

Libro educativo y de prevención para colorear

Aprendo a Cuidarme

Una herramienta para enseñar a los niños
como prevenir y tratar situaciones de abuso



MARITA BARROS.

Este libro ha sido creado por
www.munditdt.cl

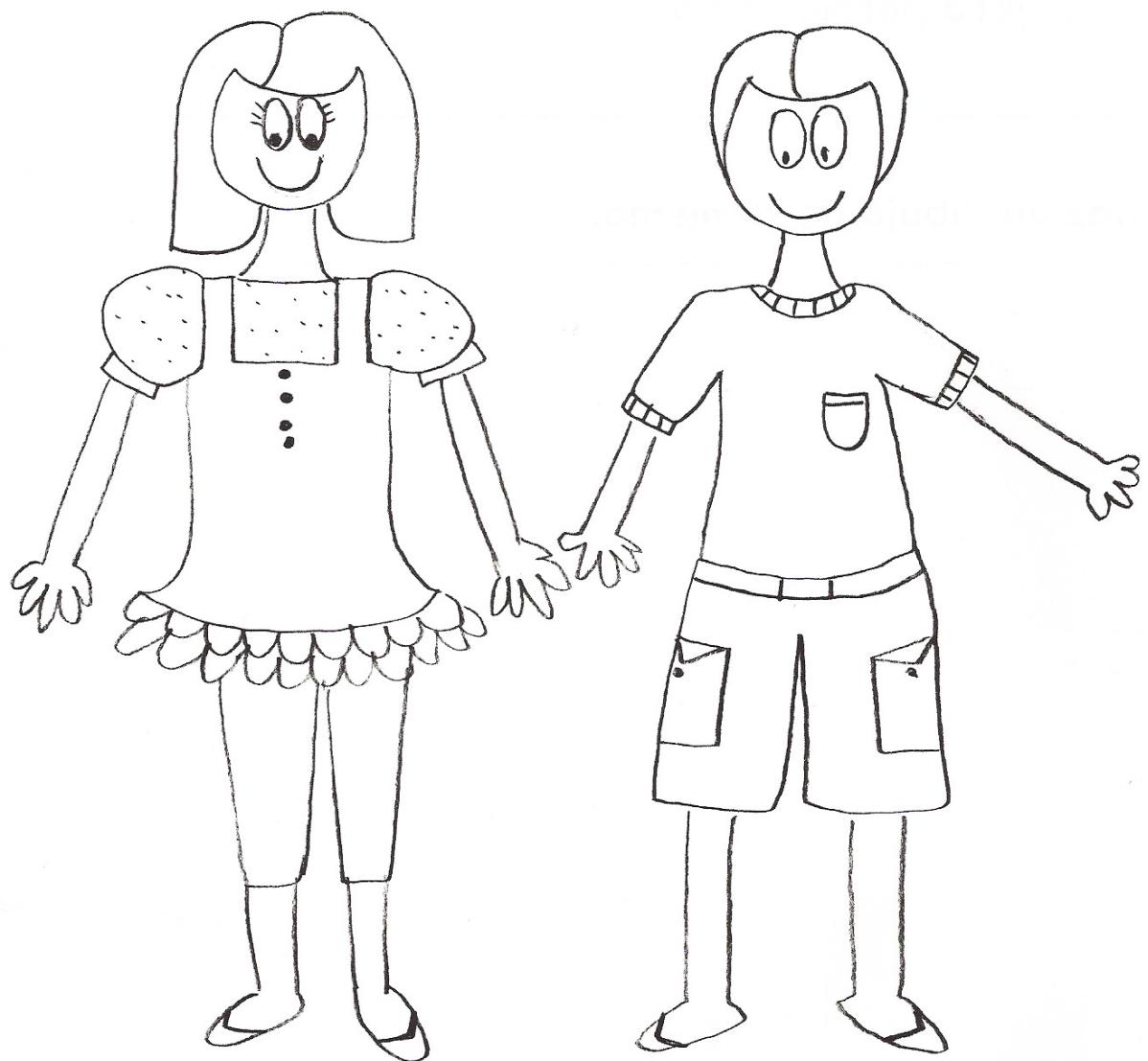


Este libro pertenece a:

