



AUTONOMÍA CORPORAL

Un viaje entre letras

Semillero Creativo de Literatura Creativa
y Mediación de Lectura
en Pachuca de Soto, Hidalgo

AUTONOMÍA CORPORAL

Un viaje entre letras

Semillero Creativo de Literatura Creativa
y Mediación de Lectura
en Pachuca de Soto, Hidalgo.



Autonomía Corporal. Un viaje entre letras

Primera edición, diciembre de 2024

© 2024, por los textos e imágenes identificados en interiores.

© 2024, coordinación de textos e imágenes: Alessandra Mucurí Grácio Pereira y
Laura Esperanza Guerrero Cuevas

Diseño de interiores: Jovany Cruz Flores

Queda autorizada la reproducción de este libro de forma parcial o total por cualquier medio, siempre y cuando sea sin fines de lucro y se acredite la propiedad intelectual de las autoras y los autores.

Hecho en México / *Made in Mexico*



Presentación

¿Cómo habitamos nuestros cuerpos? En el tercer trimestre de 2024, el Semillero Creativo de Literatura Creativa y Mediación de Lectura en Pachuca de Soto, Hidalgo exploró el tema de la autonomía corporal, el derecho humano de poder tomar decisiones sobre el cuerpo sin violencia ni coacciones.

A través de diferentes lecturas, reflexiones y ejercicios de escritura creativa, nuestras niñas, niños y jóvenes han explorado cómo relacionarse con sus cuerpos desde la alegría, el respeto y la conciencia. ¿Cómo podemos comunicar nuestros límites? ¿Cómo podemos respetar los límites de los demás? ¿De cuántas formas podemos ejercer el autocuidado?

Uno de los libros que inspiraron este proceso fue *El recreo* de Javier Peñalosa, que les invitó a reconocer que el juego y la alegría son formas genuinas de vivir el cuerpo, valorando el placer de moverse y la libertad de sentirse en casa en cada movimiento y en la interacción con los demás. A partir de esta experiencia, cada integrante escribió una carta para sí mismo, en un ejercicio de pensar el autocuidado y la delicadeza a tra-

vés de la introspección, sustentando la importancia de hablarse a sí mismas y a sí mismos con amor y respeto.

Como parte de la muestra, presentamos el “Alfabeto Corporal”, un ejercicio fotográfico colectivo que invita a conectar las letras del abecedario con el cuerpo, reclamando así el derecho a decidir sobre el mismo y a colocar límites: ¿Qué me gusta? ¿Qué no?

Desde la “A” de autoconocimiento y amistad, pasando por la “M” de las músicas y canciones que nos conectan, la “N”, que enfatiza que “¡No es no!”, la “V” que reconoce y afirma nuestro valor hasta la “Z” que nos lleva a reflexionar sobre la importancia de ponernos en los zapatos de los demás.

Cada letra simboliza el respeto y la autonomía que cada una de ellas y ellos defiende. Este viaje por el abecedario es una invitación a conocer a fondo cómo las niñas y niños aquí presentes piensan y viven la autonomía de sus cuerpos.



Por otro lado en el grupo juvenil se cuestionaron si la autonomía corporal es realmente un derecho para todos en el mundo. Dialogamos acerca de los prejuicios, estigmas, actos de discriminación y violencia que lamentablemente han limitado los cuerpos de muchas personas. Bajo este entendido, comprendieron que es importante expresar quiénes somos y disfrutar del derecho a la autonomía corporal que debemos defender para todos. Con esto en mente, se elaboraron poemas cuyo título es el nombre de cada integrante, y en él cuentan algo de sí mismos, algo que los hace únicos, porque la poesía

sirve para recordar quiénes somos y para sostener la fuerza que tiene nuestra existencia. Como aprendimos en el libro *Niños* de María José Ferrada, la poesía puede ser una voz de resistencia.

Les invitamos a acompañarnos en este recorrido, a escuchar sus voces y a celebrar, junto con ellas y ellos, la alegría de habitar sus cuerpos a través de la literatura.

*Alessandra Mucurí Grácio Pereira
y Laura Esperanza Guerrero Cuevas*

**Docentes del Semillero Creativo de Literatura Creativa
y Mediación de Lectura en Pachuca de Soto, Hidalgo.**





Alejandra

Se aferró a todos sus peluches de años.

Ese porque se lo regaló su abuelo.

Aquel porque fue un regalo de su prima.

La tortuga, porque fue de su viaje a Veracruz.

Aquella otra tortuga, la cabezona, se la regaló Dalia,

y el cerdito, porque fue

uno de los mejores días que

vio a su papá.

Se aferró, porque no podía regalar sus recuerdos.

