Cuentos ilustrados para fomentar la igualdad de género

MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO



Capítulo 9

MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO
1ª edición. Marzo 2026

© De las ilustraciones: Fermín Solís Campos 2026
© Del texto: Consejo Comarcal de las Mujeres de la Siberia

CUENTOS ILUSTRADOS
PARA FOMENTAR LA IGUALDAD DE GÉNERO

Capítulo 1 - Grandes mujeres de la historia
Capítulo 2 - El cortometraje
Capítulo 3 - Las primeras olimpiadas
Capítulo 4 - La profesión de mamá y el trabajo en el hogar
Capítulo 5 - El picnic
Capítulo 6 - Mi primer móvil
Capítulo 7 - La carrera de Calicanto
Capítulo 8 - El diario de Nico
Capítulo 9 - Mi cuerpo está cambiando

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.



LA PSICO WOMAN. ISA DUQUE

Isa Duque, conocida en redes como @lapsicowoman, es psicóloga, sexóloga y terapeuta sistémica familiar. Desde 2006 acompaña a jóvenes y personas adultas en consulta, aulas y espacios de formación a pensar críticamente y vivir de manera más libre y consciente sus cuerpos, sexualidades y vínculos.

Cuenta con una amplia formación en género, trauma, terapias corporales y herramientas educativas, y trabaja temas como coeducación, vínculos amorosos, educación sexual, bienestar emocional y prevención de violencias machistas. Ha acompañado a más de 100.000 jóvenes a construir #AmorDelBueno a través de espectáculos didácticos.

En 2015 creó junto a su equipo el canal de YouTube Psico Woman, proyecto ciberactivista galardonado con el Premio Emprendimiento de Andalucía (2016) y el Premio Clara Campoamor (2018). Es autora de Acercarse a la generación Z, Acompañando a las nuevas generaciones en la era de las pantallas, Sexualidades y AMOR(ES).

PRÓLOGO

Aún recuerdo perfectamente cómo me sentía cuando se me empezaron a desarrollar los pechos... Porque, claro, aquello no fue precisamente equilibrado: la teta derecha decidió aparecer casi de la noche a la mañana y, además, bastante más grande que la izquierda. Yo miraba aquello pensando: "A ver... ¿esto es normal o me estoy convirtiendo en una marciana?".

Durante un tiempo no dije nada. Entre la sorpresa, la vergüenza y el "mejor no pregunto por si acaso", me lo guardé en secreto. Hasta que un día no pude más. Y, aprovechando una visita al médico por una faringitis (sí, fui por la garganta y acabé enseñando otra cosa), reuní todo mi valor y le enseñé los pechos, convencida de que me daría una noticia terrible.

