



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Niñas y niños
de 6 a 8 años

Yo me Protejo

#ViveSinViolencia

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Autor:
Carlos Alberto
Colín Pérez

LIBRERÍA
interactiva



Librería Interactiva
Yo me Protejo. Primaria Baja
©2017 Carlos Alberto Colín Pérez

Derechos Reservados
Ediciones con Valor S.A. de C.V.
Calle 22, número 37, colonia San Pedro de Los Pinos,
C.P. 03800, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

ISBN en trámite.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares de los derechos.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 229 y siguientes de la Ley Federal del Derecho de Autor, y por los artículos 424 y siguientes del Código Penal Federal.

Contenido

¡Hola!	02
¿Cómo protejo mi cuerpo?	03
No a la violencia	04
Sentirme seguro	10
Mi cuerpo	12
Mi corazón	14
Los secretos	16
¡Habla!	18
Yo puedo defenderme	20
Cuenta conmigo	22
¿Y yo?	24
El que sabe... sabe	28
¡Ahora ya sabes!	30
¡Hasta luego!	32





Di no



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¡Hola!

Cuídate y aprende

Me da mucho gusto que este libro haya llegado a tus manos porque en estas páginas puedes aprender algo muy importante para tu felicidad y bienestar. Te diré de qué se trata: en este libro encontrarás sugerencias para protegerte.

Déjame explicarte: la mayoría de las personas quieren, cuidan y tratan bien a las niñas y a los niños, pero hay algunas que no saben respetarlos. Y de esas personas hay que protegerte.

Tú tienes derecho a sentirte seguro y protegido todo el tiempo y en cualquier lugar.

Por eso es bueno que estés atento a evitar que alguien te maltrate. Hay varias maneras en que alguien puede maltratar a una niña o

un niño, por ejemplo, con gritos, insultos y hasta golpes y pellizcos. Otra forma de maltrato es cuando alguien toca las partes privadas de tu cuerpo. Éstas son expresiones de violencia que ni tú ni los adultos que te quieren pueden permitir.

Este libro te ayudará a reconocer estas situaciones para que puedas evitarlas. Te ayudará a decir NO y a acudir a una persona de tu confianza. Además, podrás divertirte mientras lees porque está hecho para niñas y niños como tú, a los que les gustan los juegos y los desafíos.

Que este libro te enseñe a protegerte y, llegado el caso, a proteger a otras niñas y niños.

Que seas muy feliz.

¿Cómo protejo mi cuerpo?

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Tina y Toño escucharon por ahí que nunca deben ser golpeados, pero hoy saben que cada uno de nosotros debe ser respetado y que existen partes privadas de su cuerpo que jamás deben ser tocadas y que todos los niños y niñas, cada vez que se sientan incómodos por la forma en que algún adulto los toca o por las cosas que les piden hacer, deben buscar a la persona a la que más confianza le tienen, en la escuela o en la familia, y pedir ayuda para que no vuelva a suceder.

Tina y Toño están aquí para ayudarte a saber cómo cuidar tu cuerpo ante algunos comportamientos de los mayores. Esperamos que con estos ejercicios te quede más claro de quién tienes que cuidarte y qué tienes que hacer para sentirte siempre seguro y protegido.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Maltrato infantil

Todos tenemos derecho a sentirnos seguros y protegidos todo el tiempo y en cualquier lugar.

Esto incluye a niños, niñas, adultos y jóvenes, y por supuesto, ¡te incluye a ti!

Todo el tiempo, ya sea de día o de noche, en vacaciones o en la escuela, dormido o despierto, siempre debes sentirte seguro y feliz.

En cualquier lugar significa en la escuela, en tu casa, el parque, en casa de tus abuelos o de tus primos. No importa dónde estés, debes estar siempre seguro.

Nuestro hogar es nuestro principal refugio, donde se encuentran las personas a quienes más debe interesar nuestro bienestar. ¿Te sientes seguro cuando estás en casa? Mira esta casa de origami que puedes hacer. Piensa en las personas en casa que te cuidan y te respetan. Dibújate y dibújalos en ella, y decórala como más te guste.

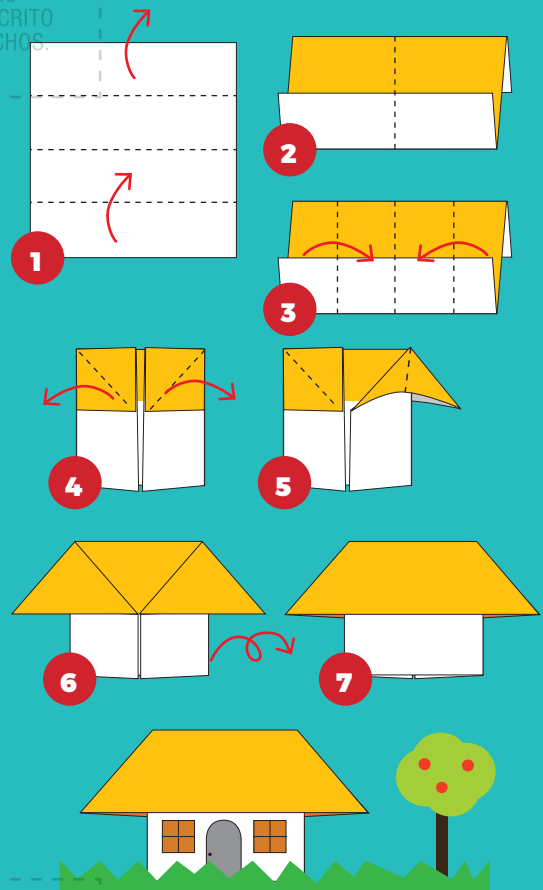


Actividad Un hogar seguro

Necesitas:

- Hoja cuadrada de papel blanco
- Lápiz
- Colores

1. Marca el centro de la hoja y divídela en cuatro
2. Dobla 1/4 para atrás y otro para adelante
3. Marca el centro y dobla los costados
- 4 y 5. Marca las diagonales y abre hacia los costados
6. Voltea la figura
7. Píntale puertas y ventanas



Existen muchas maneras por las cuales otra persona te puede hacer sentir mal o incómodo; a esto se le considera maltrato infantil. Si aprendes a reconocer estas situaciones, a decir NO y a denunciar a las personas que las provocan, estarás dando un gran paso en el cuidado y protección de tu cuerpo y tu mente.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

Un lugar seguro

Sigue las líneas y descubre en el camino la palabra asociada al tipo de maltrato hasta llegar a la explicación que aparece al otro lado de la página.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



F



E



S



D




Emocional. Cuando te gritan, insultan o dicen constantemente que eres malo o no sirves para nada.