Trejo Corella Xrysw Alejandra



Amigas

Lo que hago en el recreo es contar historias y comer un lunch con mis amigas.

Tolentino Espinosa Renata Danae



Ajedrez

Me gusta salir al recreo para comer lo que mi mamá me manda de lonche como ensalada rusa con pollo, queso rallado, tostadas y chiles en vinagre, o como cuando me pone una torta de jamón con muchos chiles y mucha mayonesa, o cuando me pone elote con calabaza a la mexicana, con mayonesa y queso rallado.

Además me gusta jugar ajedrez con mis amigos, aunque ahora también juego a las cartas Pokémon.

Mendoza Rodríguez Leonardo Antonio



Atl

Aquel collar rojo transparentoso
que lleva unos pesados 5 años
colgados sobre mi cuello.

Mucho peso para un pequeño pedazo de plástico
con pequeño revestimiento de metal oxidado
y una pequeña cuerda negra con un nudo que ya
puedo reproducir.

Caballero Nava Atl Nicolás





Bailarín

Angel:

Espero que estés bien de salud.

Por esta carta quiero que sepas que se vale decir que “no” a las personas para que te cuides y no te pongas en riesgo para cumplir el sueño que tenemos: ser un gran bailarín.

Atentamente,

Angel Pacheco Pasten

Pacheco Pasten Angel





Citlali

Cuando el silencio está presente, puedo ver que todo se crea. Hay partículas de pelusa armando una campaña para llegar a cada persona o creatura. Conspiran con las estrellas, con los insectos y todo lo invisible para que cada una pueda crear su sueño y no esté sola, se integre y se encuentren en las estrellas.

Pérez Lozada Verónica Citlali



Columpios

Me gusta jugar en las resbaladillas y en los columpios, porque es muy divertido y porque son grandes.

Me gusta el viento que se siente en mi cara cuando me columpio.

Lugo Licona Alfredo



Chicharra

Toca la chicharra, me siento con mi mejor amiga, tomo mi tortita de huevito que me hizo con amor mi mamá.

Río a veces con mi mejor amiga, a veces leemos.

Cuando toca de nuevo la chicharra me tengo que ir a mi salón.

García Cruz Danielle Valentina



Chisme

A mí me gusta platicar, jugar e incluso un poco de chisme.

Pero lo que yo quiero es salir al recreo.

Hernández Islas Roberto





Diversión

Me gusta jugar porque me divierte, me hace feliz y me quita el aburrimiento.

El cuerpo es importante para jugar para que sea divertido.

El juego es importante para que mis días no sean aburridos.

Zaimitz Herrera Karol Alexandra



Daniel

Única vez una estrella enorme
una verdadera primavera
única madrugada en la que pasa la estrella
un regalo único
disfrutando bajo un árbol.

Hernández Bautista José Daniel



Diego

Ese terreno en el cual tú encontrabas tristeza gris y el aire frío lo empeoraba. Después de hacer tu prueba de muerte, un destello llena tu cara. Dos flores amarillas que brillan como el sol y, aparte de las flores perfectas, había más, pero estaban como una persona cansada. Entonces decides llevártelas en seguida. Les tomas una foto y, a pesar de que fue una mañana cansada, esas flores te alegraron la mañana.

García Cruz Diego





Escuchar

Querida Isabella:

Te escribo para decirte que eres fuerte. Cada momento difícil lo has podido superar. Sé que tú puedes con eso y más. Tú puedes aprender a valorarte, a quererte y a apreciarte.

Como escuchas a los demás también te puedes escuchar a ti. Escucha tus problemas, tus momentos felices, lo que necesitas.

Escúchate a ti.

Isabella

Reyes Martínez Isabella



Edwin

Lancelot, el nombre que le puso a la oruguita.

Nueces, una para cada ardilla del lugar.

Horneamos, él y yo, un panecillo que compartimos en un día de campo.

Eileen, así le puse a la abejita que él no dejaba de mirar.

Hernández González Edwin David



Emiliano

Siempre he tenido mucha imaginación.

Desde hacer y destruir planetas de plastilina a imaginar ser del tamaño de un pulgar y estar en el congelador y sentir ese viento que sopla: fuuuiou.

O tal vez ser el conductor de un carro de juguete.

Ver una pila de hojas y ver muchas escaleras.

He pensado y hecho muchas cosas...

Quintana Guevara José Emiliano





Feliz

Me gusta jugar porque es divertido.

Cuando juego me siento feliz.

Me gustan las congeladas.

Cuando juego con mis amigos soy feliz como una lombriz.

Mata Torres Emilio



Feliz

Me gusta jugar porque es divertido.