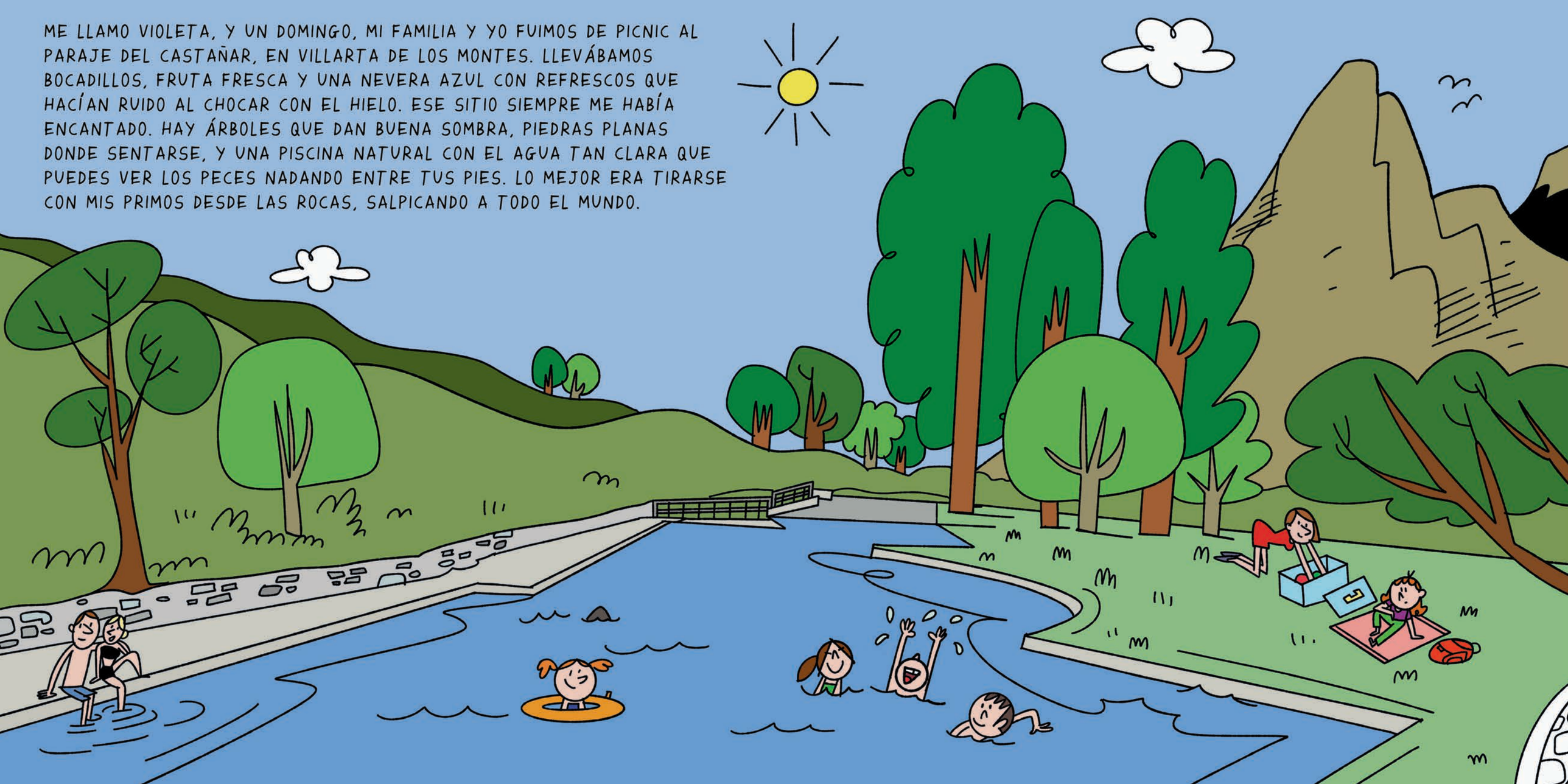
Pero no. En vez de eso, sonrió y dijo: "¡Es totalmente natural, no te preocupes!".

Algo hizo "clic" en mi cabeza —siempre tan inquieta y curiosa— y empecé a hacerme mil preguntas: "¿Perdona? ¿Esto es normal? ¿Y nadie me lo había contado? ¿En serio podría haberme ahorrado todos estos dramas mentales?".

Quizá esa indignación fue el motor que me llevó, años después, a estudiar y a dedicarme a intentar que personas de todas las edades puedan vivir con mayor bienestar y menos prejuicios su relación con el cuerpo.

Porque, igual que le pasa a Violeta, hay un montón de cosas "un poco marcianas" que nos suceden en el cuerpo... pero la realidad es que no tienen nada de raras. Y lo mejor de todo es que no tenemos que vivirlas en silencio: podemos compartirlas y apoyarnos en las personas que se preocupan por nosotras.

ME LLAMO VIOLETA, Y UN DOMINGO, MI FAMILIA Y YO FUIMOS DE PICNIC AL PARAJE DEL CASTAÑAR, EN VILLARTA DE LOS MONTES. LLEVÁBAMOS BOCADILLOS, FRUTA FRESCA Y UNA NEVERA AZUL CON REFRESCOS QUE HACÍAN RUIDO AL CHOCAR CON EL HIELO. ESE SITIO SIEMPRE ME HABÍA ENCANTADO. HAY ÁRBOLES QUE DAN BUENA SOMBRA, PIEDRAS PLANAS DONDE SENTARSE, Y UNA PISCINA NATURAL CON EL AGUA TAN CLARA QUE PUEDES VER LOS PECES NADANDO ENTRE TUS PIES. LO MEJOR ERA TIRARSE CON MIS PRIMOS DESDE LAS ROCAS, SALPICANDO A TODO EL MUNDO.



