

El libro de Sofia

Este es un libro para conocer y proteger mi cuerpo



Este es mi cuerpo
y debo cuidarlo



Mi cuerpo tiene partes,
que las demás personas
pueden ver, como mi
cabeza, mis brazos, mis
manos, mis rodillas y
mis pies



Y otras partes, que las personas no deben ver, como mis pechos, mi vulva o mis pompas; y siempre debo decirles por su nombre

Esas partes, las cubro con mi ropa interior, y solo yo las puedo ver y tocar.



Decir “Hola” y “Adiós”, cuando llego o me voy de un lugar, es una buena forma de saludar a cualquier persona.

Por lo que, nadie debe obligarme a saludar a ninguna persona con un beso o un abrazo, si yo no quiero hacerlo.



Sin importar que esa persona sea de mi familia, algún amigo o conocido.

Y sobre todo, si estar cerca de esa persona no me gusta o me da miedo. Nadie puede obligarme a hablar y estar con él.



Las personas tenemos diferentes formas de expresar el cariño que sentimos por alguien más.

Y para ello, debemos saber que existen las caricias buenas y las caricias malas.



Las caricias buenas son aquellas que me hacen sentir bien. Como cuando mi mamá me abraza, o cuando mi papá acaricia mi cabeza.

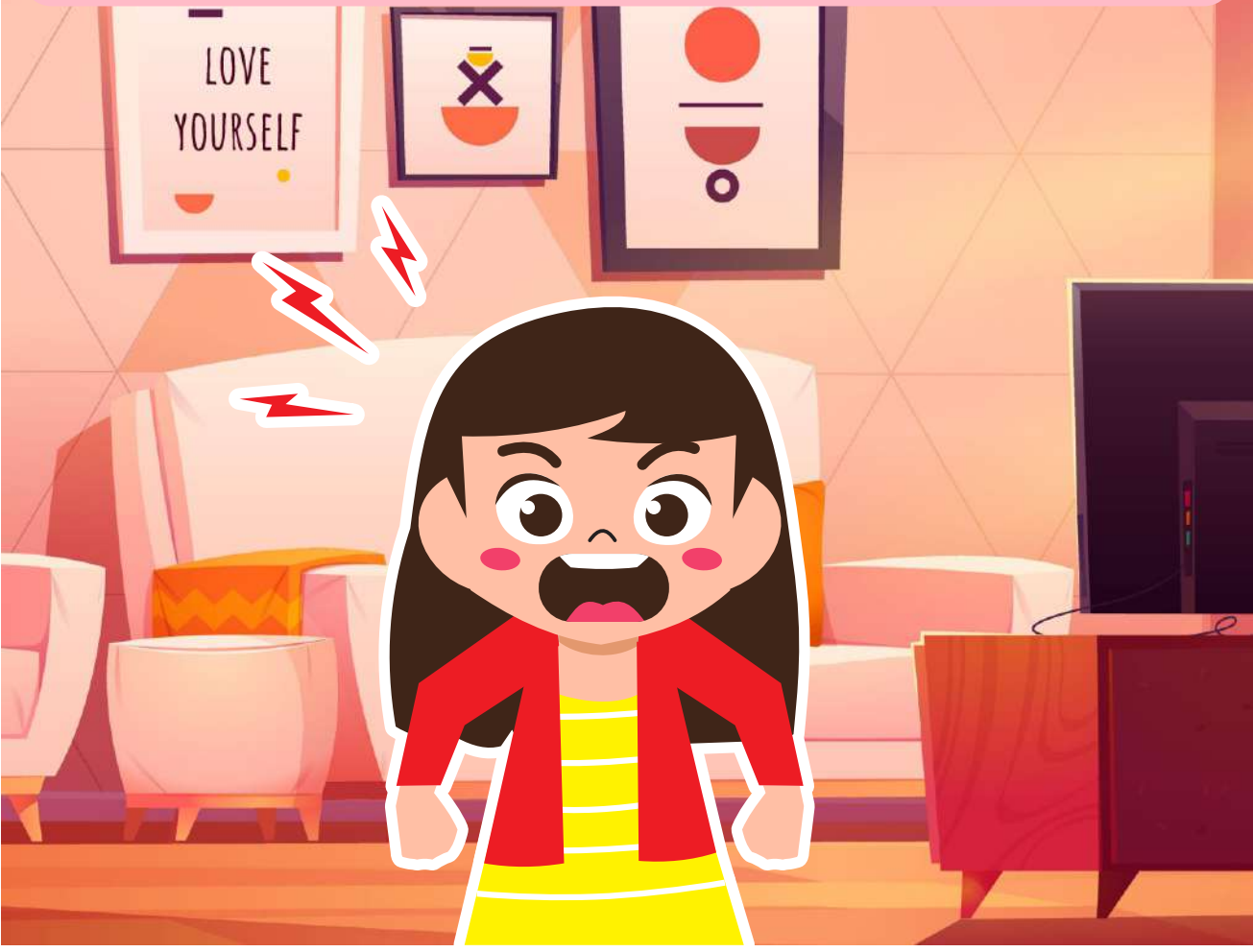


Las caricias malas son aquellas que me dan miedo o me hacen sentir incómoda.

Como cuando una persona, quiere ver o tocar mis partes privadas; esas partes, que solo yo puedo ver y tocar.



Si alguna persona, intenta hacerme una caricia mala, YO DEBO GRITAR, DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y PEDIR AYUDA



Si alguna persona,
intenta besarme,
abrazarme o hacerme
cosquillas, sin que yo
quiera, **YO DEBO
GRITAR, DECIR NO,
SALIR CORRIENDO Y
PEDIR AYUDA**



Si alguna persona, intenta tocar mis pechos, mi vulva o mis pompas, YO DEBO GRITAR, DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y PEDIR AYUDA





Si alguna persona, me pide que yo toque sus partes privadas o el resto de su cuerpo, YO DEBO GRITAR, DECIR NO, S A L I R CORRIENDO Y P E D I R AYUDA

Si alguna persona, me ofrece regalos,
a cambio de tocar mi cuerpo o que yo
toque el suyo, YO DEBO GRITAR,
DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y
PEDIR AYUDA



Si alguna persona, me invita a un lugar solitario, diciendo que alguien de mi familia me espera, YO DEBO GRITAR, DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y PEDIR AYUDA

