

¡HOLA!

Este cuadernillo fue creado para ti, porque eres muy especial y deseamos que disfrutes haciendo cada actividad propuesta.

**Agradecemos lo valientes que eres, por que cuidas tu cuerpo y recuerdas que eres valioso.**

Despierta tus sentidos porque aprenderás y te divertirás en cuanto lo abras.

# TODO ACERCA DE MÍ

Nombre: \_\_\_\_\_



Un dibujo de mi

Mi familia

Cuando crezca  
quiero ser...

Mis cosas favoritas

Color



Comida



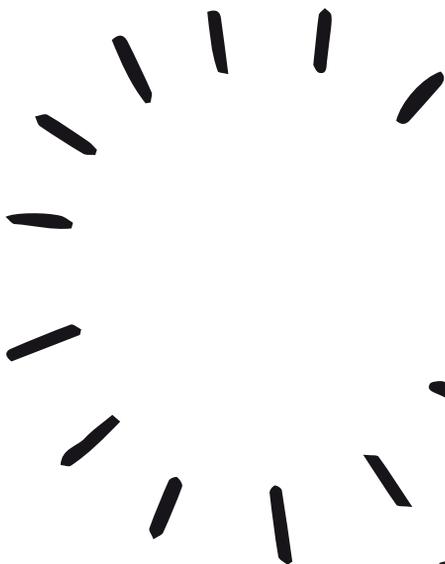
Lugar



Pasatiempo



Mi cumpleaños: \_\_\_\_\_



# CONOCE TUS DERECHOS

CRECER CON LIBERTAD



A UNA IDENTIDAD



A LA SALUD



AL JUEGO



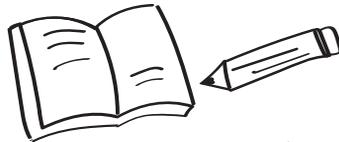
A LA FAMILIA



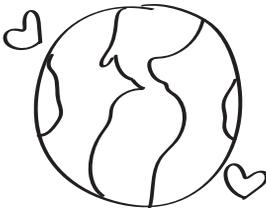
A LA PROTECCIÓN



A LA EDUCACIÓN



A NO SUFRIR DISCRIMINACIÓN



A SER NIÑA O NIÑO



# LA HISTORIA DE EMILIO

Hace mucho tiempo, en un lugar muy lejano, lleno de bosques, de árboles grandes, tan grandes que casi tocaban el cielo azul, vivía un niño fuerte e inteligente llamado Emilio.

A Emilio le gustaba jugar con sus amigos todo el día, jugaban a las escondidas, a la pelota, a los videojuegos, a contar historias de miedo....

Un día, la mamá de Emilio tenía que ir al supermercado y él no quería dejar de jugar, así que le pidió a su mamá que lo dejara con Carlos, su amigo mayor que era tan grande que podía cuidarlo.

Cuando la mamá de Emilio se fue, comenzaron a jugar a empujarse, a él le encantaba jugar con Carlos porque le enseñaba juegos muy divertidos, pero... algo había pasado, Carlos empujó a Emilio tan fuerte que lo lanzó lejos, muy lejos y cuando Emilio cayó, se lastimó y eso le provocó mucho dolor.

Carlos solo se reía, pues para él fue muy divertido. Pero, Emilio se sentía triste e incómodo porque le dolía su cuerpo y no le gustaba que Carlos solo se estuviera riendo, intentó explicarle lo que sentía, pero él era tan alto que parecía que sus oídos no podían escuchar lo que Emilio le decía, así que Emilio se fue y decidió no seguir jugando con él.

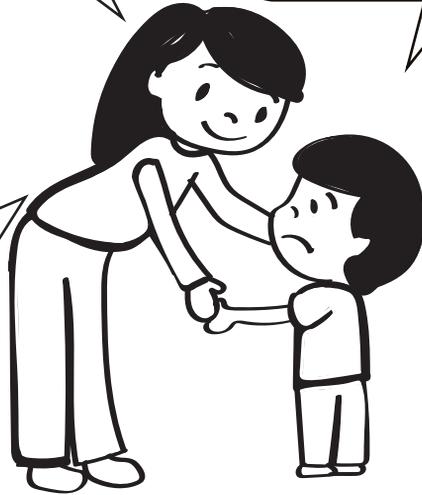


Después de muchos intentos de querer decirle, se animó y le contó lo sucedido.

Nunca dejes que nadie te haga sentir incómodo, no permitas que nadie te lastime, nadie tiene el derecho aunque sea mas grande que tú.

¿Pero entonces, qué puedo hacer si alguien me quiere lastimar o si estoy jugando y el juego se convierte incómodo?

Lo primero que debes hacer en cuanto te sientas incómodo, es decir: ¡No! No quiero continuar, no me gusta o detente y eso fue justo lo que hiciste, por eso estoy muy orgullosa de ti.