TODOS ESTABAN YA DENTRO, GRITANDO, CHAPOTEANDO, JUGANDO CON FLOTADORES DE COLORES. PERO YO ME QUEDÉ EN LA TOALLA, CON LA CAMISETA PUESTA, MIRANDO DESDE LEJOS. MI MADRE SE DIO CUENTA.









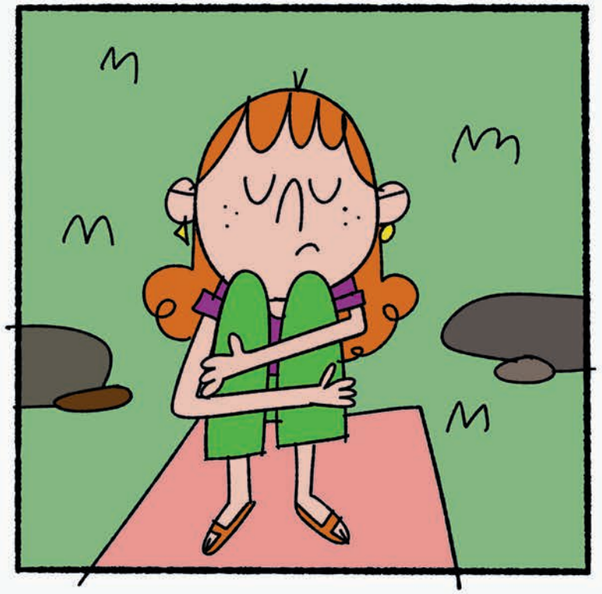
NO SÉ. ME ESTÁN SALIENDO PELOS AQUÍ. Y TAMBIÉN, YA SABES, AHÍ ABAJO. ME DUELEN UN POCO LOS PECHOS. Y A VECES NOTO COMO UN LÍQUIDO EN LA BRAGUITA.

TODO ESO QUE CUENTAS ES NORMAL. ESTÁ BIEN QUE ME LO DIGAS. LO QUE ESTÁS NOTANDO ES QUE TU CUERPO ESTÁ EMPEZANDO A CAMBIAR. SE LLAMA PUBERTAD.

LA PALABRA ME SONÓ COMO ALGO SERIO. PERO SU VOZ ERA SUAVE.

¿Y ESO QUÉ QUIERE DECIR?

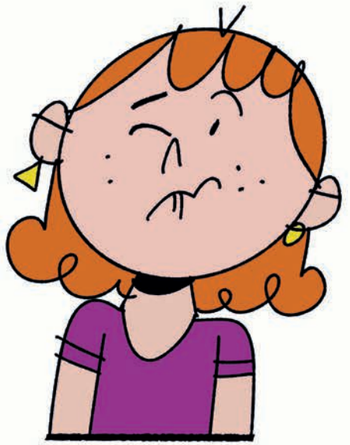
QUE ESTÁS CRECIENDO. TU CUERPO SE ESTÁ PREPARANDO PARA UNA NUEVA ETAPA. EL PECHO EMPIEZA A FORMARSE, POR ESO TE MOLESTA UN POCO. EL VELLO EN LAS AXILAS Y EN EL PUBIS TAMBIÉN ES SEÑAL DE QUE ESTÁS CAMBIANDO. Y EL LÍQUIDO QUE NOTAS, EL FLUJO, ES SOLO EL MODO EN QUE TU CUERPO SE PREPARA PARA TU PRIMERA MENSTRUACIÓN.




NO ES NADA MALO, NO DUELE. SOLO ES DIFERENTE. AL PRINCIPIO DA UN POCO DE IMPRESIÓN, PERO DESPUÉS LO ENTIENDES. Y YA NO ASUSTA TANTO.


MIRÉ HACIA EL AGUA. LEO Y AITANA ESTABAN HACIENDO CARRERAS DE REMOS CON LOS BRAZOS. ME PREGUNTÉ SI ELLOS TAMBIÉN CAMBIARÍAN.
¿Y LOS CHICOS? ¿TAMBIÉN TIENEN COSAS?


