



APRENDO  
A CUIDARME



Este cuaderno Le  
pertenece a:



Todos nacemos con  
algo especial y único:  
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.

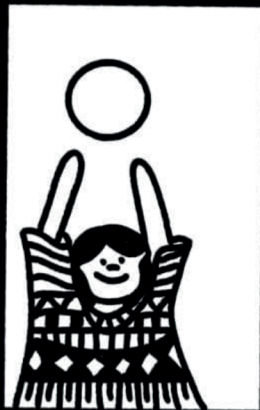


Hay diferentes formas  
de cuidar mi cuerpo:  
alimentándome bien,  
haciendo deporte,  
aseándome, etc.



Mi cuerpo estará conmigo  
toda la vida.

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



Mi cuerpo es mío y sólo yo  
puedo decidir como usarlo.

También yo decido como  
otros pueden tocar mi  
cuerpo.

Hay contactos físicos  
agradables como un abrazo  
de mamá.





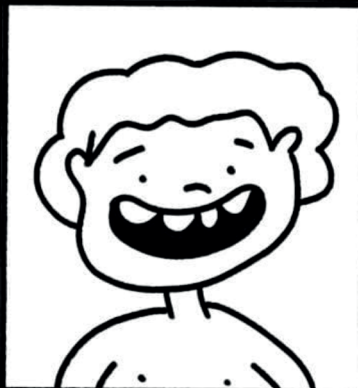
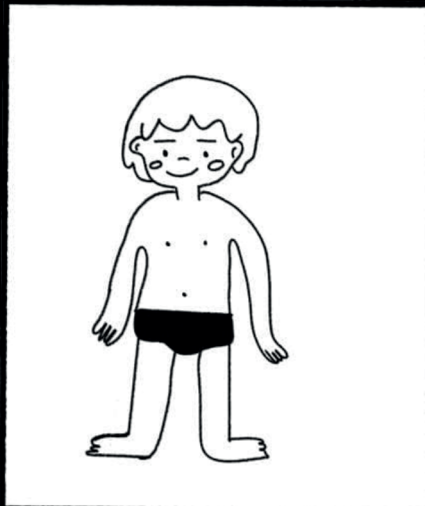
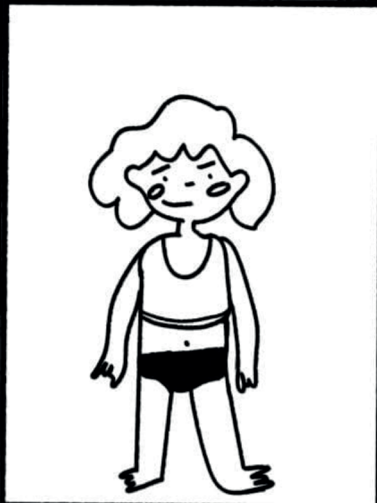
También hay contactos físicos inadecuados, como cuando una persona me abraza muy fuerte o, al saludarme con un beso, busca mis Labios.

Cuando esto te sucede, sé que puedo decir: "NO"



Mi cuerpo tiene muchas partes como La cara, Las manos y Las piernas.

Algunas de estas partes, como mis genitales, están siempre cubiertas. Estas son mis partes privadas.



Nadie tiene derecho a tocar  
mis partes privadas.