Descuido. Cuando no lavan tu ropa, no te dan de comer o no te llevan al doctor si estás enfermo.

Físico. Cuando te lastiman con golpes, patadas, pellizcos, te avientan cosas o te jalan el pelo.

Sexual. Cuando alguien toca sin tu permiso las partes de tu cuerpo que cubres con ropa, incluso cuando nada más tienes traje de baño.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Nuestro cuerpo nos pertenece en todo momento, gracias a él nos podemos mover y expresar lo que nos gusta y nos disgusta. Por eso es importante que le pongas atención. La mejor forma para reconocer si lo que está pasando es bueno o es malo, es hacerle caso a las señales de tu cuerpo. Es como si tuvieras una alarma interna que te avisa cuando hay peligro.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Nuestro sistema de alerta nos avisa cuando hay un peligro o una situación que nos puede poner nerviosos. Por eso es que también puede activarse cuando estamos a punto de hacer algo que nos asusta, pero no es necesariamente malo, como hablar frente a todo el salón de clases o aventarse de una resbaladilla muy alta.



Éstas son algunas de las señales que tu cuerpo emite cuando estás ansioso o presientes que algo malo está pasando:

- Te sudan las manos.
- Te tiemblan las piernas.
- Sientes un vacío en el estómago.
- Te da mareo y confusión.
- Tu corazón late muy rápido.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Detecta tus señales

Mira las señales en el cuerpo de Tina e intenta localizar las tuyas en la siguiente actividad.

Le da mareo y siente confusión



Le sudan las manos



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

El corazón le late muy rápido



Siente un vacío en el estómago



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Le tiemblan las piernas



Cada vez que sientas que se prenden las alarmas de tu cuerpo, piensa primero si lo que está pasando es una situación positiva, como aprender a andar en bicicleta, o una situación negativa, como sufrir un golpe o una amenaza.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Dos sentidos distinguen a las situaciones positivas de las negativas: se llaman **alerta y alarma**. El sentido de alerta es el que te hace sentir que debes poner atención en lo que estás a punto de hacer y preparar todos tus sentidos para superarlo. Pero el sentido de alarma, es aquél que te hace sentir que no deberías estar ahí. **¿Podrías reconocer ambas emociones?**



¿Te das cuenta de la diferencia entre ambas reacciones? El sentido de alerta requiere tu atención, pero el de alarma requiere que rechaces la situación y pidas ayuda. ¡Tú puedes!



Actividad

¡Hagamos tu propio indicador de señales!

Necesitas:

- 1 pedazo de cartulina
- 1 lápiz
- Colores

1 Dibuja tu silueta en el pedazo de cartulina, por ambos lados. En un lado dibujarás tu expresión en sentido de alerta (como te pones si vas a enfrentar un reto), y en el otro en sentido de alarma (como te pones cuando alguien te trata mal o te hace sentir incómodo).

2 Puedes dibujar todos los rasgos que creas necesarios o simplemente colocar los símbolos de las señales (como en la silueta de Tina en la página anterior).

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

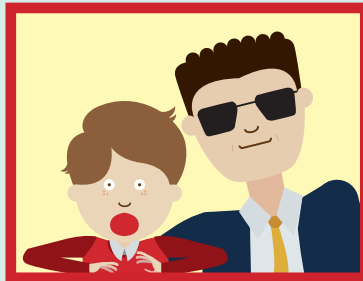


© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Ahora lee con mucho cuidado las siguientes frases. Utiliza tu indicador de señales para detectar si las situaciones te pondrían en **estado de alerta o de alarma**. Puedes pensar también en si las situaciones presentan una experiencia positiva o una experiencia negativa.



Si tienes que hablar frente a todo el salón de clases.



Si un adulto te pide guardar un secreto que no quieres.



Si estás aprendiendo a hacer algo nuevo.



Si tocan tus partes privadas.



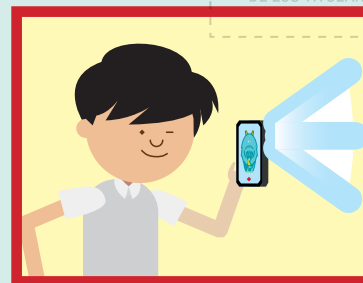
Si te ofrecen un cigarro o bebidas alcohólicas.



Si vas a empezar un juego importante.



Si un adulto te pega.



Si te piden que robes algo.



Si aprendes un nuevo deporte.



Sentirme seguro

Cuando tu sistema de alerta esté activo y sientas que estás a punto de sufrir una experiencia negativa, aléjate y busca a las personas con las que te sientes más seguro. Siempre hay alguien en quien puedes confiar. Recuerda que no estás solo en el mundo. No importa si no pudiste alejarte en el momento, siempre habrá alguien dispuesto a escucharte aunque todo haya pasado.

Tus padres y familiares suelen ser los encargados de cuidarte, pero a veces no están capacitados para hacerlo, puede ser porque nadie les ha dicho que lo que hacen está mal, o no lo quieren comprender o les cuesta trabajo enfrentarse a los problemas que tienes.