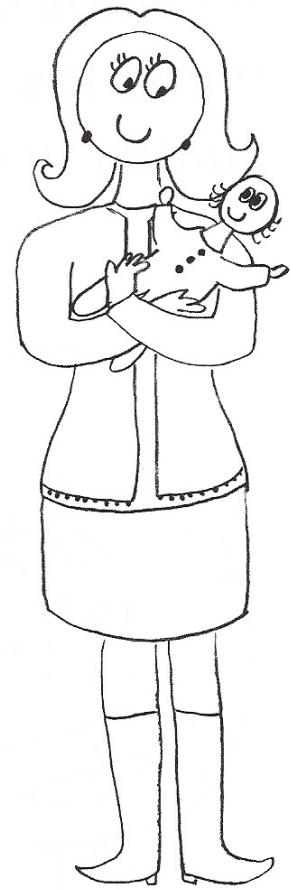
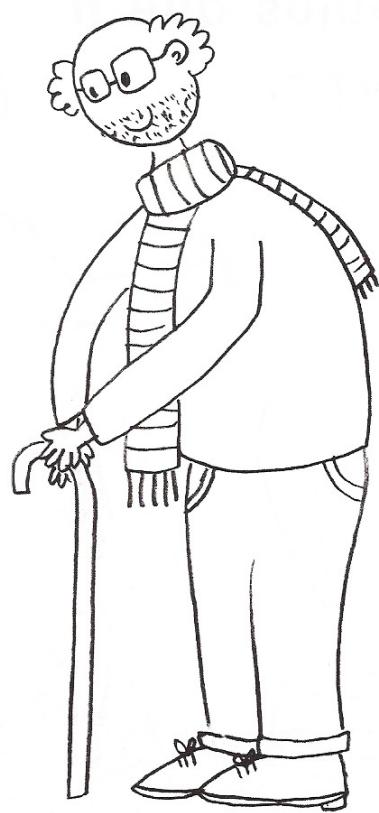
Haz un dibujo de ti mismo.



**Al ir pintando y completando este libro aprenderás
sobre tu cuerpo, como cuidarlo y mantenerlo seguro.**



Todos nacemos con algo especial y único, es nuestro cuerpo.



