



VENTANILLA DE
ORIENTACIÓN EDUCATIVA



Niñas y niños
de 9 a 12 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 Alta
©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



¡Hola!

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.

“¿Protegerme de qué?”, te preguntarás. Pues mira, 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 protegerse.

Tú tienes derecho a sentirte seguro y protegido todo el tiempo y en cualquier lugar. Por eso, además de disfrutar de esa seguridad y protección, 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, si la

persona responsable de ti no te da de comer o no te lleva al doctor cuando lo necesitas, eso se llama descuido. O cuando alguien te grita e insulta, eso se llama violencia verbal. O si alguien te golpea o pellizca, eso se llama violencia física. O cuando alguien toca sin tu permiso las partes privadas de tu cuerpo, se llama violencia sexual.

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, hasta podrás entretenerte 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 maltratados, pero hoy saben que cada uno de nosotros debe ser respetado y que existen partes privadas de su cuerpo que no deben ser tocadas de ninguna forma que los haga sentirse incómodos. Todos los niños, cada vez que algún adulto les pida hacer cosas que ellos no quieren 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.

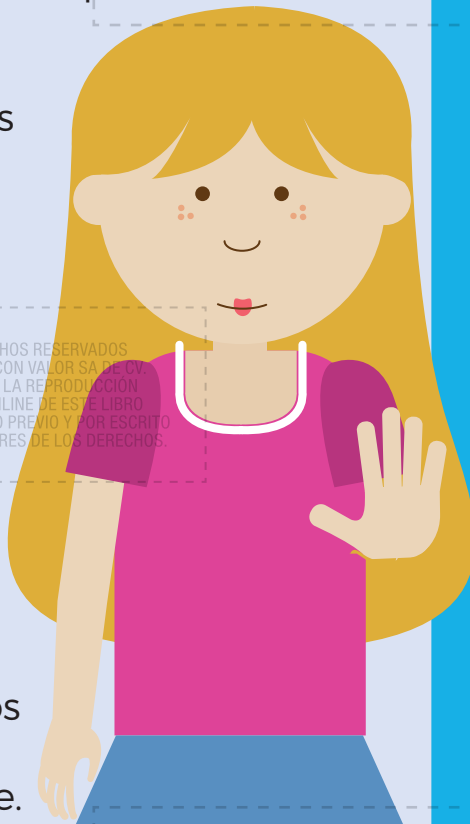
© DERECHOS RESERVADOS
EDICIONES CON VALOR SA DE CV.
PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN
O VENTA ONLINE DE ESTE LIBRO
SIN EL PERMISO PREVIO Y POR ESCRITO
DE LOS TITULARES DE LOS DERECHOS.



Maltrato infantil

Niños, niñas, jóvenes y adultos, incluyéndote a ti, tienen el derecho a sentirse seguros y protegidos siempre; en la escuela y en su casa; mientras estudian, juegan o descansan; con sus papás, tíos, primos, abuelos y amigos.

Todas las personas tienen el derecho a sentirse seguras y protegidas todo el tiempo y en cualquier lugar. Nuestro hogar es nuestro principal refugio, donde se encuentran las personas a quienes más les interesa 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.



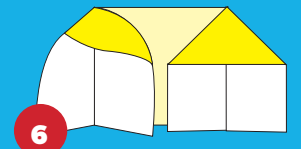
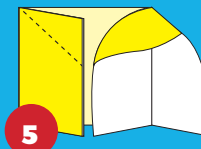
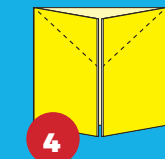
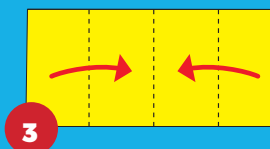
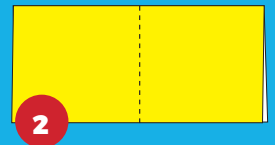
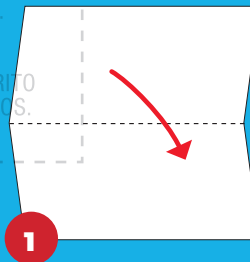
Actividad

Necesitas:

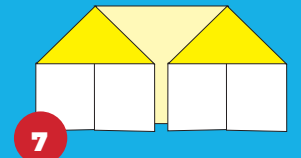
- 1 cuadrado de papel blanco
- 1 Lápiz
- Colores

Instrucciones:

1. **Dobla a la mitad**
2. **Marca la mitad**
3. **Dobla hacia el eje central**
4. **Marca las diagonales**
5. **Abre y empuja**
6. **Empuja y abre**
7. **Ya quedó terminada**



Trata de hacer varias casitas y acomódalas para formar un pueblito. Píntales puertas y ventanas.





Actividad

Un lugar seguro

Sigue con atención cada línea para saber qué tipo de maltrato te lleva a cada una de las explicaciones que aparecen al otro lado de la página. Lee con cuidado, y si sientes que alguien te está maltratando de alguna de estas formas, busca a la persona con la que más seguro te sientas y cuéntale lo que está pasando.



Abuso físico



Abuso emocional



Abuso sexual



Descuido

¿QUÉ ES EL MALTRATO INFANTIL?

Es cuando alguna persona te hace sentir mal o incómodo, ya sea por la forma en que te toca o porque te hace sentir miedo o dolor.

Si aprendes a reconocer estas situaciones y a decir **NO**, estás cuidando y protegiendo tu cuerpo y tu mente.

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

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

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

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

© 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.



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.

