

# Guía en autocuidado y Autoprotección para Estudiantes en edad



# Para los niños y niñas que nos leen en este

Cuidado, peligro, alerta, estar atentos... son palabras que usan los adultos para proteger a sus hijos de los posibles peligros que se pueden encontrar en el transcurso de sus vidas mientras crecen y llegan a la edad adulta...

Esta guía te puede ayudar a que tú mismo, cuides y protejas tu cuerpo de ma-

## "TÚ TIENES LOS PODERES



Nunca aceptes invitaciones si tus padres no lo saben, debes estar siempre **ALERTA**, No todas

No olvides... tu cuerpo es un templo y tienes partes íntimas (**privadas**) que nadie debe tocar.

En las **niñas** esas parte íntimas se llaman: **SE-NOS, VAGINA y COLA...**

En los **niños** esas partes íntimas se llaman: **TE-**

## IDENTIFICA SITUACIONES DE RIESGO

### Posible Dificultad

### Posibles Soluciones

Una persona que no conoces te va a buscar a la salida del colegio de parte de tus papás.

Le dices no a esa persona, ya que tus padres no te han dicho nada.

Inmediatamente le dices que llamas a la POLICIA NACIONAL a la línea 123 de emergencias.





## Posible Dificultad

Un señor en la calle te dice que es doctor y que quiere examinarte

## Posibles soluciones

Le dices que no y le cuentas a alguien de confianza.

Corres y entras en un sitio donde estén muchas personas y pides ayuda.

Corres, pero esta vez lo que haces es buscar ayuda de un Policía y con él identificas a persona que quiere examinarte.

## Posible Dificultad

## Posibles soluciones

Alguien te pide que te quites la ropa para mirarte.

Le dices que no y te vas, porque crees que eso no es bueno.

Desconfía de esa persona y aléjate lo que mas puedas de ella.

En un sitio seguro y con las personas de confianza (mamá, papá, tíos, tías, abuelos, abuelas, profesoras, profesores); cuenta lo sucedido para que no se vuelva a repetir.



## "SECRETOS MALOS"



### Posible Dificultad

Un niño más grande te habla de sexo y te pide no contarle a nadie

### Posibles soluciones

Te alejas de él, ya que si te pide no contarle a nadie puede ser malo.

**NO** lo escuchas.

Te incomoda y debes contarle.

## "MALOS TRATOS"

| Posible Dificultad   | Posibles soluciones   |
|--|---|
| <p>Alguien más grande que tú amenaza con pegarte si no haces lo que te pide.</p> | <p>Le debes contar de inmediato a una persona en quien tienes confianza.</p> <p><b>NO</b> tienes miedo; nadie tiene derecho de amenazarte.</p> <p><b>NO</b> lloras y sabes a quien pedir ayuda, buscas a personas (<b>tutores</b>) protectores como: papitos, mami-tas, profesores, coordinadores o personas que te hagan sentir segura o seguro.</p> |



## DIGO NO CON FIRMEZA



### Posible Dificultad

Un adulto quiere que tú lo mires sin ropa.

### Posibles Soluciones

Te alejas y buscas a alguien para contarle.

En este caso los niños y las niñas no tiene porque ser amables.

Exige respeto y dile a esa persona con firmeza que **NO** sea abusivo.

## "ERES VALIENTE"

### Posible Dificultad

Te gustaría hablar de algo que te han hecho, pero tienes miedo que no te crean.

### Posibles Soluciones

Busca hablar con alguien que te crea.

Eres valiente y no callaras hasta que te escuchen.

Haces lo correcto al hablar y alejas el miedo porque "tu no tienes la culpa"



## IDENTIFICA "ENGAÑOS" Y "SOBORNOS"



### Posible Dificultad

Una persona te ofrece un regalo si lo dejas que te toque.

### Posibles Soluciones

Tú dices **NO**, y buscas a alguien de confianza para contarle.

Las intenciones de él, no son "buenas" y lo único que quiere es "engañarte"

Tomas la decisión de alejarte.

## CUIDADO Y VALOR DE TU CUERPO



### Posible Dificultad

Alguien que tú conoces comienza a tocarte en las partes privadas y te dice que no se lo cuentes a nadie.

### Posibles Soluciones

Te alejas y buscas alguien a quien contarle ya que sabes: **"nadie debe tocar tus partes privadas"**.

Esa persona te quiere hacer daño "los secretos no son buenos"

Es una situación de mucho peligro, corres y lo dices una y otra vez, para que te escuchen.

## "TÚ NO TIENES LA CULPA"



### Posible Dificultad

Un miembro de tú familia te ha hecho algo y te dice que no le cuentas a nadie porque te van a echar la culpa.

### Posibles Soluciones

Busca a quien contarle lo sucedido ya que sabes que no es tu culpa.

Tomas la decisión de ser "valiente" y ayuda a la autoridad para que pague por lo que hizo.

Habla de lo que te paso y así estas más segura.