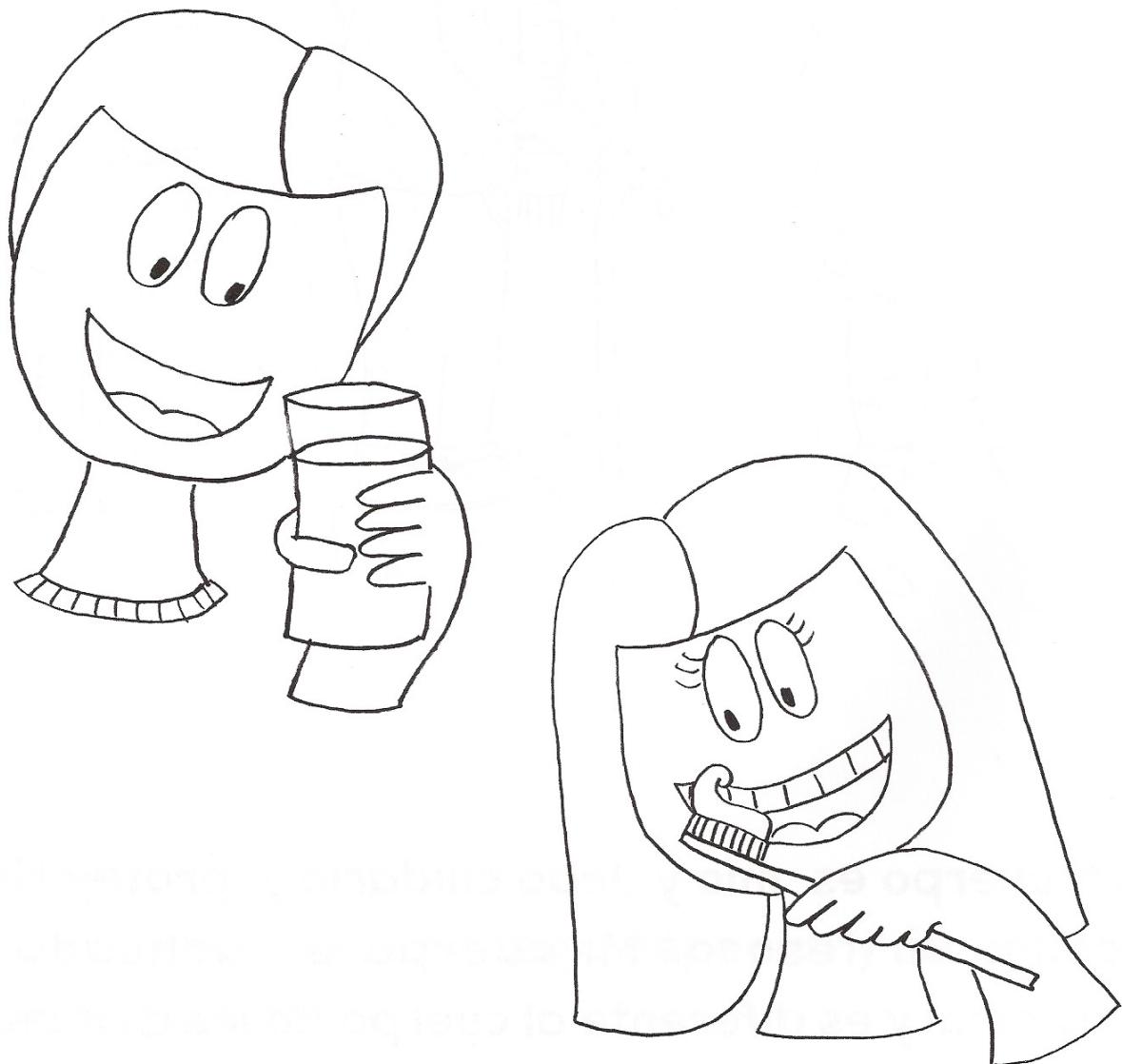
Mi cuerpo es mío y debo cuidarlo y protegerlo como un tesoro. Mi cuerpo es delicado, especial y es diferente al cuerpo de los demás.



**Hay diferentes formas de cuidar mi cuerpo:
alimentándome bien, haciendo deporte,
limpiándolo, etc.**

Mi cuerpo estará conmigo toda mi vida. Mi cuerpo me lleva a diferentes lugares y me permite hacer muchas cosas, por eso mi tarea es cuidarlo y respetarlo.