CLARO. A ELLOS TAMBIÉN LES CAMBIA EL CUERPO. LES SALE VELLO, LA VOZ SE LES PONE MÁS GRAVE, Y TAMBIÉN EMPIEZAN A TENER ERECCIONES SIN QUERER. Y UN DÍA LLEGA LA ESPERMARQUÍA: ES CUANDO SU CUERPO LIBERA SEMEN POR PRIMERA VEZ.




SUELE PASAR MIENTRAS DUERMEN, SIN QUE LO NOTEN.


¿Y POR QUÉ NADIE HABLA DE ESO?


PORQUE A VECES A LOS ADULTOS LES CUESTA. CREEN QUE ES INCÓMODO, O QUE DA VERGÜENZA. PERO NO DEBERÍA SER ASÍ. HABLAR DE LO QUE NOS PASA ES IMPORTANTE. SABER LO QUE TE OCURRE TE DA SEGURIDAD. Y SI TIENES DUDAS, PUEDES PREGUNTAR, SIEMPRE.




¿Y SI HAY COSAS QUE NO ME GUSTAN?


ESO TAMBIÉN ES PARTE DEL PROCESO. A VECES NO ENTENDEMOS NUESTRO CUERPO, O NO NOS SENTIMOS CÓMODAS CON ÉL. PERO ESO TAMBIÉN PASA. Y NO ESTÁS SOLA.

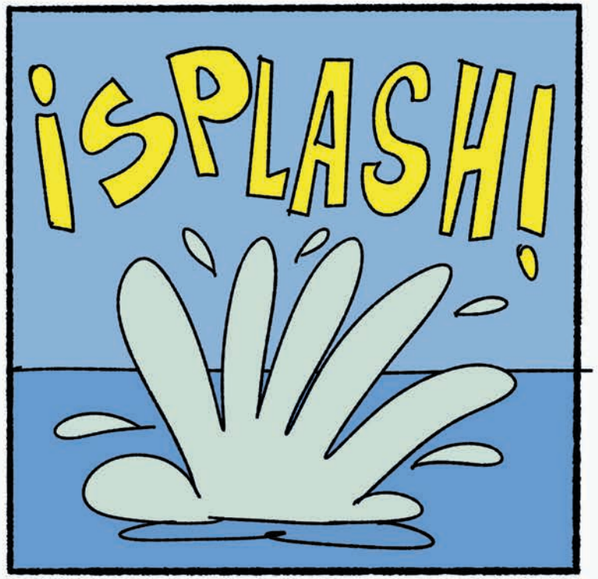

POCO A POCO APRENDERÁS A CONOCERLO, A CUIDARLO Y A QUERERLO, AUNQUE NO SIEMPRE TE ENCANTE. ES TU CUERPO. Y VALE TAL COMO ES.


¡VIOLETA! ¿TE METES O QUÉ?


ME LEVANTÉ DESPACIO. ME QUITÉ LA CAMISETA. LA DOBLÉ CON CALMA Y LA DEJÉ JUNTO A LA MOCHILA.