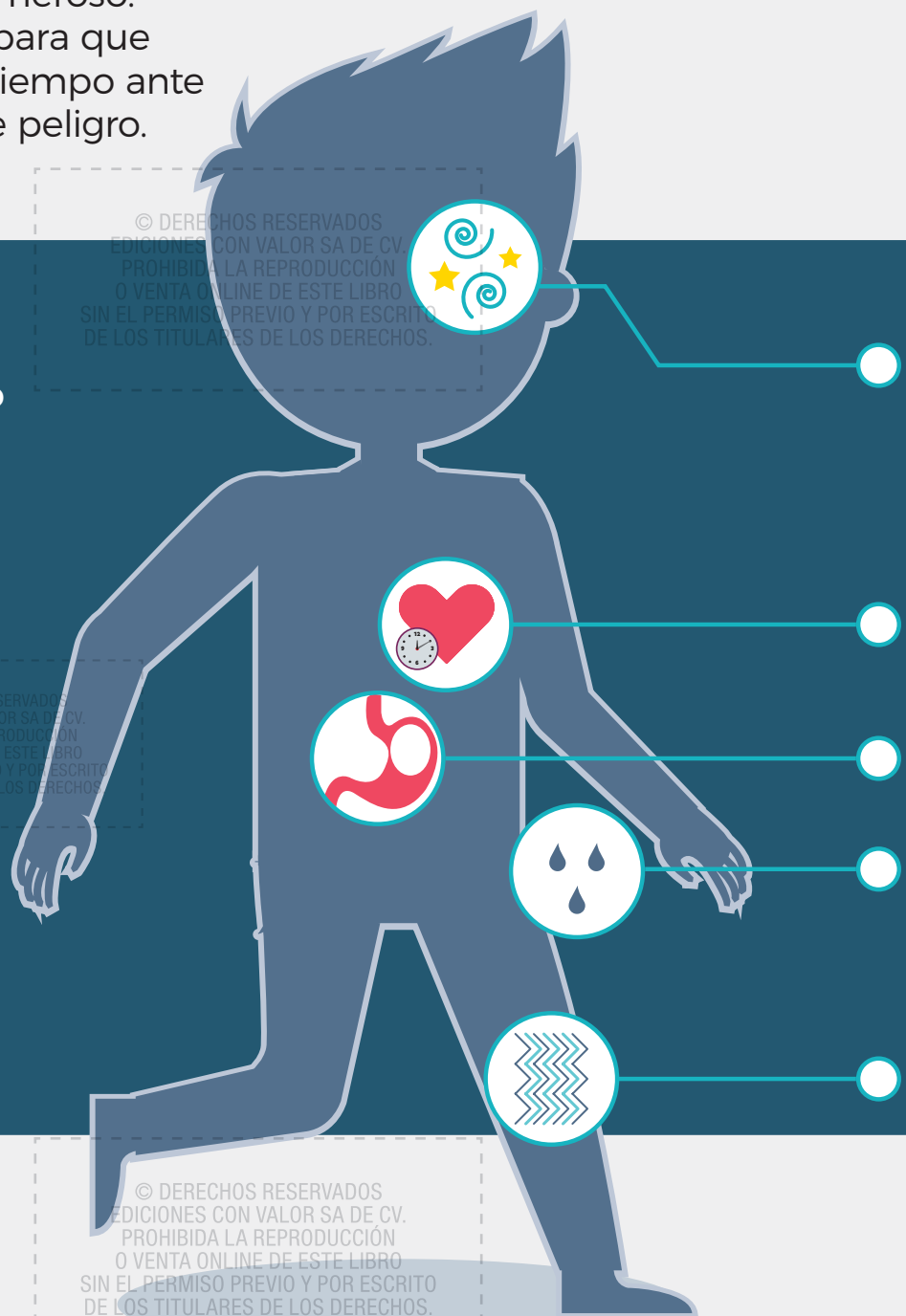
Tu cuerpo tiene un **sistema de alarma** integrado que te puede mandar señales cuando te sientes nervioso, ansioso o temeroso. Escucha a tu cuerpo para que puedas reaccionar a tiempo ante cualquier situación de peligro.

Detecta tus señales

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

Éstas son algunas de las señales que tu cuerpo emite cuando 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.



Hay experiencias positivas y negativas que pueden activar nuestro sistema de alerta. Es muy importante reconocer las diferencias, pues tenemos que reaccionar de manera distinta a cada una de ellas.



Si la experiencia es positiva, como hacer un deporte, hay que estar alerta para no cometer errores o sufrir un accidente, pero siempre motivados para hacerlo.



© 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.



Si la experiencia es negativa, como sufrir amenazas o golpes, nos produce un sentido de alarma, y entonces hay que alejarnos y buscar a los adultos que nos pueden ayudar.



Es importante poder distinguir **las situaciones positivas de las negativas** con los sentidos de 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 necesita de tu valentía para rechazar la situación y buscar 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.
- 2** Recorta por el contorno la silueta. 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).
- 3** Puedes dibujar todos los rasgos que creas necesarios o simplemente colocar los símbolos de las señales (como en la silueta de Toño en la página 6).



© 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.

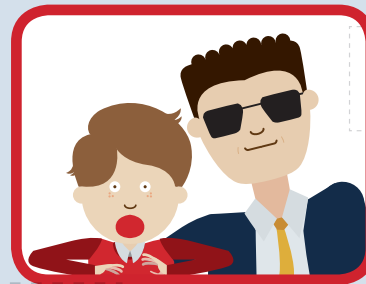
Ahora lee con mucho cuidado las siguientes frases. Utiliza tu indicador de señales para detectar si las situaciones te pondrían en **estado de alerta o de alarma**. Puedes pensar también en si las situaciones presentan una experiencia positiva o una negativa.



Si tienes que leer frente a toda la escuela.



Si vas a resolver un examen complicado.



Si un adulto te pega o te amenaza.