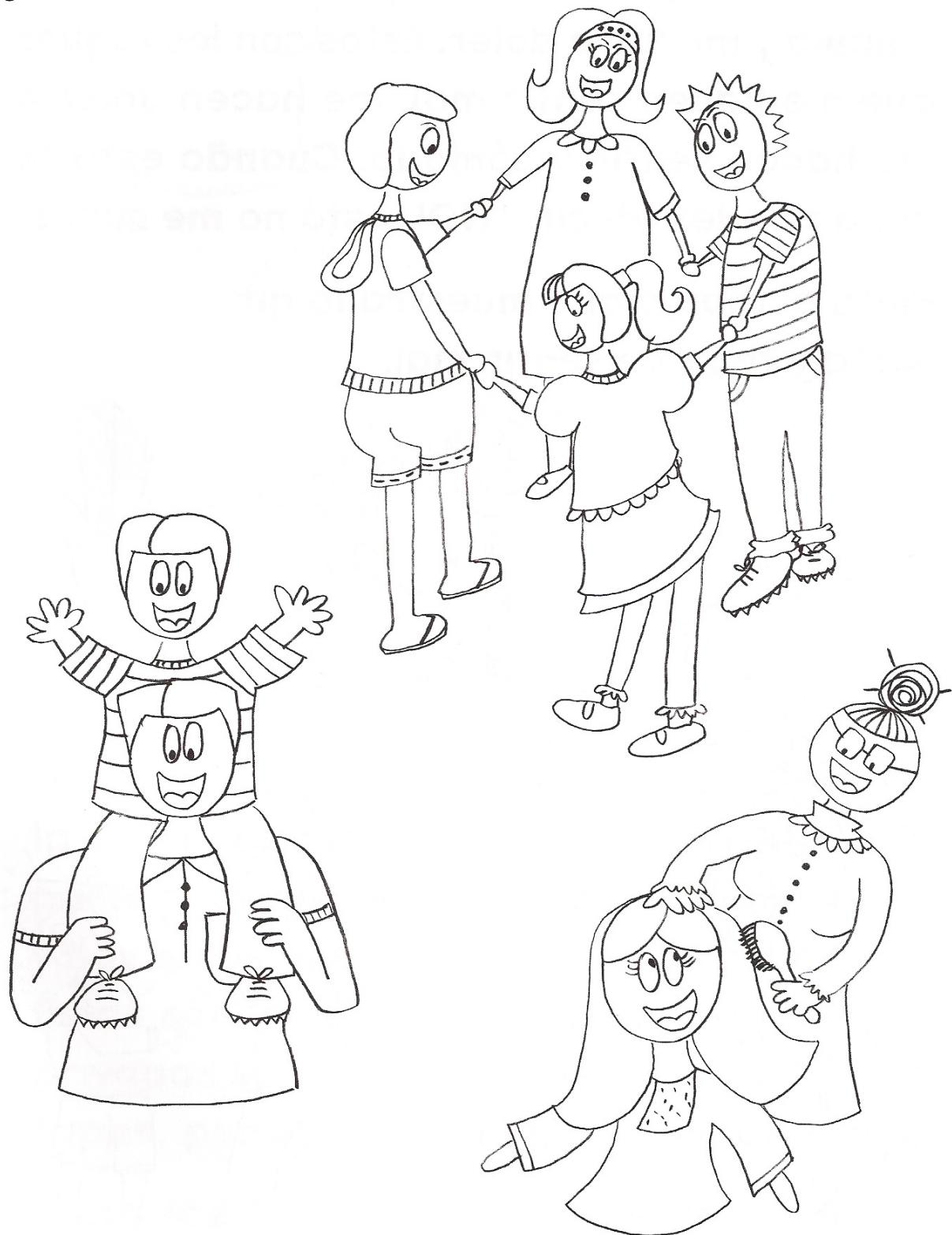
Pinta los dibujos que muestran como tú cuidas tu cuerpo:





Mi cuerpo es mío y sólo yo puedo decidir como usar mi cuerpo. También yo decido como otros pueden tocar mi cuerpo. Hay toques agradables y buenos como cuando mi mamá me limpia mi carita, mis amigos me hacen cosquillas o mi papá me da un abrazo de buenas noches.