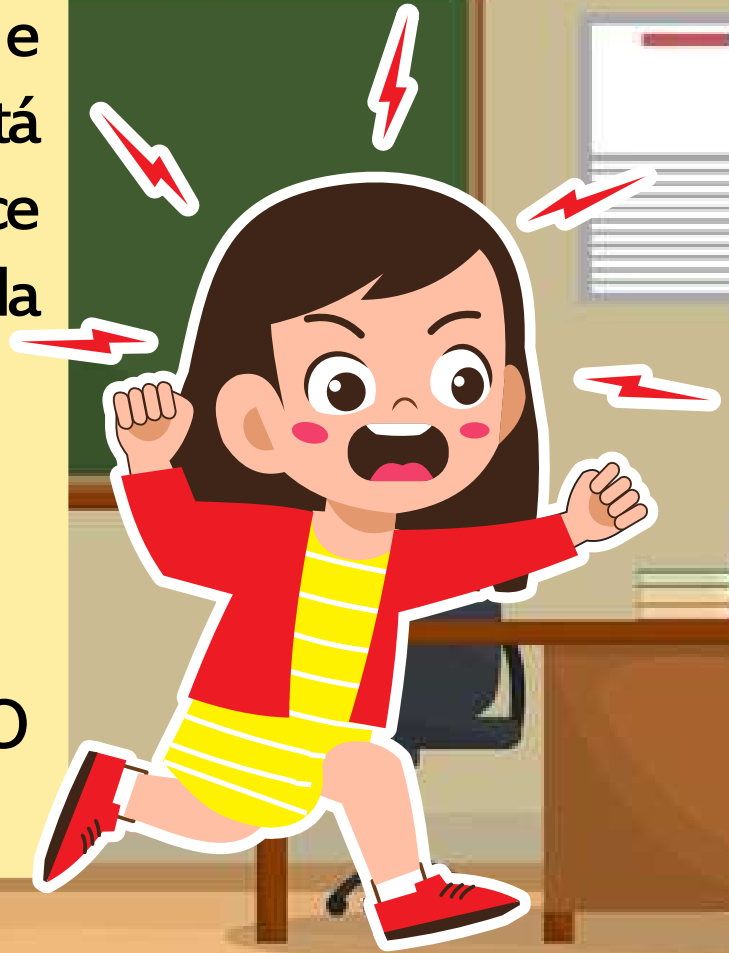


Si alguna persona intenta entrar a mi recámara a escondidas, YO DEBO GRITAR, DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y PEDIR AYUDA



Si alguna persona,
quien sea
-conocido o
desconocido-
intenta hacerme
daño, o lo que está
haciendo me hace
sentir mal, o me da
miedo,
YO DEBO:

GRITAR
SALIR CORRIENDO
PEDIR AYUDA



No importa, si esa persona es mi papá, mi hermano, mi tío, mi primo, mi abuelo, mi amigo, mi vecino, mi maestro, el papá de mi mejor amiga, el novio de mi mamá, o el novio de mi hermana.



Si alguna persona,
quien sea
–conocido o
desconocido–
intenta hacerme
daño, o lo que está
haciendo me hace
sentir mal, o me da
miedo,
YO DEBO SABER
QUE NO ES MI
CULPA, Y NO
DEBO SENTIR
VERGÜENZA



DEBO CONTÁRSELO RÁPIDO A UNA PERSONA DE CONFIANZA, PARA QUE PUEDA PROTEGERME



Siempre puedo pedir ayuda con las personas de confianza que me rodean.

A LAS PERSONAS DE CONFIANZA, las puedo reconocer porque son aquellas personas que me tratan bien, me escuchan, me ayudan y me defienden de cualquier peligro. Como mi mamá o mi papá.



También otras personas pueden estar atentas de lo que me pasa, creen en mí y me cuidan, como mi abuela.



A mis personas de confianza, les puedo contar cualquier cosa que me sucede dentro de mi casa, en mi escuela, en el parque, en la iglesia o en cualquier lugar.



A las personas de confianza, yo les puedo contar, si alguien me pide guardar un secreto.

Ya que hay secretos bonitos y feos.



Los secretos bonitos son aquéllos que me hacen feliz, como cuando recibo un regalo en mi festejo de cumpleaños.



Los secretos feos son aquéllos que me hacen sentir mal, o me dan miedo. Como cuando alguien quiere tocar mis partes privadas y me pide no contarlo y “guardar el secreto”.

Esos secretos feos yo los debo contar a mi persona de confianza para que pueda protegerme.



A mis personas de confianza, también les debo contar si alguien me amenaza.

Las amenazas son algo que me hace sentir asustada, preocupada o que me hace daño.



Si alguna persona, me dice que le haré daño a mi mamá, papá o mascota, o a mí misma, y eso me hace sentir asustada, eso es una amenaza.



Cualquier persona, familiar, amigo, conocido o desconocido, que quiera tocar mis partes privadas, hacerme caricias malas, me pida guardar secretos feos o me amenace, es malo y debe estar en la cárcel.



Si eso sucede, yo debo contarle rápido a mi persona de confianza, para que nadie me vuelva a hacer daño.



YO DEBO SABER QUE NO ES MI
CULPA, Y NO DEBO SENTIR
VERGÜENZA



DEBO CONTÁRSELO RÁPIDO A
UNA PERSONA DE CONFIANZA,
PARA QUE PUEDA PROTEGERME



Este libro está inspirado en “El libro de Tere”, creado y escrito por Xiomara Campos, edición 2014.

Texto adaptado por Mariana Durán Márquez.