Si te piden guardar un secreto en contra de tu voluntad.



Si estás aprendiendo a hacer algo nuevo.



Si te piden que le hagas daño a otro niño.



Si tocan tus partes privadas.



Si te ofrecen un cigarro o bebidas alcohólicas.

© 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.

© 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.



Sentirme seguro

Cuando sientas que algo negativo está a punto de suceder, y tu sistema de alerta te mande señales, recuerda que siempre habrá alguien en quien puedas confiar y que te ayudará a resolver tus problemas. Nunca sientas que estás solo en el mundo. No importa si no pudiste actuar en el momento, siempre habrá alguien dispuesto a escucharte aunque todo haya pasado.

Tus padres y familiares suelen estar al tanto de tu cuidado, pero a veces no están capacitados para hacerlo, puede ser porque nadie les haya dicho que están haciendo algo mal, o les cuesta trabajo enfrentarse a los problemas que tienes porque no saben cómo actuar o protegerte.

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. ¿Se te ocurre alguien?, ¿sabes cómo podrías localizarlos en caso de necesitarlos? Ellos son tus **adultos de seguridad**. Mencionamos adultos porque ellos tienen más posibilidades de actuar ante los problemas.



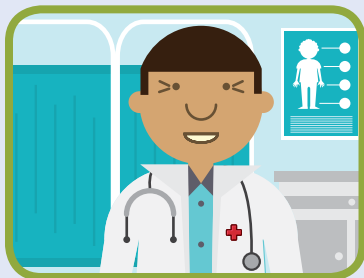
Es muy importante que tengas una lista con las personas a las que puedes acudir en caso de cualquier problema o con las que puedes hablar si sufres algún tipo de maltrato.



Actividad



Policía



Doctor



Padres



Tío



Maestra

Tu lista particular

Crea una lista de las personas que te puedan ayudar cada vez que tengas un problema o con las que puedas hablar si alguien te maltrata. Junta toda la información posible, su teléfono y todo lo que te pueda ayudar a encontrarlos cuando más los necesites. Ellos son tus adultos de seguridad. No olvides que te pueden proteger. Habla también con tus mejores amigos, ellos te pueden ayudar.

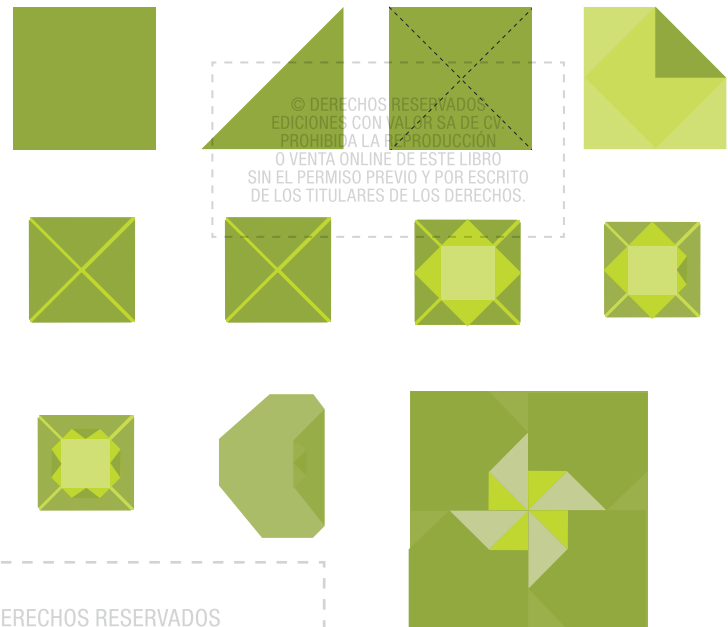
Necesitas:

-Una hoja cuadrada de cualquier color

-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.



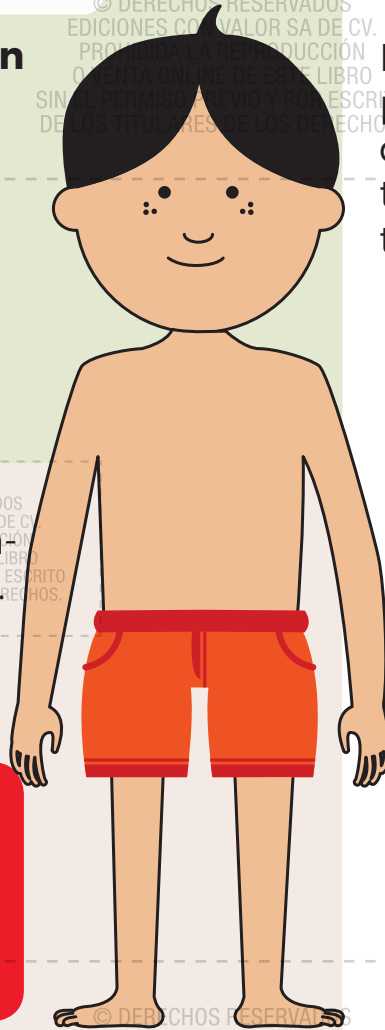
Mi cuerpo

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. Tus partes privadas son las que siempre están cubiertas con ropa, incluso cuando nada más tienes puesto tu traje de baño.

Grita NO cuando alguien en quien no confías:

- **Quiera** tocar tus partes privadas.
- **Te pida** que te quites la ropa para ver tus partes privadas.
- **Se desnude** y te pida ver o tocar sus partes privadas.
- **Te diga** que estás siendo malo por decir NO.

**En esos casos,
CORRE A BUSCAR
A TUS ADULTOS DE
SEGURIDAD.**



Actividad Reconoce tus partes privadas

Ahora que reconoces tus partes privadas, hagamos un modelo de ti en la playa.