Me siento feliz con mi perrito cuando jugamos a las atrapadas.

Ramírez Baños Jocelyn





Gracias

Melanie:

Te agradezco por haberte subido a la banqueta para cuidarte de los carros.

También te agradezco por ser amable y ayudar a tu abuelo y a tu abuela a recoger.

Melanie Fernanda

Hernández Cortés Melanie Fernanda





Horas

Mi recreo ideal sería de 2 horas exactas, ya que jugar es una de las cosas más importantes para los niños y nuestra autonomía corporal.

Melo Gutiérrez Francisco



SEMILLERO
CREATIVO
del Literario Creativo
y Medición de Lectura

Pachuca de Soto, Hidalgo



Jesús

1. Recuerdo que en 5^{to} fue el último año de un amigo.

Disfrutamos ese año.

Fue el último recreo del año

y fue el último juego

y más cosas.

2. Recuerdo que disfrutaba jugar futbol

al lado del mar,

y cuando se me caía la pelota al mar

sentía las gotas

y la belleza se veía.

Ruiz Nicolás Jesús Alexander



Jugar

Me gusta jugar a las escondidas, a las atrapadas y a las congeladas porque así te distraes y no estás acostado ni en el celular.
Cuando juego me siento feliz “y ya”.

García Gómez Santiago



Jardín

Mi recreo ideal es yo con mis amigos jugando básquetbol por la tarde en el jardín de mis abuelos con lunch de sándwich de atún.

Melo Gutiérrez Juan Pablo



EMILLER
CREATIVO
de Literatura, Escritura
y Medios de Lectura
Escuela de Soto, Hidalgo





Libertad

Sobre el recreo:

El comer lo principal, pero para los demás es esencial el poder jugar y vivir la vida como nunca en una gran libertad que lamentablemente tiene el tiempo limitado.

Es algo presionado, pero el platicar y jugar es el objetivo ante el cual esa barrera de tiempo es invisible e inexistente.

Ignacio Hernández Araceli





Muertos

Me gusta jugar atrapadas con mis compañeros.
Todos podemos jugar, hasta adultos y viejitos.
Todos menos los muertos.

Pelcastre Quintana Santiago

Margarita

Su sombra no le asusta porque
es su mejor amiga. Platica con
las nubes.

Escucha a las hormigas.

Saborea el sonido.

Siente lo mismo que una rama.

Si le preguntan con qué se
identifica más,

diría que con una planta.

Encuentra flores entre las letras

Marchitas,

o como el primer brote de un
tallo.

Es como una planta de asfalto.
Existe sin pedir mucho.

El aroma del romero entre el fuego
le hace recordar
que de ahí venimos todos:
de un ciclo infinito.

Pérez Romero Margarita Rebeca





NO

No me gusta que me obliguen a saludar.

No me gusta que me abracen sin permiso.

No me gusta que me toquen el pelo.

No me gusta que me hagan cosquillas.

No me gusta que me griten.

No me gusta que me toquen sin permiso.

¡NO ES NO!



Nori

Porque en el camino de mi mente hay un camino de rosas
donde hay un charco que refleja las estrellas,
en ellos miro tus ojos.

Consue Hernández Nori Jiapsi







Pokémon

Me gusta salir al recreo a jugar con mis tarjetas de Pokémon y pasar el tiempo con mis compañeros.

Hernández Hernández Gael



Pin Pon

Mi parte favorita del recreo es cuando como mi comida y me relajo y juego y no me importa si la luna es de queso o Pin Pon es un muñeco.

García Gómez Julio Alejandro

Paulette

Camino, avanzo, me detengo.
Un laberinto sin final.
¿Dónde está la puerta?
No la puedo encontrar.
Mi alma se acoge entre las
dimensiones
infinitas, finitas
temporales, atemporales.
El paso del tiempo lo siento
con
intensidad.
Canta, llora, sangra.
Mi mente lo acaricia.
“Aléjate de ahí”, susurra.

El tik tok, el tik tok, el tik tok
crece cada vez más.
La intensidad me sumerge.
La mortalidad de la
inmortalidad
que de su inherte cuerpo se
desprenden
palabras
sonido
música
historias.

Garrido Ramírez Paulette



Quesadillas

Todos los días, lo que manifiesto es salir al recreo, echar chisme con mis amigas, comerme mis quesadillas deliciosas que mi mamá me prepara con tanto amor.

El recreo es lo que más deseo cada día que voy a la escuela. Es el momento de desestresarme de todos esos problemas de matemáticas: fracciones, divisiones, multiplicaciones... ¡AAAGH! ¡Me fastidian!

Es muy divertido el recreo, puedo desestresarme.