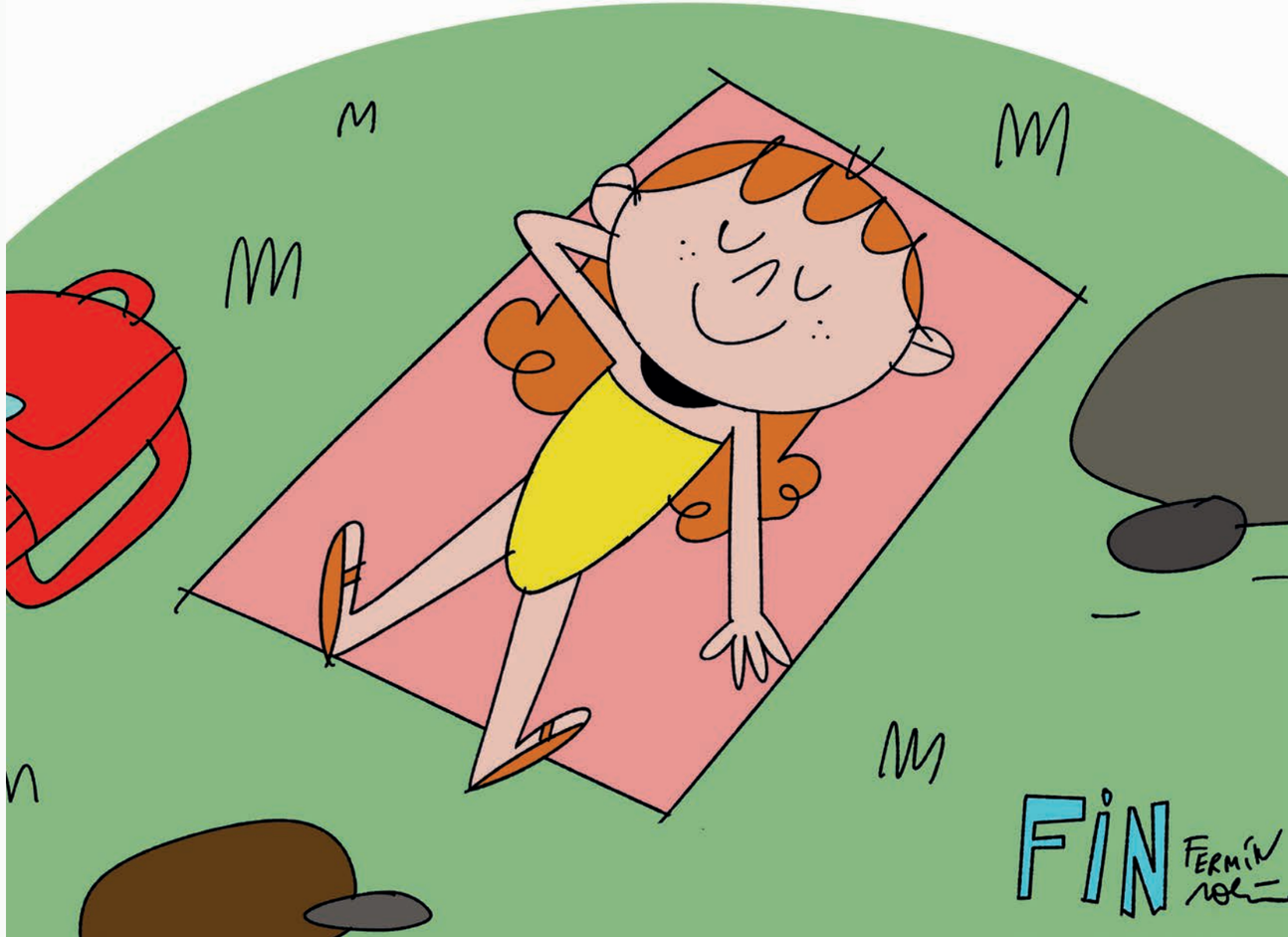




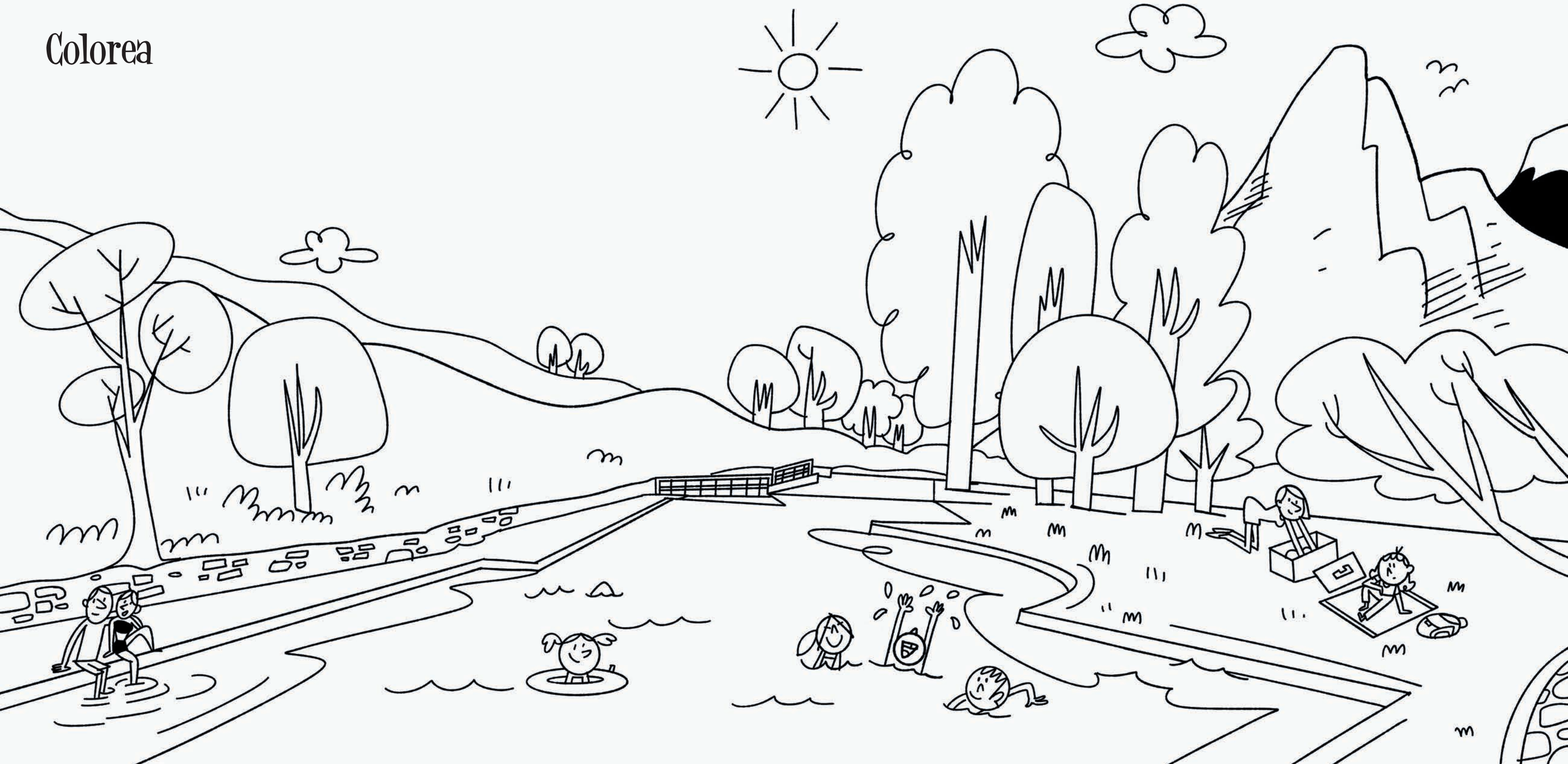




HICIMOS CARRERAS, NOS EMPAPAMOS ENTEROS, Y DURANTE UN BUEN RATO, NO PENSÉ EN MI CUERPO. SOLO SENTÍ EL AGUA, EL SOL, LAS RISAS Y UNA ESPECIE DE CALMA NUEVA POR DENTRO.
ESE DÍA ENTENDÍ QUE MI CUERPO ESTABA CAMBIANDO. Y AUNQUE TODAVÍA ME QUEDAN DUDAS, YA NO ME DA MIEDO. PORQUE AHORA SÉ QUE CAMBIAR ES NORMAL.
Y QUE NO ESTOY SOLA PARA APRENDER A VIVIRLO.