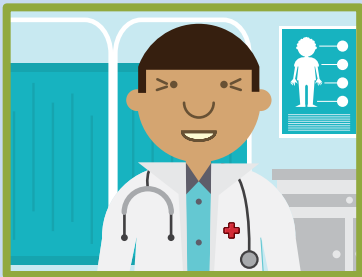
Cuando eso pasa, puedes acudir a otras personas a tu alrededor, con quien te sientas en confianza. Aquí te mostramos algunas de esas personas, pero seguro puedes encontrar más. ¿Quién se te ocurre?, ¿sabes dónde podrías localizarlos? Ellos son **tus adultos de seguridad**. Mencionamos adultos porque ellos tienen más posibilidades de actuar ante los problemas.



Es muy importante que tengas una lista con las personas a las que tienes que buscar en caso de cualquier problema o con las que puedes hablar si sufres algún tipo de maltrato.



Policía



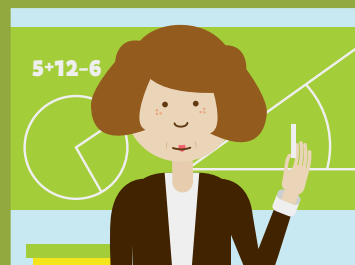
Doctor



Padres



Tío



Maestra

Ahora que ya sabes quiénes son las personas en las que puedes confiar y con las que te vas a sentir más seguro, tienes que saber que siempre podrás hablar con ellas. Llámalas y cuéntales cómo estás, cómo te sientes en los diferentes lugares que visitas y en las actividades que realizas. Puedes hacer lo mismo con tus mejores amigos.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

Tus adultos de seguridad

Hagamos una lista con tus adultos de seguridad para que la mantengas siempre cerca en caso de necesitarlos. ¡Inténtalo!

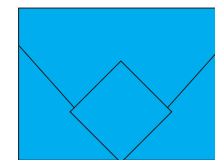
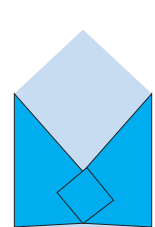
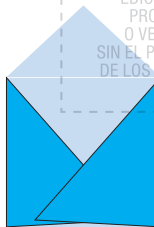
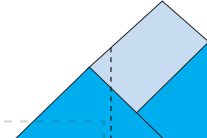
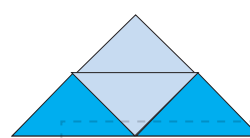
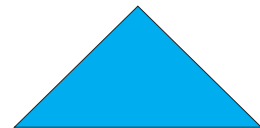
Necesitas:

-Un cuadrado de papel blanco o del color que prefieras

-Lápiz

1 Escribe tu lista de adultos de seguridad en un lado del cuadrado de papel.

2 Realiza los dobleces correspondientes para crear un sobre de origami que mantenga dentro tu lista de adultos de seguridad.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

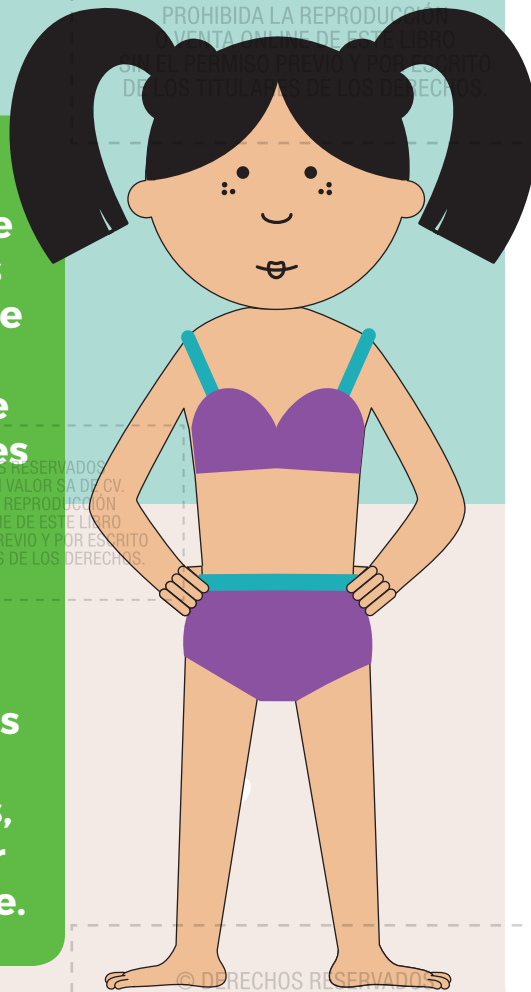
Mi cuerpo

Tu cuerpo es tu propiedad más importante porque con él puedes hacer todo lo que te gusta. Y aunque eres dueño de tu cuerpo entero, existen partes que siempre están cubiertas con ropa, incluso cuando nada más tienes puesto tu traje de baño. Se les llama **partes privadas** y eso es porque requieren especial cuidado que sólo tú puedes darle.



Si alguien quiere tocar tus partes privadas o te pide que te quites la ropa para que te puedan ver, tienes que decir **NO**, y alejarte.

Si alguien se desnuda y te pide que veas sus partes privadas o que las toques, tienes que decir que **NO**, y alejarte.



Actividad

Reconoce tus partes privadas

¿Reconoces tus partes privadas?, veámoslo haciendo un modelo de ti en la playa, donde ubiques muy bien las partes del cuerpo que deben estar siempre cubiertas aun estando en la playa, pues son tus partes privadas y las debes proteger.

Necesitas:

- Un cono de cartón de papel higiénico
- Lápiz
- Pintura, plumones o colores

- 1 Dibuja sobre el cono tu cara, la forma del cabello y todos los rasgos que puedas (manos, piernas, etc.).
- 2 Dibuja a tu modelo ropa interior o un traje de baño.
- 3 Ponle color para cubrir bien con la ropa interior o el traje de baño tus partes privadas. Puedes decorarlo todo lo que quieras.

Existen contactos físicos buenos y malos. Los primeros son aquellos que nos hacen sentir bien o son necesarios y otros con los que nos sentimos incómodos o heridos. Tú eres el único dueño de tu cuerpo y el único que puede decidir qué tipo de contacto quieres dar o recibir.