Ávila Montiel Renata





Robar

Mi parte favorita del recreo es cuando sacamos nuestro lunch y empezamos a contar historias de terror o empezamos a jugar “verdad o reto”, también hay veces en que damos paseos sobre toda la cancha mientras platicamos sobre lo que nos haya pasado o sobre historias de terror, y luego, las amigas nos robamos la comida unas de las otras.

Ignacio Hernández Guadalupe



Recreo

Mi parte favorita del recreo es que nos dejan caminar, jugar. Me gusta caminar con mi amiga, hablamos de cosas graciosas.

Hernández Bautista Ambar Alana



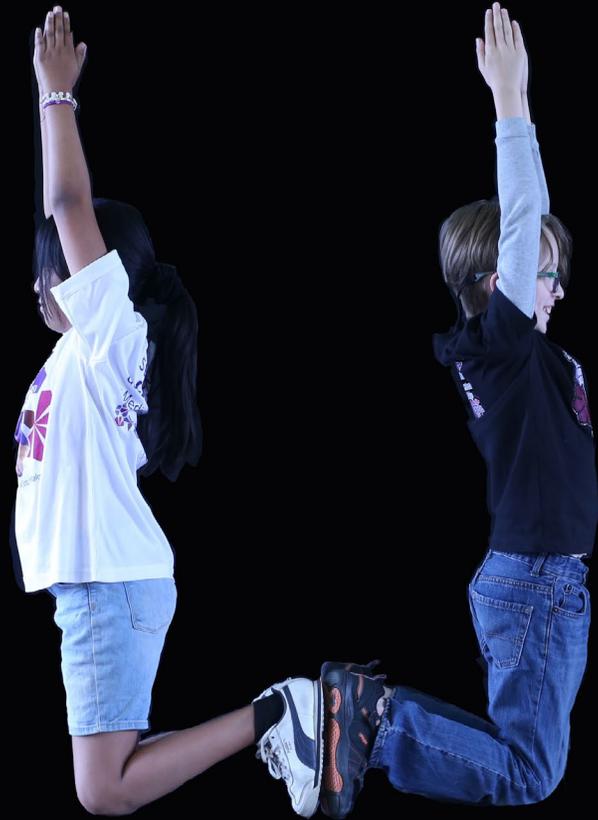
Renée

Fresa, fresita, Rosita Fresita.
9 de la mañana, canal 7, con frío y todos dormidos.
Vestido rojo siendo el alma de la fiesta.
Mi hermana llegando con un gorro rosa.
Semillitas de papel alrededor y diciendo que yo era
la Rosita Fresita más bonita.

Canales Morales Renée Quetzaly











Valentina

La brisa es muy
clara como una melodía que
se escucha cada día.

Y que te relaja como una gota de lluvia.
Mientras bailo bajo la lluvia
canto una melodía musical
que es muy clara
como la brisa.
La brisa es muy clara como una melodía.

Nava Cruz Valentina

Valiosa

Vida:

Yo sé que tú debes ponerles límites a las personas.

Yo debo de cuidar mi cuerpo, yo soy valiosa y quiero que me respeten y que me valoren.

Yo me amo y quiero ser feliz conmigo misma, me siento bien con mi cuerpo.

Yo me cuido, yo me quiero.

Vida:

Gracias por cuidarte, gracias por ser feliz y por estar bien evitando accidentes.

Yo te agradezco.

Vida

Sánchez Martínez Vida





Xani

Se despertó con el sonido de uñas
rascando la puerta
(alguien intentaba alcanzar el picaporte).
Se giró en la cama, y pudo escuchar sus
latidos a través de la almohada
Tun tun, tun tun, tun tun, tun tun...
Se movió un poco más,
y los latidos se detuvieron.

Habían dejado de arañar la puerta
(nadie giró el picaporte. La puerta ahora
estaba entreabierta)
Cac, cac, cac, cac, cac, cac.
Había alguien masticando bajo su cama.

Frush.
Se deslizó de la cama, su cuerpo colgaba
del borde.
Boca abajo, lo vio:
Bigotes largos que bailaban al compás de
su masticar,
una nariz rosa que analizaba el aire,
un cuerpo peludo y aperado,
y a sus pies,
su gran obra:
un zapato.

Soberanes Velázquez Xani





Autonomía Corporal. Un viaje entre letras, se terminó de editar en diciembre de 2024, en la ciudad de Pachuca de Soto, Hidalgo.

Este material fue realizado por uno de los
Semilleros Creativos del país, pertenecientes
al programa Cultura Comunitaria.



Cultura
Secretaría de Cultura

 **CULTURA
COMUNITARIA**