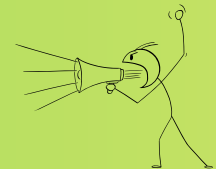
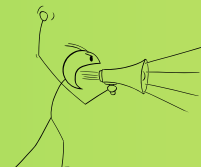
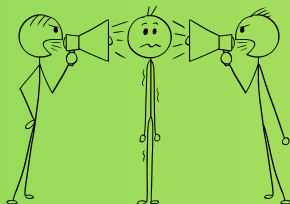


# Cuaderno de emociones Mírame bien

Moodbook: No se lee. Se siente.

Canción Vo

¿Y Qué Sabes Tú?



# ¿Y Qué Sabes Tú?

Dicen que exagero, que no sé pensar,  
que todo lo que siento es cosa de edad.  
Que mis ideas son humo, que no tienen peso,  
pero yo las defiendo, ¡aunque no le importe a  
ninguno!

Me hablan de futuro como si fuera suyo,  
me dan consejos como si yo fuera un  
murmullo.

Pero no me escuchan, no quieren saber  
que también tengo sueños que quieren crecer.

¿Y qué sabes tú de lo que siento?

Si nunca te paras ni un momento.

¿Y qué sabes tú de mi verdad?

Si solo ves mi edad y mi ansiedad.

¿Y qué sabes tú de lo que soy?

Si me juzgas antes de que hable hoy.

No soy rebelde por gusto ni por moda,  
es que el mundo me aprieta, me asfixia, me  
ignora.



**Escúchala aquí**



Quiero que me miren sin prejuicio ni filtro,  
que me den espacio, ino solo un suspiro!  
Tengo voz, tengo rabia, tengo luz,  
y no me apago aunque digas que es "una cruz".  
No quiero permiso para existir,  
quiero respeto... iy poder decidir!  
¿Y qué sabes tú de lo que siento?  
Si nunca te paras ni un momento.  
¿Y qué sabes tú de mi verdad?  
Si solo ves mi edad y mi ansiedad.  
¿Y qué sabes tú de lo que soy?  
Si me juzgas antes de que hable hoy.  
No soy el problema... soy parte de la solución.  
Pero primero... escúchame.



# Mi rincón invisible



Invitar a desmontar los prejuicios que otros tienen sobre nosotros y construir una afirmación poderosa de identidad.

## Actividad ¿Y qué sabes tú... de mí?

### Parte I: Lo que dicen de mí...

Escribe tres frases que te han dicho o que crees que piensan de ti.  
Puedes tacharlas, romperlas, o responderles.



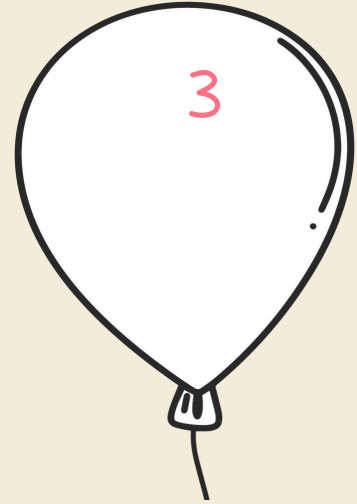
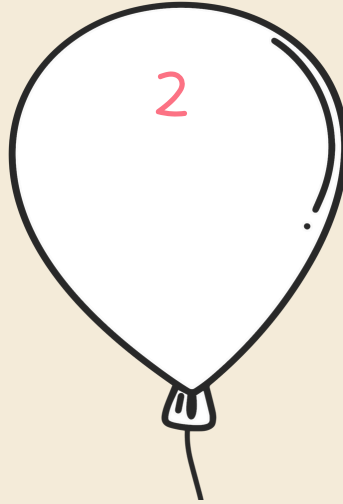
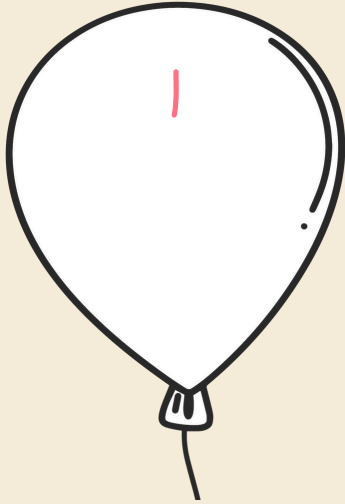
Blank white box for writing the first phrase.

Blank white box for writing the second phrase.

Blank white box for writing the third phrase.

## Parte 2: Lo que soy en realidad...

Escribe tres verdades tuyas que nadie ve.



## Parte 3: Mi frase de poder

Escribe una frase que te defina, que te empodere, que te represente.