Cuando te sientas incómodo por la forma en que alguien te toca y se active tu sistema de alarma, tienes que decir NO y buscar a tus adultos de seguridad para contarles lo que pasó.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Mira esta lista de contactos buenos y contactos malos. ¿Es fácil distinguirlos para ti? Algunas veces, los adultos van a tener que ver o tocar las partes privadas de los niños, pero sólo en los siguientes casos:

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Contactos malos



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Contactos buenos



1. Los bebés no pueden cuidarse solos, entonces está bien que toquen sus partes privadas cuando les cambian el pañal o los bañan.

2. Los doctores, si estás enfermo o tuviste un accidente, pueden revisar tu cuerpo, incluyendo tus partes privadas, para saber cómo curarte.



Mi corazón

Escucha lo que dice tu corazón. Muchas veces los adultos u otros niños te pueden decir qué hacer y es posible que algunas cosas no te gusten. Aprende a decir **NO** cuando sientas que alguien te está maltratando, sin importar quién sea. Nada malo puede pasar con ello, y hacerlo te devolverá la tranquilidad.

Piensa en todas las cosas que te hacen sentir cómodo y las que no.

Antes de responder cada pregunta de esta página o crear una lista, hazle caso a tu cuerpo y escribe la verdad desde el fondo de tu corazón. Piensa en las siguientes preguntas para poder contestar: De todas las cosas que tienes que hacer, ¿cuáles te hacen sentir más feliz?, ¿cuándo tienes que decir **NO**?, ¿a quién o a qué le tienes miedo?, ¿hay personas que no te gusta que te abracen?, y ¿hay personas en las que no confías?



Actividad Sigue a tu corazón

Necesitas:

- Una hoja de papel tamaño carta, de color rosa o rojo.
- Lápiz.

1 Lee las siguientes cuestiones y responde sobre tu hoja de papel.

- Me siento triste cuando:
- Me siento feliz cuando:
- Digo **NO** cuando:
- Le tengo miedo a:
 - No me gusta cuando me abraza:
 - No confío en:



Instrucciones:

1 Doblar dos veces a la mitad con el fin de hacer un pliegue y desdoblar.

2y3 Doblar hacia el centro siguiendo las líneas de puntos.

4 Dale la vuelta.

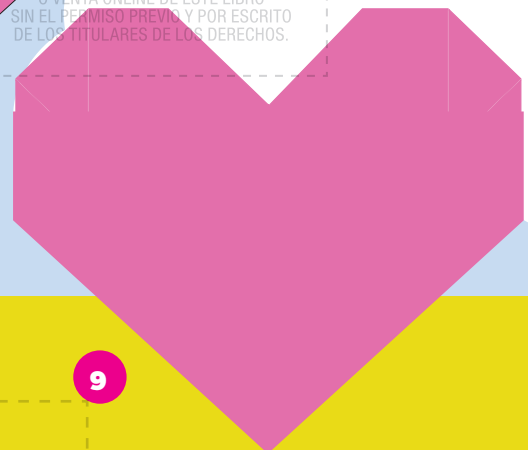
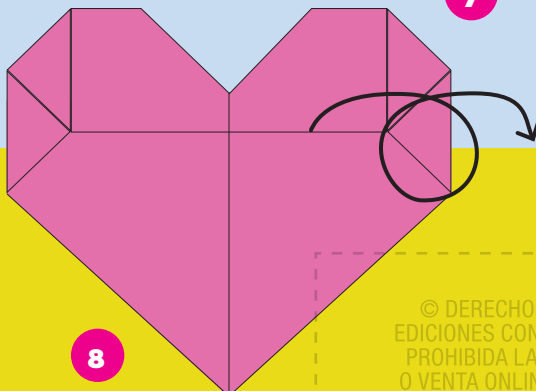
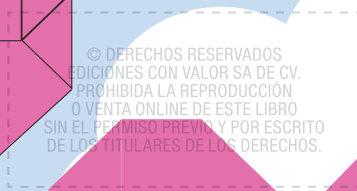
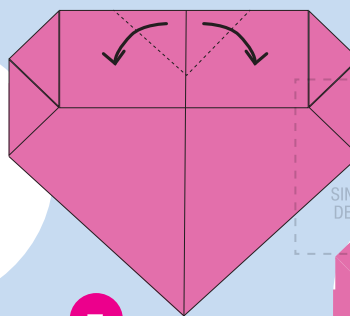
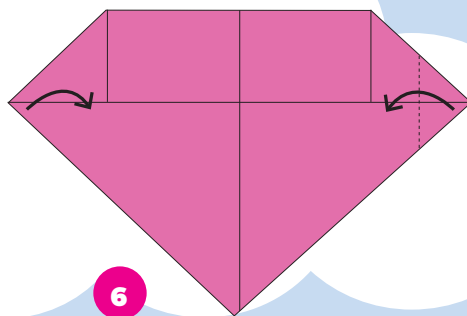
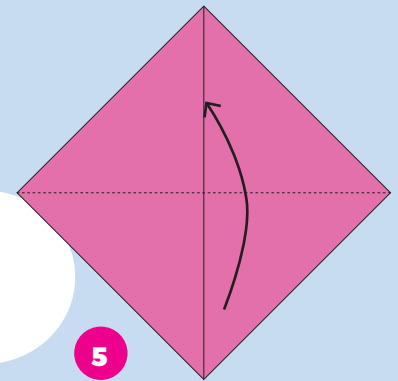
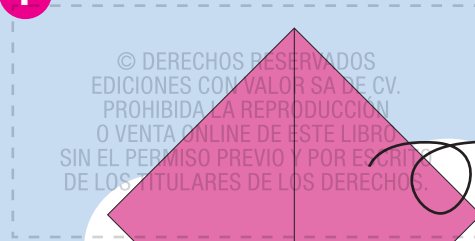
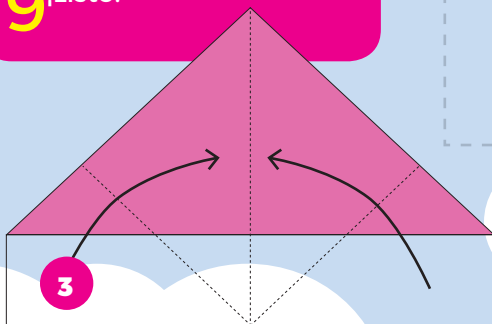
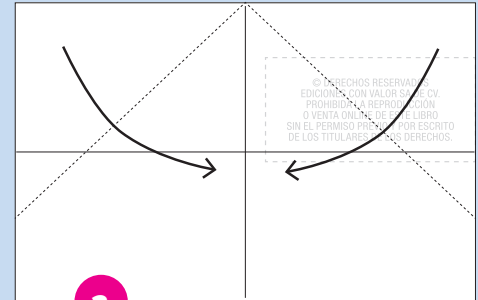
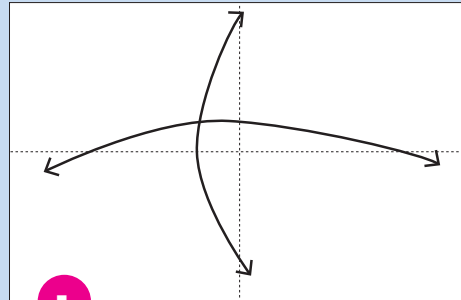
5 Doblar de frente siguiendo las líneas de puntos.