### Moraleja

Desde ese momento Emilio le hizo caso a su intuición y siempre se sintió seguro. Entonces hizo la promesa de que a sus amigos siempre les ayudaría a saber cómo reaccionar ante situaciones confusas o difíciles. Está bien decir no cuando me siento incómodo o no me gusta lo que me hacen.

*Busca a alguien que te ayude o llama al 911*

# HAY DECISIONES QUE TÚ PUEDES TOMAR:

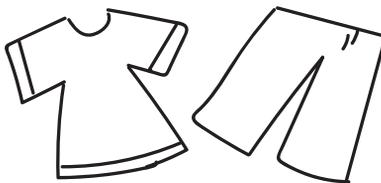
Yo decido con quien jugar



Yo decido a quien abrazar



Yo decido que ponerme

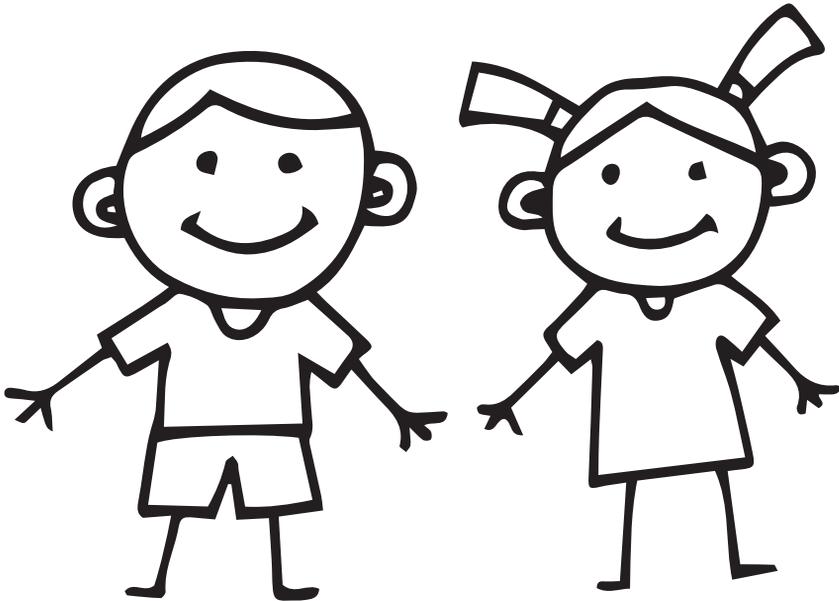


¿Qué más puedo decidir?



# TU CUERPO ES ESPECIAL Y ES ¡TODO TUYO!

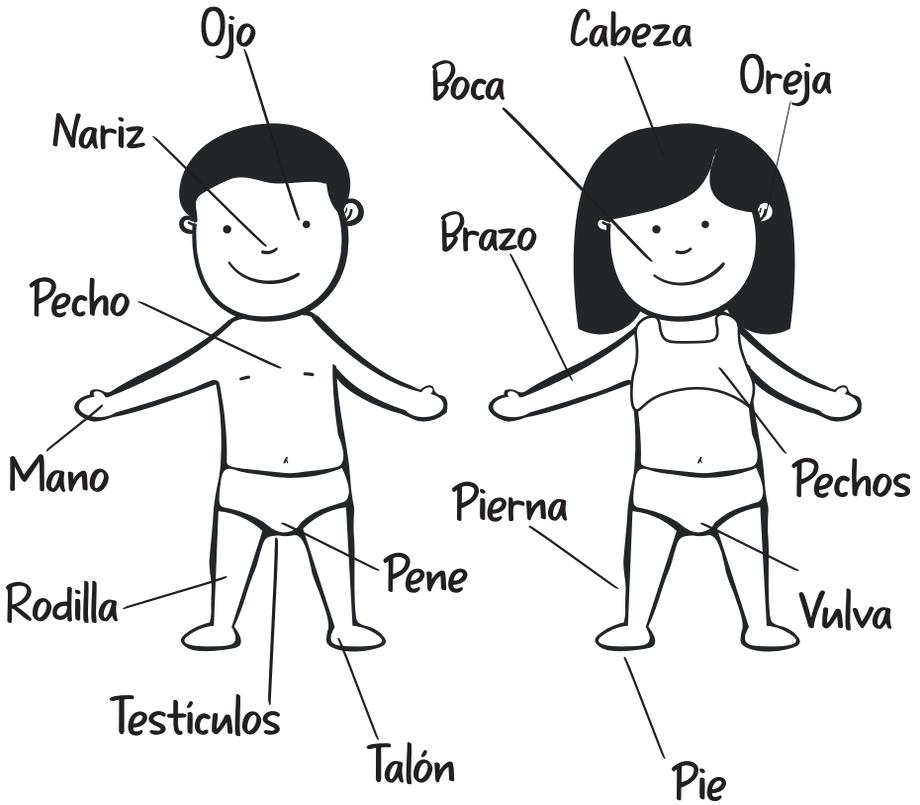
Nadie tiene derecho a tocar tu cuerpo de manera que te haga sentir mal, incómoda o incómodo.