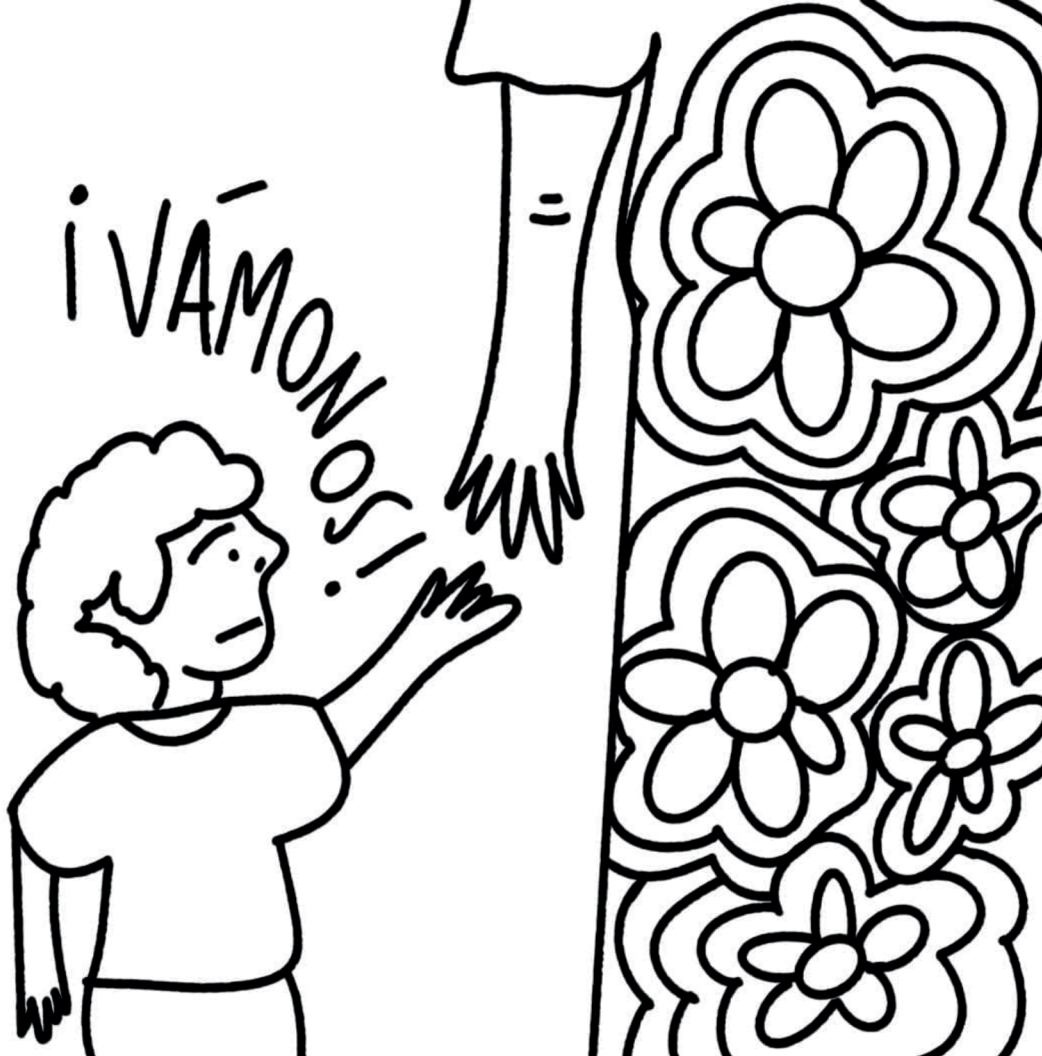
Si alguien quiere tocar o ha  
tocado mis partes privadas,  
debo decir: ¡NO!



No importa donde esté.  
Si alguien me toca y me hace  
sentir mal, incómodo o  
incómoda, trataré de  
alejarme de ese lugar lo  
más rápido posible.