6y7 Doblar hacia dentro siguiendo las líneas de puntos.

8 Dar la vuelta.

9 ¡Listo!

2 Ahora haz con tu hoja de respuestas un corazón de origami y deja que alguien de tu absoluta confianza lea tus respuestas.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Los secretos

Los secretos buenos pueden ser muy divertidos. Los secretos malos se pueden convertir en pesadillas y son un peso grande que cargar. Vamos a aprender a distinguirlos con algunos ejemplos.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Secretos buenos:

- Cuando organizan una fiesta sorpresa y no quieren que el festejado se entere.
- Cuando son parte de un juego y todos se divierten no se habla mal de nadie y los secretos se terminan cuando se acaba el juego.



Secretos malos:

- Cuando te piden que guardes secretos a pesar de que tú no quieres.
- Cuando hacen sonar tu sistema de alarma o pueden hacerle daño a otros niños.

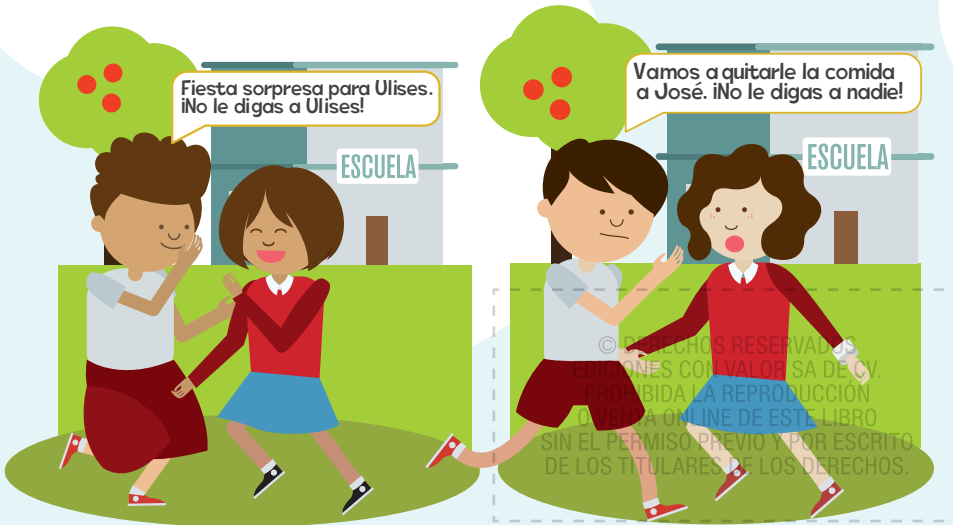
Ningún problema debería ser un secreto. Si alguien te pide que no digas nada bajo amenaza, **¡no hagas caso!** Busca a un adulto en el que puedes confiar y cuéntale todo lo que pasó. Las personas que te piden ocultar cosas en forma de secretos lo hacen porque creen que no tienes quién pueda defenderte, pero tú debes saber que **siempre hay adultos que te cuidan y te quieren.**

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

ESCUELA

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Observa las imágenes a continuación, ¿puedes distinguir el secreto bueno del malo? Piensa en otros ejemplos de secretos buenos y malos, y recuerda, un secreto es malo si se trata de ocultar algo que te hace sentir mal.



Actividad

¿Bueno o malo?

Si aún no puedes distinguir bien entre un secreto bueno o malo, busca a un adulto y plátalo. ¿Puedes pensar en tres secretos buenos y en tres secretos malos? Escríbelos en una hoja y compártelos con ese adulto para que los distingan juntos.

Veamos más ejemplos para que quede más claro.

A veces puede ser muy difícil distinguir los secretos buenos de los malos.