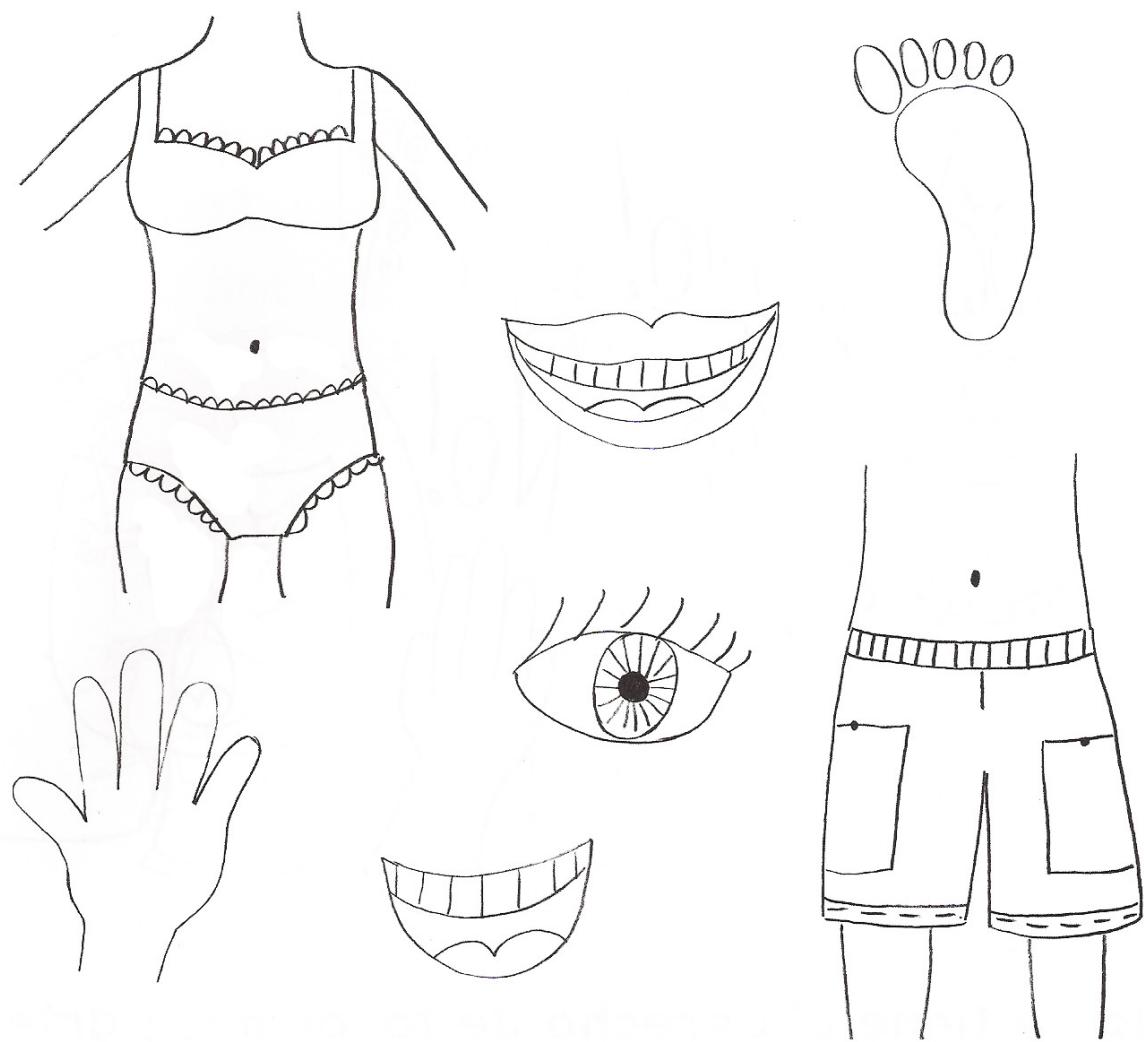
**Pinta el dibujo que muestra lo que más te gusta
y te hace sentir bien**



También hay toques malos o negativos, como cuando una persona me pega o alguien me empuja y me hace doler. Estos son los toques que me hacen sentir mal, me hacen doler o me hacen sentir incómodo. Cuando esto te pasa puedes decir: “NO!, esto no me gusta”