Fíjate muy bien en las partes del cuerpo que deben estar cubiertas, son las que más tienes que proteger.

Necesitas:

- Un cono de cartón de papel higiénico.
- Lápiz
- Hojas de colores
- Tijeras

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 Dibuja sobre las hojas de color prendas de ropa interior o traje de baño, y recórtalas.

4 Monta las piezas recortadas sobre las partes privadas de tu modelo, y continúa decorando como gustes, puedes recortar el cabello y otros rasgos de más hojas de color.

Existen contactos físicos buenos y malos. 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.

Hay algunas excepciones:

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

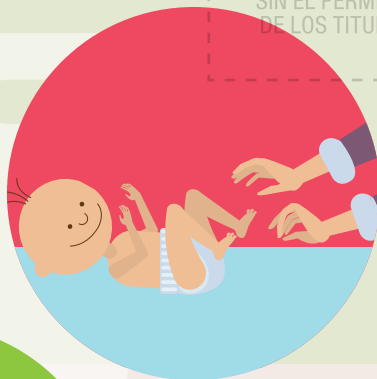
2 Los doctores, si estás enfermo o tuviste un accidente, pueden revisar tu cuerpo, incluyendo tus partes privadas, para saber cómo curarte.

© 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?



Contactos buenos



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.



© 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 corazón

Cada vez que alguien te diga que tienes que hacer o te quiera obligar a hacer algo, escucha a tu corazón. Si es algo que no quieres hacer porque crees que está mal, **grita NO y aléjate lo antes posible.**

Utiliza esta página para pensar en todo lo que te gusta y lo que no.

Antes de responder cada pregunta, hazle caso a tu cuerpo y escribe la verdad desde el fondo de tu corazón.



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.

- De todo lo que tienes que hacer, ¿qué te hace sentir triste?
- ¿Cuáles te hacen sentir feliz?
- ¿Quién te gusta que te abrace?
- ¿En quién no confías?
- ¿A quién o a qué le tienes miedo?



NO

Instrucciones:

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

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

4 Dale la vuelta.

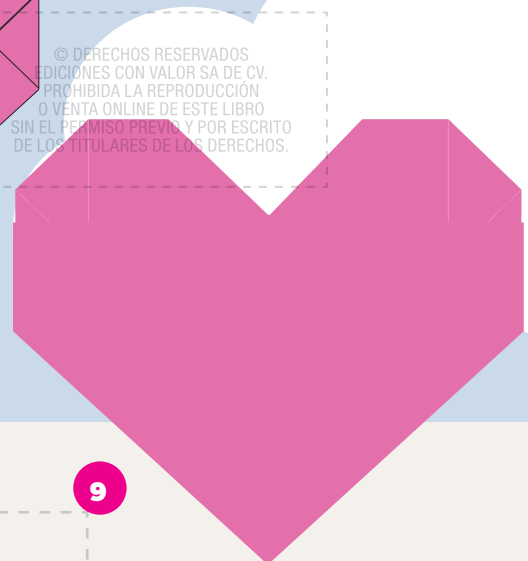
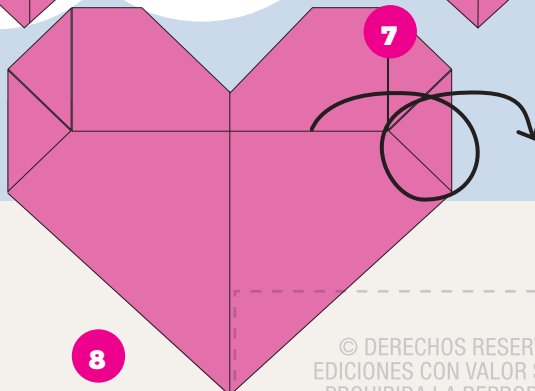
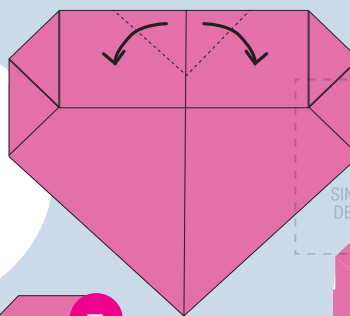
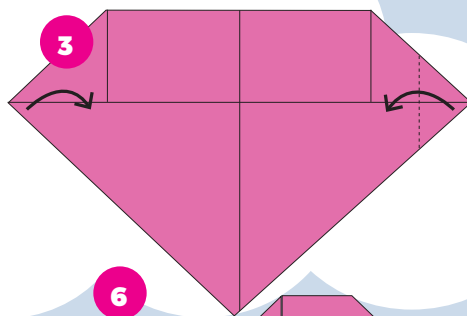
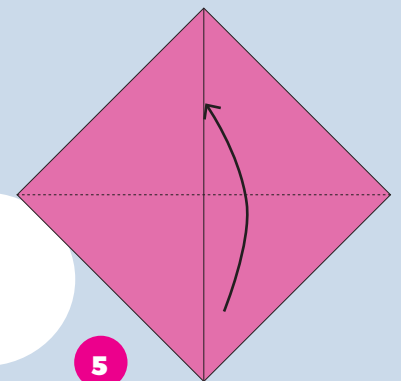
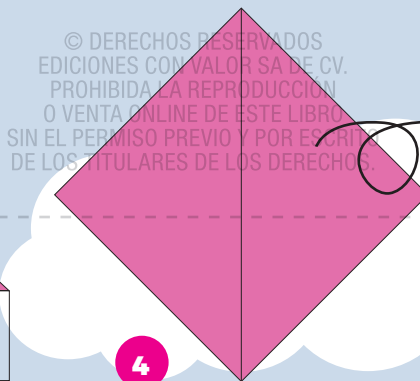
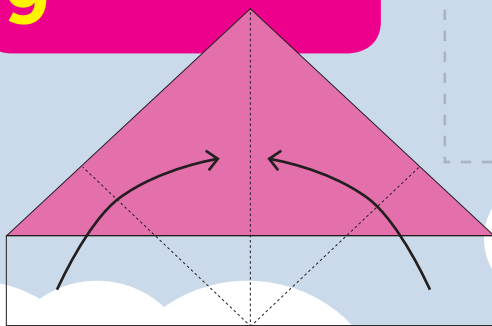
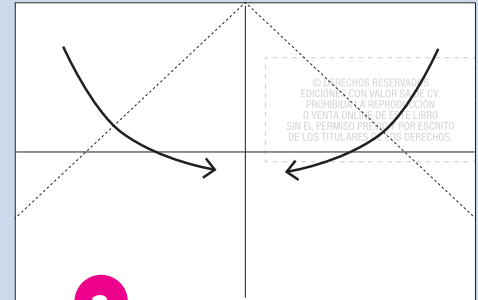
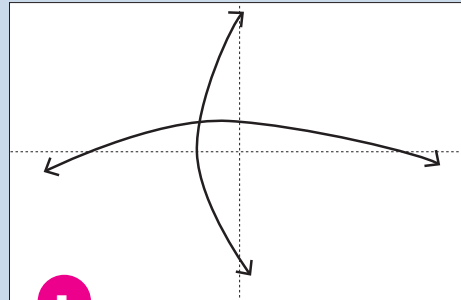
5 Dobla de frente siguiendo las líneas de puntos.