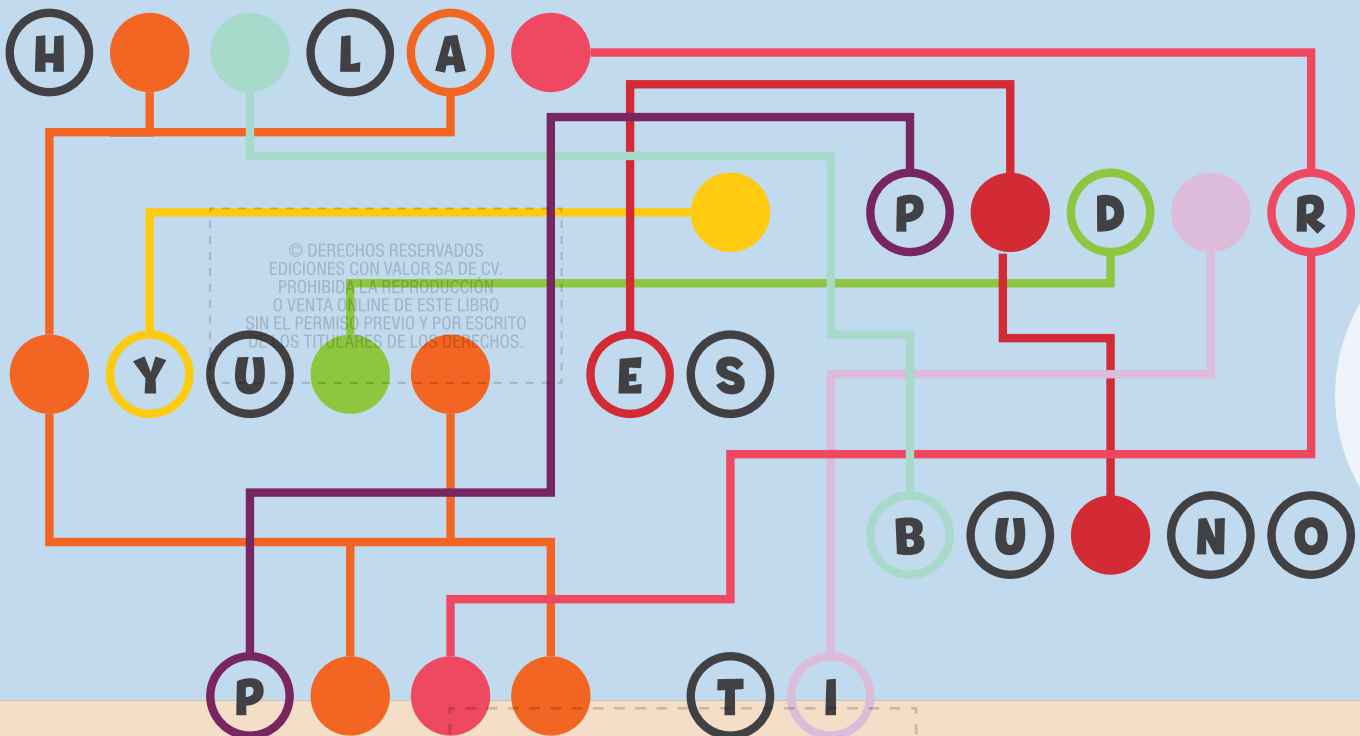
Secreto	Bueno	Malo
Tu hermano te dice que quiere robar algo.		☹️
Tu mamá está planeando una fiesta sorpresa.	😊️	
En internet, una persona te pregunta tus contraseñas.		☹️
Alguien te toca y te pide no decirle a nadie.		☹️
Estás jugando escondidillas y quieren encontrar a otros niños.	😊️	



¡Habla!

Si alguien te maltrata o te pide guardar un secreto que no quieres, tienes que hablar con un adulto de tu confianza. Recuerda que siempre habrá alguien que te puede ayudar y con quien puedes hablar sobre lo que te pasa.

Pista: los círculos unidos por una línea contienen la misma letra.



Actividad

Cascada de palabras

Descifra la siguiente cascada de palabras y encuentra el mensaje oculto que Tina y Toño tienen preparado para ti. Escribe el mensaje en un espacio donde puedas verlo para que no lo olvides. ¿Estás de acuerdo con Tina y Toño? Si no lo sabes, puedes averiguarlo. Hay gente interesada en procurar tu bienestar siempre, seguro puedes reconocerlos.

Tu mejor defensa es hablar

Si algún adulto, niña o niño más grande que tú te está haciendo daño, tienes que hablar con un adulto de tu confianza.

Tienes derecho a una vida libre de todo tipo de violencia y por lo tanto las autoridades tienen la obligación de protegerte.



Denunciando el maltrato evitarás que otros niños o niñas sean lastimados.

Quien se atreve a hacerte daño es capaz de hacer lo mismo a más niños como tú y es necesario detenerlo para que no lo logre.

Yo puedo defenderme

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Cada vez que alguien te esté poniendo en una situación de peligro, tienes derecho a decir NO. Hay que decirlo con voz muy fuerte y con mucha seguridad. Utiliza todo tu cuerpo. Extiende tu brazo y di NO.

Marca un ALTO a los maltratos.

Observa el siguiente par de imágenes. ¿Logras distinguir las seis diferencias? Observa detenidamente, ambos son posibles comportamientos ante el maltrato infantil, pero la gran diferencia es que en una de ellas se elige la valentía, mientras en la otra se opta por el miedo. Ambas son la misma persona, lo que cambia es la actitud. Ante las situaciones de maltrato debes elegir siempre la valentía, aunque te encuentres solo, recuerda que tienes el apoyo de tus adultos de seguridad. Sólo necesitas vencer el miedo, alejarte de las situaciones de peligro y contarlo a tus personas de confianza.





En el momento que puedas, corre lo más rápido a un lugar seguro. Nunca entres a una casa o edificio con una persona con la que no te sientas seguro.

Actividad

Fíjate qué puedes hacer

Localiza en la ilustración las situaciones con comportamientos válidos para enfrentar el maltrato infantil:

- 1** Gritar y hacer mucho ruido.
- 2** Tirar o patear algo.
- 3** Actuar como si estuvieras enfermo y fueras a vomitar.
- 4** Morder, rasguñar o golpear a quien te quiere lastimar.



¿Has tenido que recurrir alguna vez a estos comportamientos para ponerte a salvo?, ¿crees que son útiles?, ¿se te ocurre otro? Piensa y comenta con tus adultos de seguridad algunos planes sobre qué hacer en caso de que te encuentres en peligro.



Cuenta conmigo

Siempre habrá personas que te pueden ayudar, en las que puedes confiar y que sin importar lo que pase estarán a tu lado. Acuérdate que el amor y el cariño son mucho más fuertes que la violencia. Si permaneces unido a las personas que más te quieren, nada malo te va a pasar. Guardar secretos malos sin contarles, te aleja de su cariño y protección.