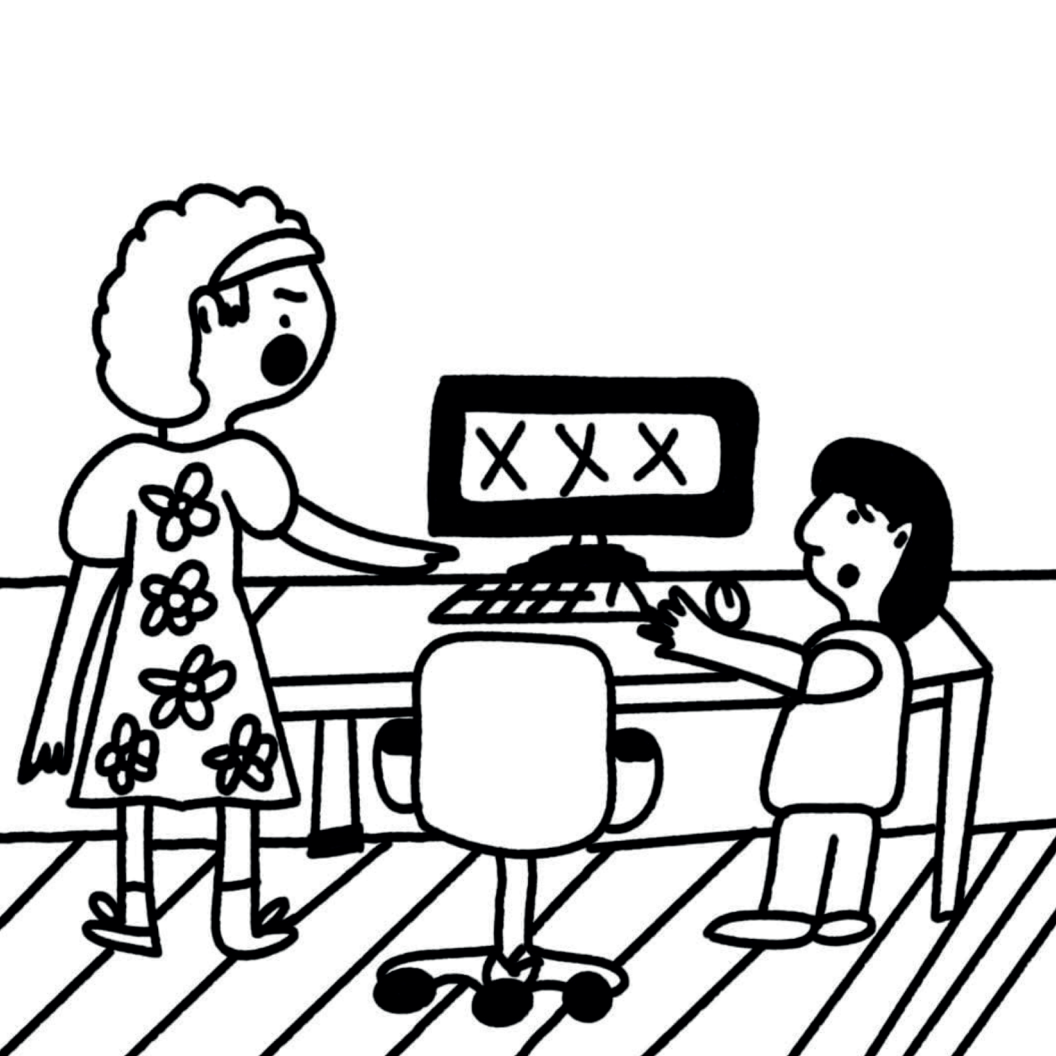
¡Debo pedir ayuda!





También pueden haber personas que a través del internet intenten ver o mostrarme Las partes privadas.

Si alguien me habla de cosas extrañas me desconectaré o me alejaré.



Si alguien intenta tocarme o  
me ha tocado antes, debo  
saber que no fue mi culpa.

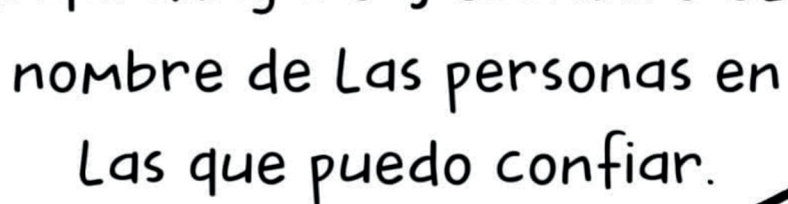
Buscaré un adulto en quien  
confíe y le diré como me  
siento.



AYUDA!!

Si esa persona no me cree o  
no me ayuda, buscaré a otro  
adulto.

Aquí dibujaré y escribiré el  
nombre de Las personas en  
Las que puedo confiar.






SIEMPRE recuerdo que un contacto físico es malo si:

- No me agrada.
- Me han obligado a hacerlo.
- Me hace sentir dolor.
- O si después de hacerlo alguien me dice que no diga nada.





NO

Mi cuerpo es especial  
y es itodo mío!

Nadie tiene derecho a tocar  
mi cuerpo de manera que me  
haga sentir mal, incómodo o  
incómoda.



La mejor persona para  
cuidar mi cuerpo: ¡soy yo!

Y ahora que lo sé puedo  
protegerme con seguridad y  
felicidad.







Redacción:

Mirian Alejandra Arrecis Urbina

Ilustración:

Guillermo Puente

Revisión:

Miguel Ángel López

Haroldo Oquendo

Diagramación:

Adriana López

[www.conacmi.org](http://www.conacmi.org) / [@conacmigT](https://twitter.com/conacmigT)