Colorea



CUENTOS ILUSTRADOS PARA FOMENTAR LA IGUALDAD DE GÉNERO
“MI CUERPO ESTÁ CAMBIANDO”

ILUSTRACIONES
Fermín Solís Campos

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Pablo Ruiz Sánchez

TEXTOS
Leticia del Fresno

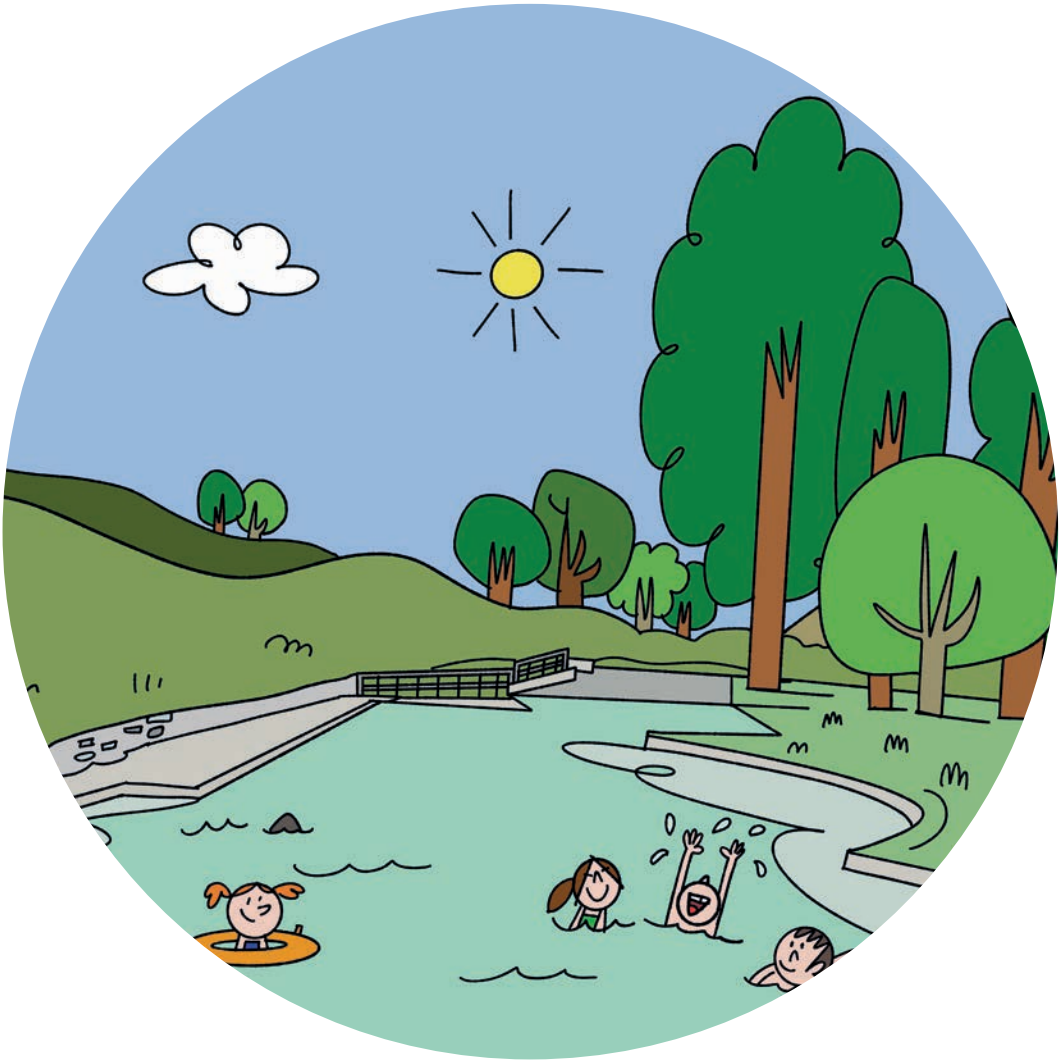
IDEA
Consejo Comarcal de las Mujeres de la Siberia.

REVISIÓN DE TEXTOS EN INCLUSIÓN DE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO
Oficina de Igualdad y Violencia de Género Mancomunidad de Municipios Siberia.
Azucena Metidieri Muñoz
Belén Mora Flores

FINANCIA
Diputación de Badajoz

COLABORA
Mancomunidad de Servicios Cíjara.
Mancomunidad de Municipios Siberia.

www.cuentosparalaigualdaddegenero.com



DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

CCMS Consejo Comarcal de Mujeres de la Siberia

Oficina de **Igualdad** y de **Violencia de Género**

MANCOMUNIDAD DE MUNICIPIOS SIBERIA

Cijara