Si permanecemos cerca de las personas que más queremos, y nos ayudamos entre todos para acabar con el maltrato infantil, vamos a tener una vida feliz.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Actividad

Hagamos una cenefa

Necesitas:

-Una hoja blanca tamaño carta

-Lápiz

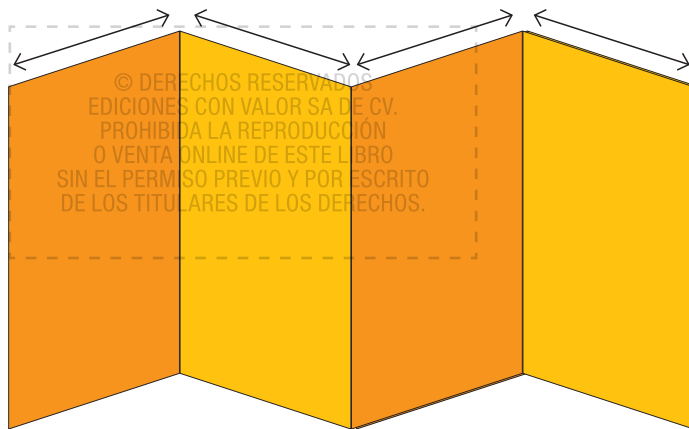
-Tijeras

-Colores

- 1** Corta verticalmente la hoja por la mitad.
- 2** Dobra la tira en forma horizontal a la mitad y luego otra vez a la mitad, para marcar los dobleces.
- 3** Desdobra y vuelve a marcar cada doblez, pero esta vez desde un extremo y en forma de acordeón.
- 4** Traza en la primera de las caras una silueta humana. Asegúrate de no trazar el límite de las manos.
- 5** Sujeta con cuidado el acordeón de la tira de hoja y recorta con cuidado el contorno de la silueta en dos partes. No olvides que no deberás hacer ningún corte en las líneas punteadas de las manos.
- 6** Desdobra y personaliza las siluetas, puedes incluirte junto con tus adultos de seguridad o dibujarlos solo a ellos.



La cenefa es una banda con dibujos repetidos que se coloca como adorno a lo largo de una cortina o pared.





¿Y yo?

Hay algunos juegos que pueden ser muy bruscos o violentos. La forma en que interactuamos dentro de nuestra familia a veces es diferente que con nuestros amigos o familiares.

Pero si tu sistema de alarma se enciende y algo te incomoda, o sientes que estás sufriendo alguno de los abusos que hablamos al principio del libro, entonces tienes que hablar con un adulto de confianza y contarle todo.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Actividad

Tipos de maltrato

Ayúdale a Tina y Toño a seguir con tu dedo la secuencia de imágenes que representan los diferentes tipos de maltrato. Todos son igual de malos, así que debes distinguir cuáles son y nunca olvidarlos para poder decir NO cuando sientas que te pasa a ti.

Puedes avanzar hacia arriba o abajo, para los dos lados, pero nunca en diagonal y no puedes pasar por el mismo círculo dos veces. Ayuda a Tina y Toño a encontrar la salida.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Abandono **Físico** **Sexual** **Emocional**

Inicio →

Final ↓



Con tu fuerza, coraje y valentía, tú tienes el poder para decir NO a cualquier tipo de maltrato infantil.

SuperTina está cargando un escudo muy grande, en él aparecen las imágenes que hemos asignado a algunos tipos de maltrato que existen, porque ese escudo protege de cualquier abuso. Trata de recordar alguna ocasión en la que necesitaste de un escudo como el de ella o cuándo te hubiera gustado tenerlo.



Actividad

Conoce su historia

Dibuja a SuperTina en una hoja y escribe la historia en la que pensaste, pero inventa un final en el que aparezca SuperTina. Agrega color y luego muéstrale tu dibujo a un adulto al que le tengas mucha confianza.

Cuando tenemos cualquier problema lo más importante es encontrar a un adulto que sea de nuestra confianza y con quien nos sintamos seguros para decirle lo que nos está pasando. A veces contar toda la verdad sin olvidar nada, puede ser difícil, pero es lo mejor que podemos hacer.

Otra cosa muy importante es que no debes desanimarte si las personas en las que confías no responden de la forma en la que esperabas, a veces la sorpresa de enterarse y otros factores no permiten que tengan la reacción más apropiada para ti. Si algo así llegara a pasar, recuerda que tus adultos de seguridad no son sólo uno y tienes más oportunidades de hablar.



Tú puedes cambiar tu propia historia, nada más tienes que pensar muy bien qué es lo que necesitas, quién te puede ayudar y, lo más importante, hacer que tu plan funcione. Si te quedas quieto y callado nunca vas a conseguir protegerte a ti mismo.

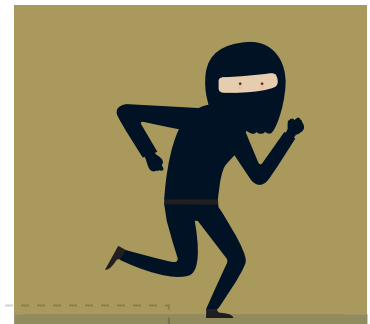


Actividad

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

Una historia

Observa con cuidado estas imágenes, piensa en cómo se relacionan unas con otras y utilízalas para contar una historia. Escríbela y luego corre a contársela a las personas con las que te sientes más seguro.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

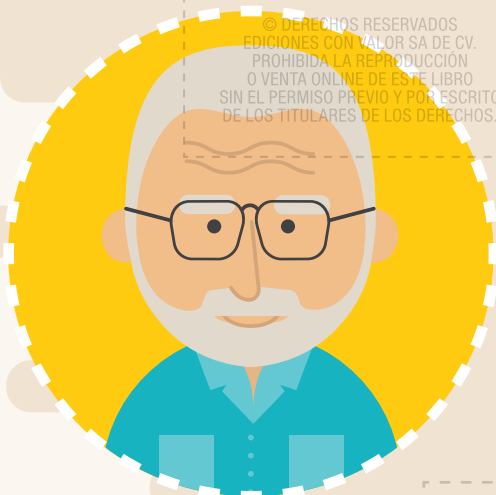
El que sabe... sabe

Descubre quién dijo estas importantes frases sobre protección y cuidado de los niños.