6y7 Dobla hacia dentro siguiendo las líneas de puntos.

8 Da 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 son divertidos, ayudan a la imaginación y no le causan daño a nadie. Los secretos malos se pueden convertir en pesadillas, son un peso grande que cargar y pueden lastimar a alguien. Vamos a aprender a distinguirlos con algunos ejemplos.



Secretos buenos:

- Regalos o fiestas sorpresa en los que no quieres que el festejado se entere.
- Juegos en los que todos se divierten, no se habla mal de nadie y cuando se termina el juego, se terminan los secretos.



Secretos malos:

- Secretos que te piden guardar aunque tú no quieras.
- Secretos que hacen sonar tu sistema de alarma o pueden ser dañinos para otras personas.

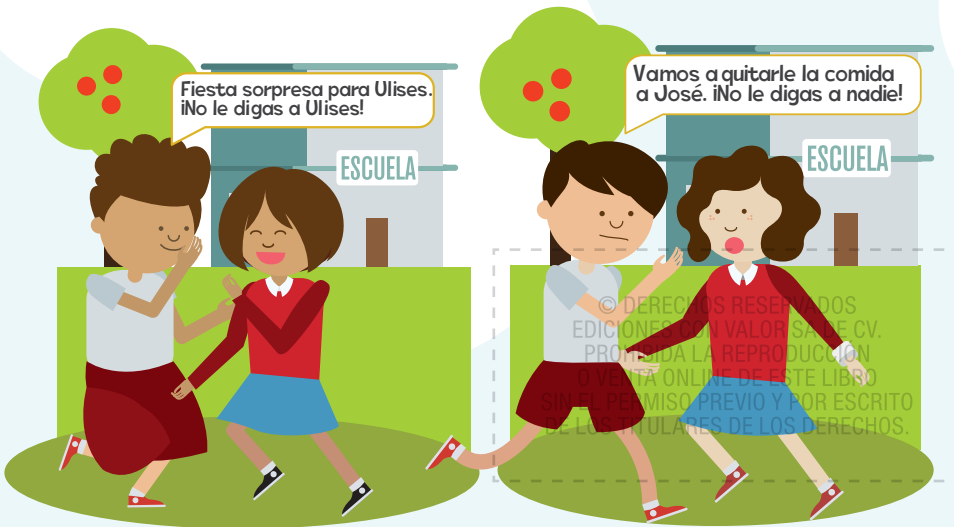
Ningún problema debería ser un secreto.

Si alguien te pide que no digas nada bajo amenaza, ¡no hagas caso! Busca a un adulto en el que puedes confiar y cuéntale 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 sabes que siempre hay adultos que te cuidan y te quieren.



ESCUELA

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 te cuesta trabajar distinguir entre un secreto bueno de uno 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 te ayude a distinguirlos.

Veamos otros ejemplos para que quede más claro.

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

Secreto	Bueno	Malo
Uno de tus amigos quiere pegarle a otro niño.		
Estás planeando una fiesta sorpresa para tu papá.		
En redes sociales alguien que no conoces te pregunta tu información personal.		
Un adulto te muestra sus partes privadas y te pide no contarle a nadie.		
En un juego donde hay que encontrar un tesoro escondido y sólo tú sabes dónde está.		



¡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 todos tus problemas.



Si algún adulto o niño más grande que tú te está haciendo daño, tienes que denunciarlo. Tu obligación es protegerte de todo tipo de maltratos. Así vas a evitar 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.



Actividad

Ordena las siguientes letras para descubrir la frase oculta. Escríbela en un espacio donde la puedas ver para no olvidarla.

© 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.

Pista:
La letra de color rojo es la primera de cada palabra

A - D - U - N - O - C

A - P - L - A - S - T - I - C

O - L - U - Q - E - E - T

M - A - L - T - O - S - E ,

E - T V - E - V - U - L - S - E A

N - I - T - E - R - S G - R - U - S - O - E

© 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.

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.



© 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.



Yo puedo defenderme

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

hacia el frente, coloca tu otra mano en la cintura. Párate firme en el suelo y con una expresión muy seria di NO.