## NADIE DEBE TOCAR TUS PARTES PRIVADAS

### Posible Dificultad

### Posibles Soluciones

Un niño mas grande te invita a jugar a des-vestirte y tocarse

Le debes decir que **NO**, te acercas a un adulto de confianza y le cuentas.

Los juegos no significa que toquen tus partes intimas.

Debes hacerte respetar, así sea un niño mayor que tú.



## IDENTIFICO TUTORES PROTECTORES



### Posible Dificultad

Alguien que tu quieres mucho te consiente y eso te hace sentir que te quiere

### Posibles Soluciones

Estas contenta lo dices, y esto te hace sentir mejor.

Identifica los buenos tratos y te sientes muy segura.

Valora a las personas que te quieren de verdad, ellos estarán ahí para ayudarte y protegerte.

# ¿QUÉ TANTO APRENDISTE DE ESTA GUÍA?

## Actividad 1.

Identifico quien soy yo, luego colorea los dibujos y señala las partes intimas (privadas) de tu cuerpo.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

YO SOY UN \_\_\_\_\_

YO SOY UNA \_\_\_\_\_

## EL VALOR DE MI CUERPO

### Actividad 2.

Completa la función que cumple cada parte de tu cuerpo.

Te has fijado en ¡EL VALOR QUE TIENE TU CUERPO! Por medio de él puedes sentir, gozar, crecer, ver, tocar, escuchar, pensar, etc. ¿Crees que tu cuerpo puede hacer todo eso? ¿SABES ALGO? No importa el tamaño, forma o color de tu cuerpo, de todas formas puedes hacer muchas cosas con él, ¡ES MARAVILLOSO! Por eso tienes que cuidarlo y darte cuenta de todo lo que tu cuerpo hace por ti, por lo que a continuación escribirás lo que cada una de las partes de tu cuerpo pueden hacer. Ejemplo:

Con mis ojos yo: Veo y admiro las cosas que me gustan.



Ahora tú seguirás haciendo lo mismo con las siguientes partes de tu cuerpo, si tienes dudas pídeles a tus papás que te ayuden a contestar:

Con mi nariz yo: \_\_\_\_\_

Mi boca sirve para: \_\_\_\_\_

Mis oídos me ayudan a: \_\_\_\_\_

Mis manos sirven para: \_\_\_\_\_

Con mis piernas yo: \_\_\_\_\_

Mis pies me ayudan a: \_\_\_\_\_

Gracias a mí estomago yo puedo: \_\_\_\_\_

Mis pulmones me ayudan a: \_\_\_\_\_

Gracias a mi corazón yo puedo: \_\_\_\_\_

Con mi cerebro yo puedo: \_\_\_\_\_



¡YA VISTE, que valioso es tu cuerpo!

¡CUÍDALO!

## ¿EN QUIEN CONFIAS?

### Actividad 3.

Cuales de estas personas te inspiran confianza ¿por qué?  
Elimina la que no te da confianza

**DOCTOR**

---

---

**POLICÍA**

---

---

**ABUELITO/A**

---

---

**PROFESOR/A**

---

---

**VECINA/O**

---

---

**MI MAMÁ**

---

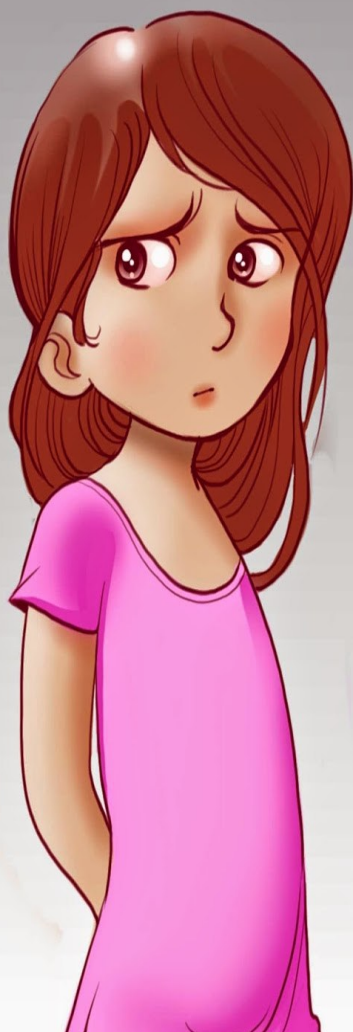
---

**MI PAPÁ**

---

---

“Algún día, tal vez existirá una consciencia pública, ferviente, bien informada y bien considerada que el más mortal de todos los pecados posibles es la mutilación del espíritu de un niño”.



**El abuso sexual infantil  
sucede con mucha más  
frecuencia de lo  
que te imaginas.**

Tres de cada diez niños han sufrido  
abuso sexual en su infancia.  
El abusador puede ser él padre,  
él abuelo, un tío, un religioso,  
un vecino, e incluso un maestro,  
Gente cercana a ti.

**Debes aprender  
a cuidarte.  
A decir NO.**

Elaborado por:

**YULI PAOLA TOVAR JIMÉNEZ**