“ No puedo pensar en ninguna necesidad de la infancia tan fuerte como la necesidad de protección de un padre. ”

Sigmund Freud: Médico y científico austriaco, considerado el padre del psicoanálisis. Sus ideas sobre la interpretación de los sueños transformaron la forma de atender pacientes mentales.



“ Una persona es una persona, no importa lo pequeña que sea. ”

Dr. Seuss: Es el nombre que utilizó el escritor y caricaturista estadounidense Theodor Seuss. Algunos de sus personajes son *El Grinch*, *El Gato en el Sombrero* y *El Lorax*.



“ El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino el que lo conquista. ”

Nelson Mandela: Activista, político y filántropo sudafricano. Como primer presidente de raza negra en su país, combatió el racismo, la pobreza y la desigualdad social.

DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



“ Nada bueno viene jamás de la violencia. ”

Martín Lutero: Filósofo y fraile nacido en 1483. Sus reformas en religión y cultura mejoraron la vida de millones de personas en Europa y el resto del mundo.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



“ La mejor forma de hacer buenos a los niños es hacerlos felices. ”

Oscar Wilde: Escritor inglés nacido en 1854. Su obra se ha traducido a una gran variedad de idiomas y se ha adaptado para el cine y el teatro. Destacan *El retrato de Dorian Grey* y *El fantasma de Canterville*.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



¡Ahora ya sabes!

No dejes que las cosas malas le pasen a ningún niño o niña. Si ya sabes cómo defenderte es muy importante que le enseñes a los demás a hacerlo. Aprende a decir NO y avísale a un adulto de tu confianza cuando algo malo suceda.

Jorge, que es amigo de Toño, está preocupado porque le están pasando algunas cosas muy raras y no sabe qué hacer. ¿Qué le dirías para ayudarlo?

Jorge fue a visitar a unos conocidos de su familia, pero se siente incómodo y nervioso cuando una de las personas que van a visitar pone una mano sobre su hombro o sobre su pierna casi todo el tiempo. A Jorge no le gusta nada ese tipo de contactos, pero no quiere decirle a nadie cómo se siente por miedo a que se vayan a enojar o puedan herir sus sentimientos. ¿Qué le dirías a Jorge?

Jorge llegó a la escuela con moretones en los brazos y raspones por todo el cuerpo. Cuando le preguntas qué pasó, te dice que nada o que se cayó jugando. Pero la próxima semana vuelve a llegar con raspones y moretones. Además ya no quiere jugar con nadie y prefiere quedarse en una esquina durante el recreo. ¿Qué puedes hacer para ayudarlo?

Jorge va a jugar al parque y una persona que él no conoce, pero que siempre está por ahí, se acerca con un perrito para que juegue con todos los niños. Le dice a Jorge que tiene más mascotas que le puede enseñar y con las que puede jugar, pero se tiene que ir con él al lugar donde las tiene guardadas. ¿Qué debe hacer Jorge?



Piensa y consulta las opiniones de tus personas de confianza sobre qué harían ellos en estas mismas situaciones. Pensar en cómo actuaríamos en diferentes situaciones nos ayuda a estar mejor preparados si las experimentáramos o si les pasara a alguien cercano a nosotros.



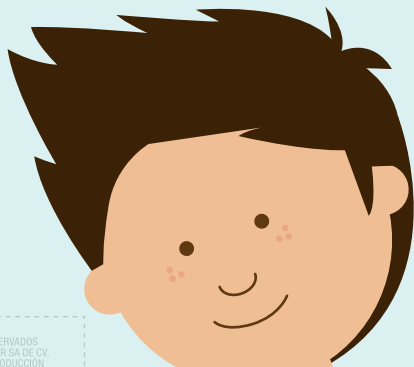
NUNCA prometas guardar el secreto si algún amigo tuyo sufre de maltratos. NUNCA pidas a tu amigo que enfrente al abusador o vayas con él a enfrentarlo.



Jorge estaba jugando en la computadora, utilizando redes sociales, cuando empezó a platicar con alguien que no conocía. Parecía que tenían muchas cosas en común y que eran amigos, pero la otra persona empezó a preguntar cosas de su familia, pidió que se conocieran en persona pero que no podía decirle a nadie, ese tenía que ser su secreto. El sistema de alarma de Jorge se encendió, pero no supo qué hacer.

¿Qué le recomiendas a Jorge?

El maltrato infantil es un crimen que debe ser castigado. Existen autoridades que protegen a los niños ante cualquier tipo de abuso, pero la solución a todos los problemas comienza por ti. Si tu sistema de alarma se enciende y no sabes qué hacer, habla con un adulto y defiéndete. Di NO al maltrato infantil.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.

¡Hasta luego!

Queremos darte las gracias por acompañarnos en este maravilloso viaje.

Nos divertimos mucho aprendiendo y jugando contigo. Esperamos que tú también te la hayas pasado increíble.

Lo mejor de todo es que ahora sabemos más sobre cómo cuidarnos. Nos gustaría saber, con todo lo que aprendiste, cómo contestarías la siguiente pregunta:

¿Qué vas a hacer para vivir sin violencia?

Tienes derecho a crecer feliz y sin violencia.

Ser niña o niño no significa estar indefenso
o que debas resignarte a soportar
algún tipo de violencia o abuso.

En estas páginas descubrirás
cómo identificar a las personas que te pueden
cuidar y ayudar si alguien te agrede.

También aprenderás a defenderte
y a reconocer situaciones
que podrían ponerte en peligro
a ti o a otros niños.

¡Siempre puedes buscar ayuda!

¡SIGUE
APRENDIENDO
CON LA
LIBRERÍA
INTERACTIVA!

Descarga este
libro escaneando
nuestro código
con tu dispositivo
móvil »



Conoce más
títulos de la
colección,
escanea
el código »



 EDICIONES
CON VALOR



GOBIERNO DE
MÉXICO

RELACIONES EXTERIORES

SECRETARÍA DE RELACIONES EXTERIORES



IME
INSTITUTO DE
LOS MEXICANOS
EN EL EXTERIOR