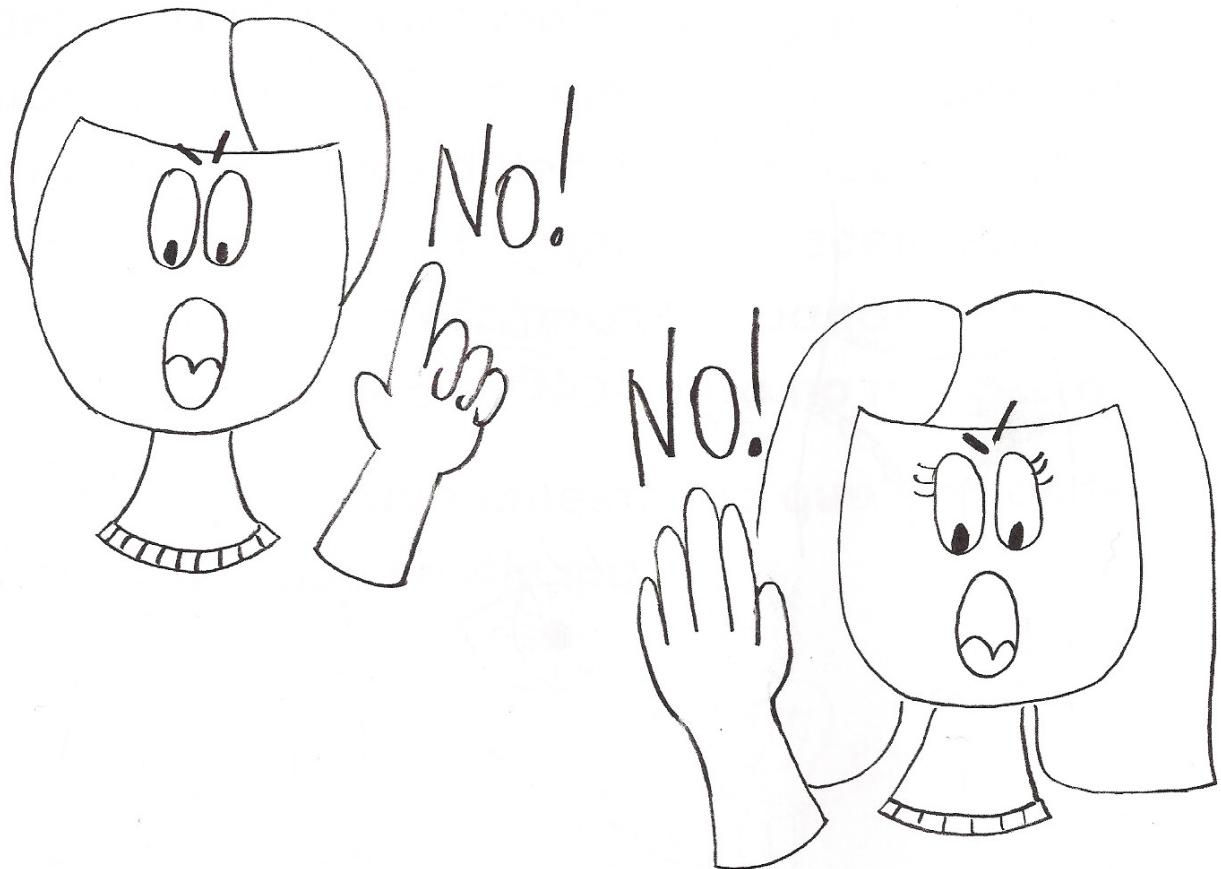
Pinta el dibujo que muestra lo que menos te gusta y te hace sentir mal.





Nuestro cuerpo tiene muchas partes como la cara, las manos y la espalda. Algunas partes del cuerpo están siempre a la vista y hay otras que casi siempre las cubrimos. Éstas son las partes privadas. Las partes privadas son las partes del cuerpo que se tapan, por ejemplo, con el traje de baño.

Pinta las diferentes partes del cuerpo.



Nadie tiene el derecho de tocar mis partes privadas, sólo los doctores pueden ver nuestras partes privadas si necesitan examinarnos y cuando somos guaguas los papás pueden tocar las partes privadas sólo para limpiarnos y bañarnos. Recuerda NADIE tiene el derecho de tocar tus partes privadas, si alguien quiere tocar o han tocado tus partes privadas de manera que te hace sentir incómodo o te molesta, di NO!!

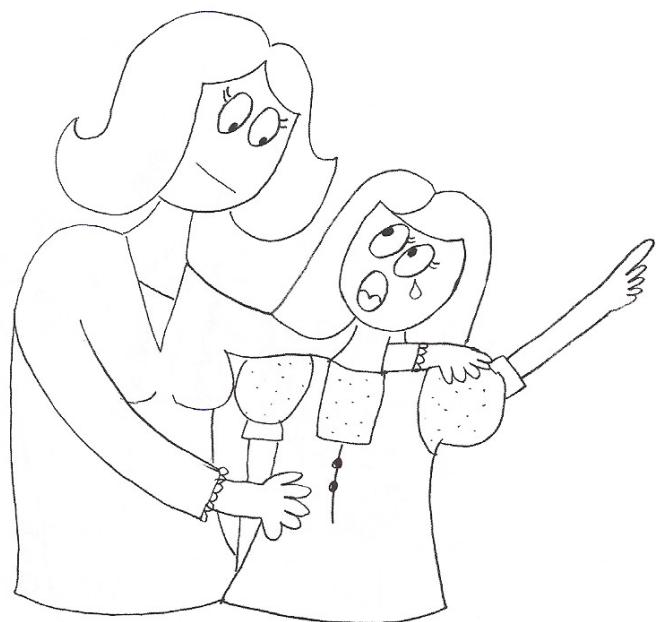
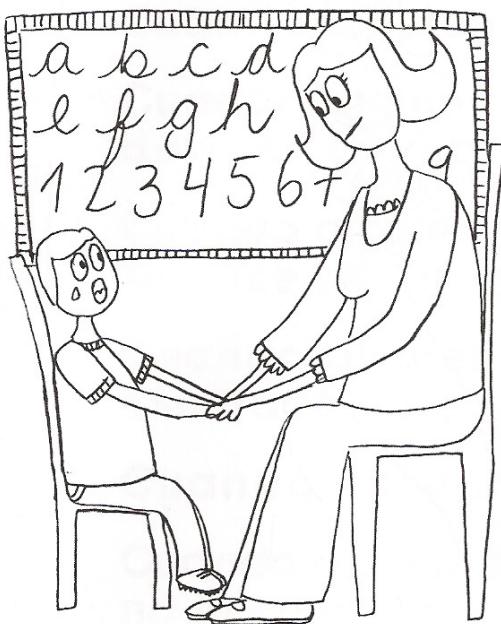