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 extraña o extraño.

**Si ésto sucede pide ayuda o llama al 911.**

¿Sabías que tu cuerpo tiene partes públicas y privadas?



Tus partes privadas son las que están cubiertas por el traje de baño o ropa interior. Encierra las palabras que mencionan partes privadas y colorea la figura que te represente.

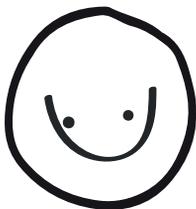
**¡Recuerda!**

Tu boca también es una parte privada.

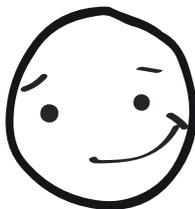
# IDENTIFICA LAS EMOCIONES

Las emociones son lo que nos identifica como personas, no son buenas ni malas, ellas nos indican cómo nos podemos sentir ante alguna situación. Te invitamos a que pintes la emoción que ahora está presente.

Hoy me siento:



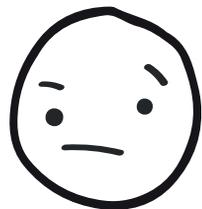
Contento



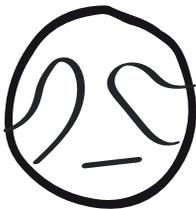
Apenado



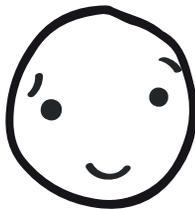
Triste



Confundido



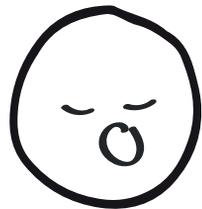
Asustado



Tímido



Interesado



Cansado



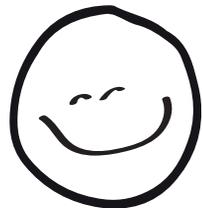
Enojado



Asombrado



Molesto

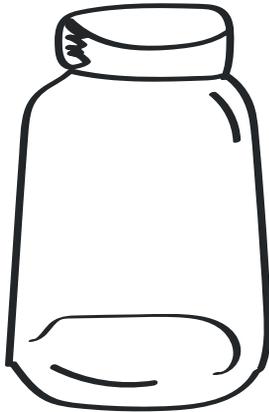


Orgullosos

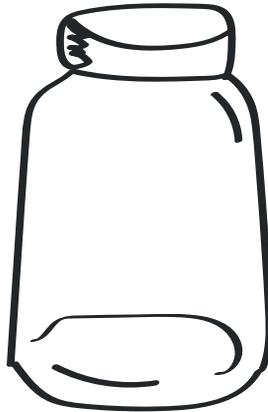
¿Por qué?

---

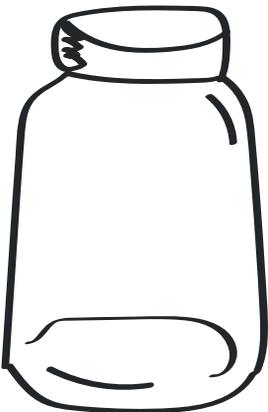
Dibuja en cada frasco algo que te haga sentir esa emoción.



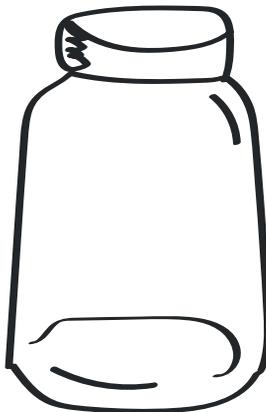
Alegria



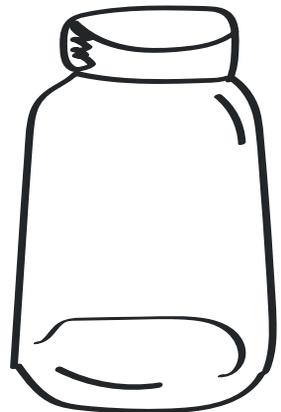
Tristeza



Enojo



Miedo



Calma

# CONSTRUYENDO UN LUGAR SEGURO

¿Qué te parece si buscamos un espacio para hacer nuestro lugar especial? Puede ser una parte de la casa, donde te sientas que puedes estar y decir lo que tú quieras sin ningún problema, donde puedas hacer las cosas que más te encantan y puedas expresar tus emociones. Puedes construir ese lugar en alguna parte de tu casa, como si fuera una casa de campaña, o un castillo o fortaleza.