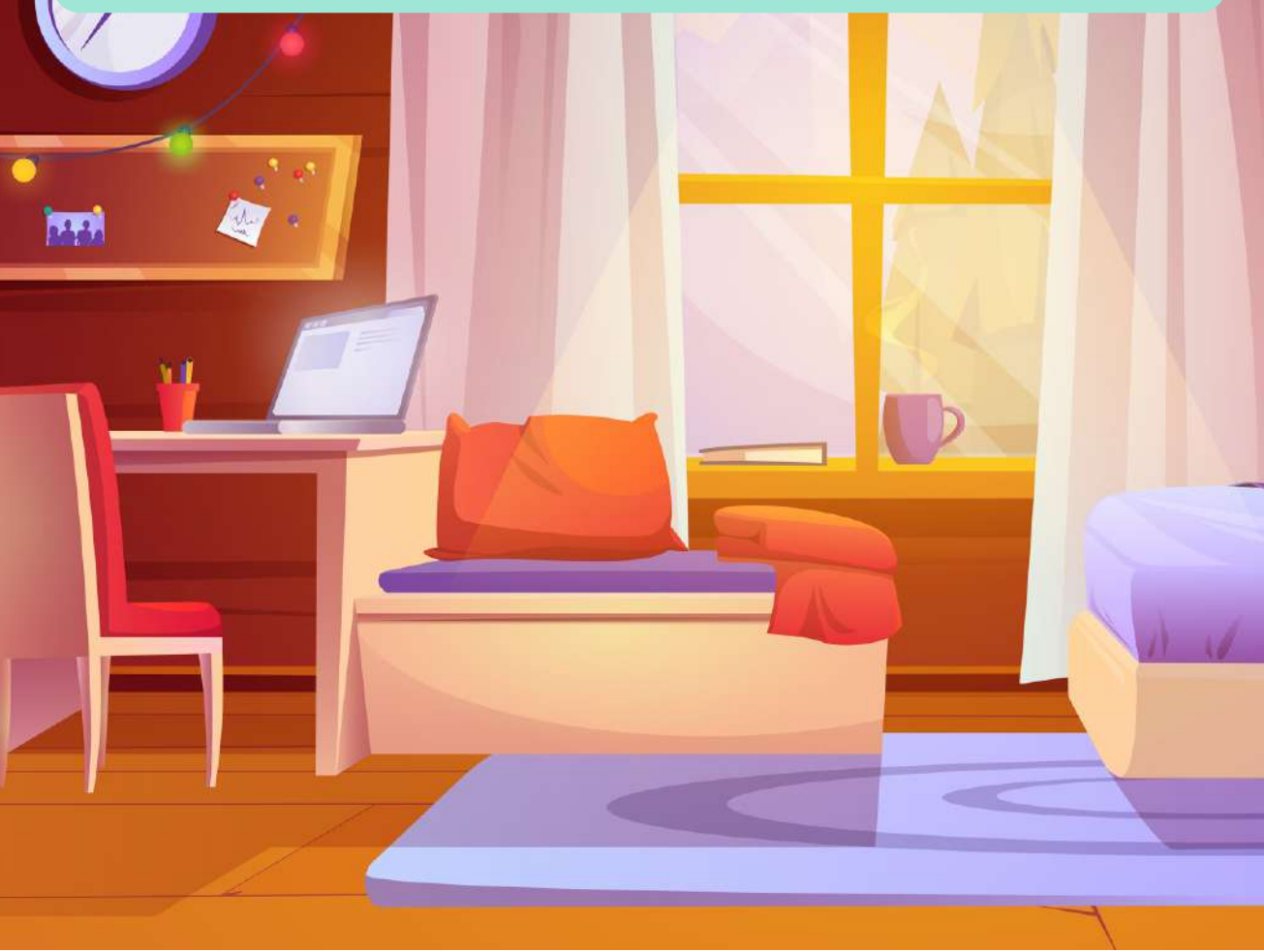
Diseño e ilustraciones: LDG Erik Candia

Campaña para prevenir la violencia sexual contra las niñas.

Distribución gratuita

ISBN: 978-607-26519-0-6

Versión digital





CDH
PUEBLA