No importa donde estés. Si alguien te toca y te hace sentir mal o incómodo, trata de alejarte de ese lugar lo más rápido posible. No importa si es alguien conocido o desconocido, siempre tienes el derecho de decir NO! y buscar ayuda.

También pueden haber personas que a través del computador e internet pueden querer ver o mostrarte las partes privadas. El internet es algo útil y entretenido, pero debes tener cuidado de no dar información tuya, como tu nombre, tu dirección y tu teléfono. Tampoco debes juntarte con desconocidos, aunque creas que son sólo niños.



Si alguien te habla de cosas que te hacen sentir nervioso o incómodo, desconéctate o aléjate y cuéntale a algún adulto en quien confíes.



NO ES TU CULPA!!!! Si alguien te ha intentado tocar o te han tocado, debes saber que no fue tu culpa.

Si te amenazan o tratan de confundirte para que no digas nada, no les creas. Debes acercarte a un adulto en que confíes aunque sientas vergüenza, culpa o creas que te van a retar. Recuerda siempre que lo que sucedió NO ES TU CULPA.



Si alguien ha querido tocar tus partes privadas o te han hecho algo que te hizo sentir mal, debes buscar a algún adulto en el que confías y contártelo. Si esa persona no te cree o no te ayuda, busca a otro adulto hasta que alguno te crea y te ayude.

Pinta y escribe el nombre de las personas en las que puedes confiar

Recuerda siempre. Un toque malo es:

Cuando alguien te toca y te hace doler.

Cuando alguien te toca en alguna parte donde tú no quieras ser tocado.

Cuando alguien te toca de una forma que te hace sentir incómodo.

Cuando alguien te toca y te hace sentir asustado o nervioso.

Cuando alguien te obliga a tocarlo.

Cuando alguien te toca y luego te dice que no le cuentes a nadie.

Cuando alguien te toca y luego te amenaza para que no le digas a nadie.

A todas estas cosas... di “NO!!!”, y si algo de esto te ha pasado busca ayuda con un adulto en quien confíes.

NO!



Tu cuerpo es especial y es ¡TODO TUYO! Nadie tiene el derecho de tocar tu cuerpo de manera que te haga sentir mal o incómodo.

Recuerda que tu cuerpo es tu tesoro y puedes protegerlo. No dejes que alguien te toque o te acaricie de manera que te haga sentir extraño, si esto sucede pide ayuda.

Tú eres el guardian de tu cuerpo y ahora que lo sabes puedes vivir más seguro y contento. Que bueno saberlo no??!

Libro educativo y de prevención para colorear

Aprendo a Cuidarme

Una herramienta para enseñar a los niños
como prevenir y tratar situaciones de abuso



NOTA: Este libro fue desarrollado por un profesional de salud mental y prevención y entrega al niño información importante sobre cómo mantenerse seguro y saludable. El libro fue diseñado para ser revisado por un adulto junto al niño, de manera de asegurarse que comprendan la información y conceptos de manera adecuada. (Edad: 3 años en adelante).

Autores: Constanza Bordagorry
Nicolás Barceló

Ilustraciones: María Ignacia Barros
Diseño: Micaela Villaseca

Este libro ha sido creado por
www.munditodt.cl