Observa las diferencias entre el siguiente par de imágenes. ¿Logras distinguir las nueve que aparecen? 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. Pero 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 enseguida a tus personas de confianza.



Además de decir NO, tienes otras formas de defenderte y evitar que cualquier persona te pueda maltratar o abusar de ti.



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

¿Has tenido que recurrir alguna vez a alguno de estos comportamientos para ponerte a salvo?, ¿crees que son útiles?, ¿se te ocurre alguna otra forma de hacerlo?

Comenta con tus **adultos de seguridad** algunos planes sobre qué hacer en caso de que te encuentres en peligro. Así como existen medidas para actuar en caso de un incendio o un terremoto, tu familia, tus maestros y tú pueden crear un plan para actuar en caso de que te encuentres en peligro.



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 para que otros adultos se den cuenta que estás en peligro.
- 2** Tirar o patear algo para llamar la atención.
- 3** Actuar como si estuvieras enfermo y fueras a vomitar.
- 4** Muerde, rasguña o golpea a la persona que te quiere lastimar.





Cuenta conmigo

Siempre van a existir personas que te pueden ayudar, en las que puedes confiar y que sin importar lo que pase, estarán a tu lado. El amor y el cariño son más fuertes que la violencia, y si permaneces cerca de las personas que más te quieren, nada malo te pasará.

La unidad y cercanía que tenemos con las personas que más queremos y con las que más seguros nos sentimos, es fundamental para tener una vida feliz.

¿Cómo te sientes cuando estás cerca de las personas que amas?





Actividad

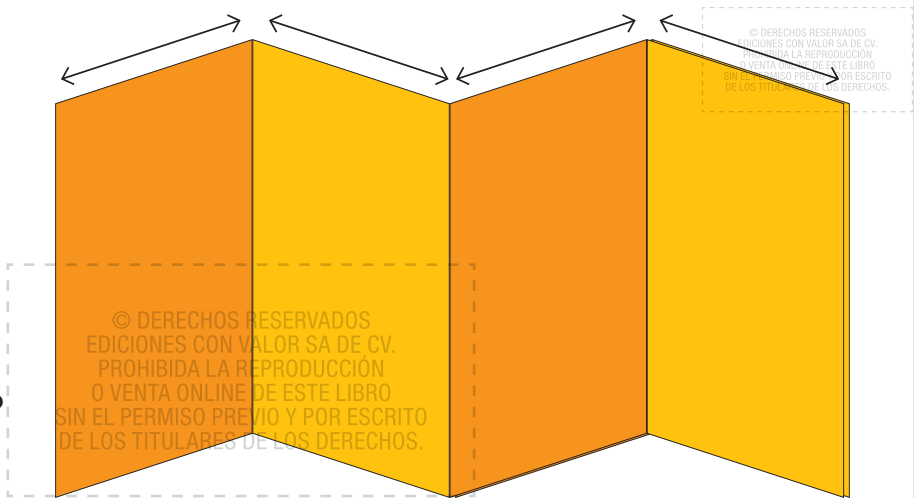
Hagamos una cenefa

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

Necesitas:

- Una hoja blanca tamaño carta
- Lápiz
- Tijeras
- Colores

- 1** Corta verticalmente la hoja por la mitad.
- 2** Dobla la tira en forma horizontal a la mitad y luego otra vez a la mitad, para marcar los dobleces.
- 3** Desdobla 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** Desdobla y personaliza las siluetas, puedes incluirte junto con tus adultos de seguridad o dibujarlos sólo 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?

Las relaciones con las demás personas son diferentes en nuestra casa y en nuestra escuela, con nuestros amigos, familiares, maestros o los amigos de los papás.

No importa con quién estés o dónde, si sientes que tu sistema de alarma se enciende, y te empiezas a poner incómodo, recuerda decir NO, alejarte y hablar con un adulto de confianza.



Actividad

Tipos de maltrato

Ayúdales 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 aprender 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.

© 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.

Sexual
 Abandono
 Físico
 Emocional



Inicio →



→ Final

© 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.



Tú tienes el poder para decir NO a cualquier tipo de maltrato infantil y comenzar a defenderte. Recuerda siempre buscar a un adulto en quien tengas mucha confianza para pedir ayuda.

