOÑAR






Activar V


Con toda nuestra capacidad,
esta igualdad. que nos hace luchar,
pelear, gritar, bailar
hasta que sea una realidad.


Auto gestora y creativas, compartiendo
fuerzas.   

luchando por los derechos y la igualdad.
Mujeres Heras de Vida.

Viva por los que defiende la igualdad.

nos respetamos  
nos cuidamos, nos aceptamos 
y lucharemos

hasta que lo consigamos 

Somos luchadoras Somos trabajadoras
queremos ser felices. 

En la lucha de las mujeres somos un sol
corazón



holla



MUJER PERSISTIR



PERSONAS CON DISCAPACIDAD



Ella - Bebe

Ella se ha cansado de tirar la toalla
Se va quitando poco a poco telarañas
No ha dormido esta noche pero no esta cansada
No mira ningún espejo pero se siente to' guapa



Hoy ella se ha puesto color en las pestañas
Hoy le gusta su sonrisa, no se siente una extraña
Hoy sueña lo que quiere sin preocuparse por nada
Hoy es una mujer que se da cuenta de su alma

Hoy vas a descubrir que el mundo es solo para ti
Que nadie puede hacerte daño, nadie puede hacerte daño
Hoy vas a comprender
Que el miedo se puede romper con un solo portazo
Hoy vas a hacer reir
Porque tus ojos se han cansado de ser llanto, de ser llanto
Hoy vas a conseguir
Reírte hasta de ti y ver que lo has logrado



Hoy vas a ser la mujer
Que te dé la gana de ser
Hoy te vas a querer
Como nadie te ha sabio querer
Hoy vas a mirar pa' lante
Que pa' atrás ya te dolió bastante
Una mujer valiente, una mujer sonriente
Mira como pasa

Todo para el gran día

RUTINA

LA UNION hace la fuerza



Cuida y cuida






CHICA GUERRERA




"Eres la chica de los ojos café,
la que sale a la calle y le
sonríe a la vida."



"Eres la chica que baila sola y
que disfruta hasta el último
segundo del día."

"Eres la chica que no necesita
compasión por tener discapacidad."

"Eres la chica que se ama y se
abraza a sí misma, cuando
las penas alcanzan."



"Eres la chica guerrera con
alma de niña..."





CUIDA. RESPETA



“Quiero que todos nos sintamos especiales, celebrados y honrados”



EL ARTE DE LA RESILIENCIA

y si me levanto y miro al
cielo, doy las gracias, y mi
tiempo lo dedico a quien yo
quiero, lo que no me aporte
bienos. APRENDERE A VOLAR!
y si miro todo como un niño,
Los colores son intensos. Yo
Saldre de aqui, si lo veo así.
cuando me uires sabras, que
me toca ser feliz.

Vivir
Rozalen

"feliz"
En lengua
de
Signos.



Tener
Discapacidad
Podría Ser:

● Romper con el

Estigma de que no
estamos completas.

● Que cada vez haya
menos barreras,
fisicas, sociales y de

trabajo.

● Que el mundo no vea
como las personas
especiales que somos.
Fuertes y duraderas
"Tenemos otras Capacidades"



SOY MUJER - Alejandra
Pizarri K

Soy mujer y un
entrañable calor me
abriga cuando el mundo
me golpea. Es el calor de
las otras mujeres de
aquellas que hicieron
de la vida este rincón
sensíble, luchador, de
piel suave y corazón
guerrero y corazón



'Un mundo sin barreras'



Esta revista ha sido creada por las participantes del proyecto Capacitadas - 2024 con el objetivo de oír su voz y romper mitos mediante la expresión artística.



"Capacitadas" es un proyecto dirigido a mujeres con discapacidad en el que se trabaja una serie de actividades de inclusión y apoyo.

ACABAR CON EL ESTIGMA