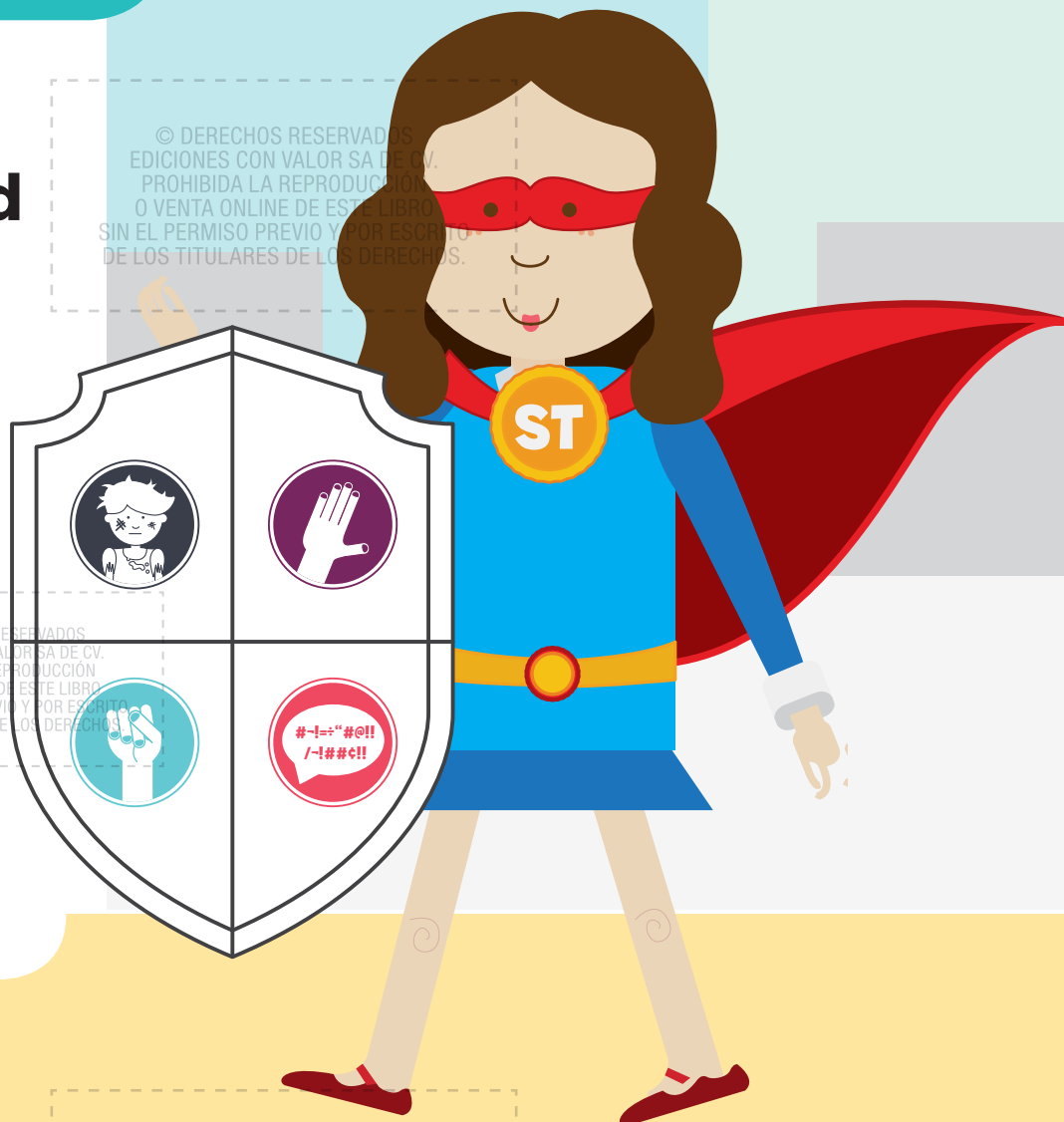
SuperTina está cargando un escudo muy grande, en él aparecen las imágenes que hemos asociado a algunos tipos de maltrato que existen, porque ese escudo protege de cualquier abuso. Trata de recordar si en alguna ocasión necesitaste un escudo como el de SuperTina o cuándo te hubiera gustado tenerlo.



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 ella. Agrega color y luego muéstrale tu dibujo a un adulto al que le tengas mucha confianza.



© 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.

Cuando tenemos algún problema, lo más importante es encontrar a un adulto que sea de nuestra confianza y decirle lo que está pasando.

A veces, contar toda la verdad sin olvidar nada, puede ser difícil, pero es lo que debemos 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.

Para poder cambiar tu propia historia, lo que tienes que hacer es pensar muy bien qué es lo que quieres lograr, quién te puede ayudar a conseguirlo y luego empezar a actuar para que tu plan funcione. Si te quedas quieto y callado es muy difícil que vayas a conseguir los cambios que necesitas para mantenerte a salvo del peligro.



Actividad

Una historia

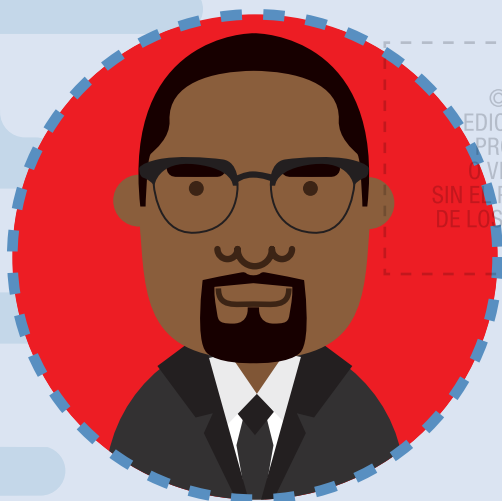
Observa con cuidado estas imágenes, piensa en cómo se relacionan entre ellas y utilízalas para contar una historia. Escríbela y luego cuéntasela a las personas con las que te sientes más seguro.





El que sabe... sabe

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



“ Si alguien te pone las manos encima, asegúrate que no las ponga encima de nadie más. ”

Malcolm X: Orador y activista estadounidense que luchó por los derechos de los afroamericanos y por terminar con el racismo.



“ Una de las cosas más afortunadas que te pueden suceder en la vida es tener una infancia feliz. ”

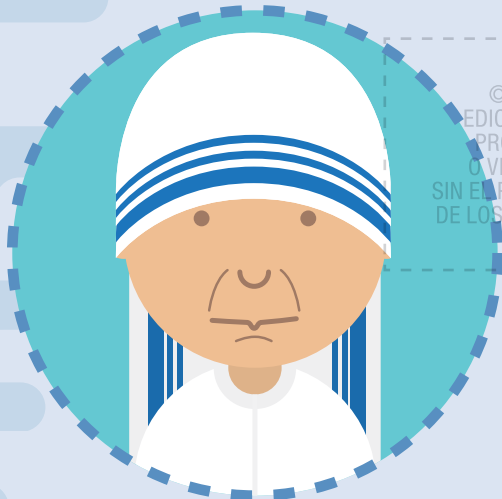
Agatha Christie: Escritora británica de novelas de terror y suspenso estelarizadas por el detective Hércules Poirot. Destacan *Asesinato en el Oriente Express* y *Muerte en el Nilo*.



“ Los niños son el recurso más importante del mundo y la mejor esperanza para el futuro. ”

John F. Kennedy: Presidente de Estados Unidos de 1961 a 1963, año en que fue asesinado. Durante su mandato representó la esperanza y anhelos del pueblo estadounidense.

© 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 niños son como las estrellas. Nunca hay demasiados. ”

Madre Teresa de Calcuta: Monja católica que por más de 45 años atendió a pobres, enfermos, huérfanos y moribundos.

© 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 violencia es el último refugio del incompetente. ”

Isaac Asimov: Escritor y bioquímico de origen ruso, conocido por ser autor de obras de ciencia ficción, historia y divulgación científica.

© 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. Muestra cómo decir NO y avísale a un adulto de tu confianza.

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, pero se siente incómodo y nervioso cuando uno de ellos pone una mano sobre su hombro o sobre su pierna casi todo el tiempo. A Jorge no le gustan ese tipo de contactos, pero le da pena decirle a esa persona cómo se siente, por miedo a que se vaya a enojar o a que pueda herir sus sentimientos. ¿Qué le dirías a Jorge?

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

Jorge platicó en internet con alguien que no conocía. Parecía que tenían muchas cosas en común, pero la otra persona empezó a preguntar cosas sobre su familia, le pidió que se conocieran en persona, pero le dijo que no podía decirle a nadie, ese iba a ser su secreto. El sistema de alarma de Jorge se encendió, pero no supo qué hacer. ¿Qué harías tú?



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 le pasara a alguien cercano a nosotros.



NUNCA prometas guardar en secreto si algún amigo tuyo sufre de maltratos o quiere hacerse daño.
NUNCA pidas a tu amigo que enfrente al abusador o vayas con él a hacerlo.

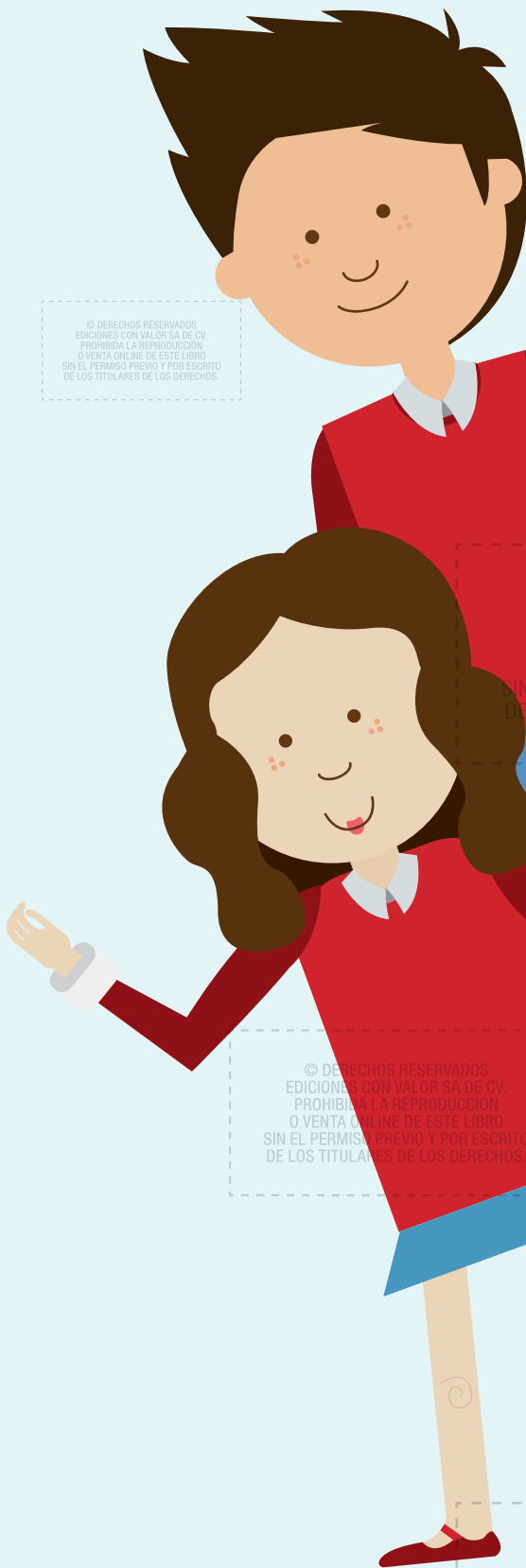


Jorge llegó a la escuela con moretones en los brazos y raspones por todo el cuerpo. Cuando le preguntas, ¿qué pasó?, te dice que nada, que se cayó jugando. Pero siempre llega con raspones y moretones. Además ya no quiere jugar con nadie y prefiere quedarse en una esquina durante el recreo. ¿Qué harías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

A Jorge ya no le gusta ir a la escuela porque no se quiere quedar en el salón con uno de sus maestros. Jorge cada vez se saca peores calificaciones y sufre más castigos. Cuando le preguntas qué pasó, te dice que nada. ¿Qué harías para ayudarlo?

© 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.

¡Acaba con el maltrato infantil! Tienes que decir NO, hablar con un adulto y denunciar ante las autoridades. Cualquier tipo de abuso que sufran los niños es un crimen y debe ser castigado. No permitas que ningún niño sufra. 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. Espero que tú también te la hayas pasado increíble.

Lo mejor de todo, es que ahora sabes más sobre cómo cuidarte.

Nos gustaría saber, con todo lo que aprendiste, cómo contestarías la siguiente pregunta:

¿Qué vas a hacer para vivir sin violencia?

© 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.

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