Puedes llevar almohadas, cobijas, sábanas, cajas, lo que tú puedas de tus cosas o si son de alguien más, no se te olvide pedir las prestadas de favor. En tu guarida podrás realizar las actividades del *cuadernillo*.

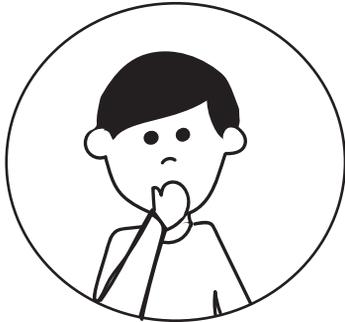
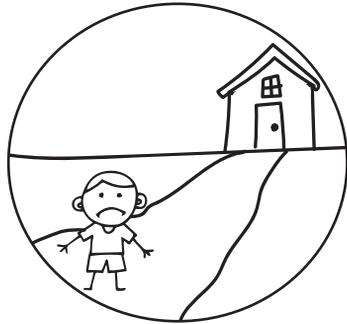


Marca con una ✓ en las cosas que te gusten  
y con una ✗ las que no te gusten.



Que te abracen cuando te das un golpe por accidente.

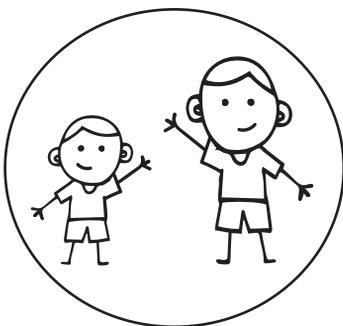
Cuando alguien quiere alejarte de tu familia



Cuando te piden guardar un secreto

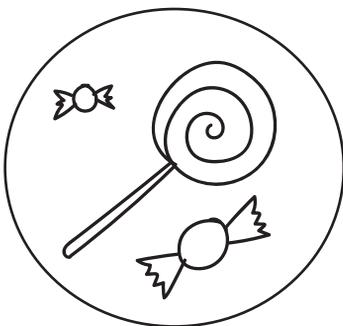
Caminar de la mano de tu amiga o amigo





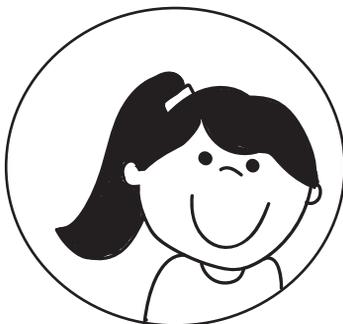
Saludar a una persona  
que no conoces

Que te hagan cosquillas en  
los pies o panza



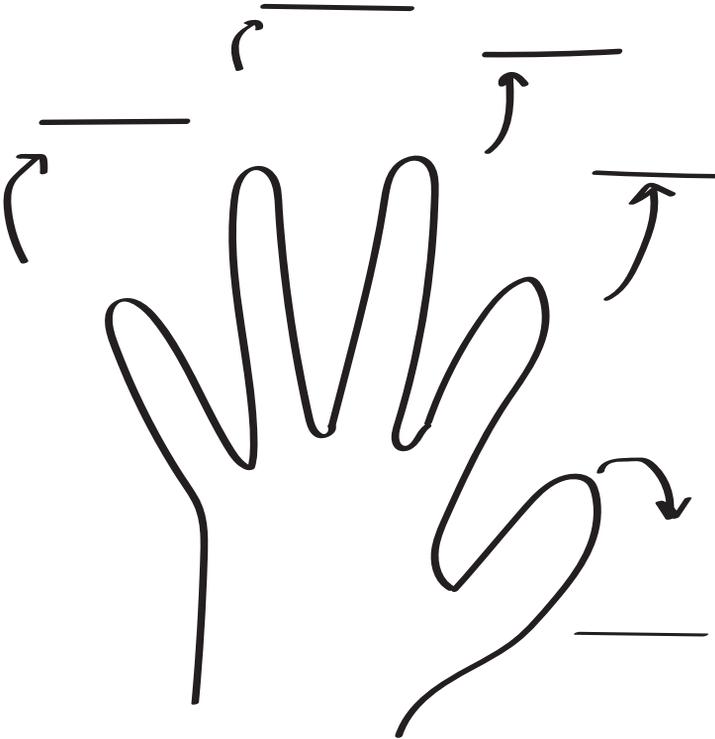
Que te pidan hacer algo que  
no quieres a cambio de un  
dulce o premio

Cuando mamá o papá  
te peinan



Cuando mamá o papá me  
suben a sus hombros

Dibuja, colorea y escribe el nombre de las personas adultas que más confianza les tengas.



Si alguien ha querido tocar tus partes privadas o te han hecho algo que te hizo sentir mal, debes buscar a alguna persona adulta en quien confías y contárselo.

*Busca a alguien que te ayude o llama al 911*

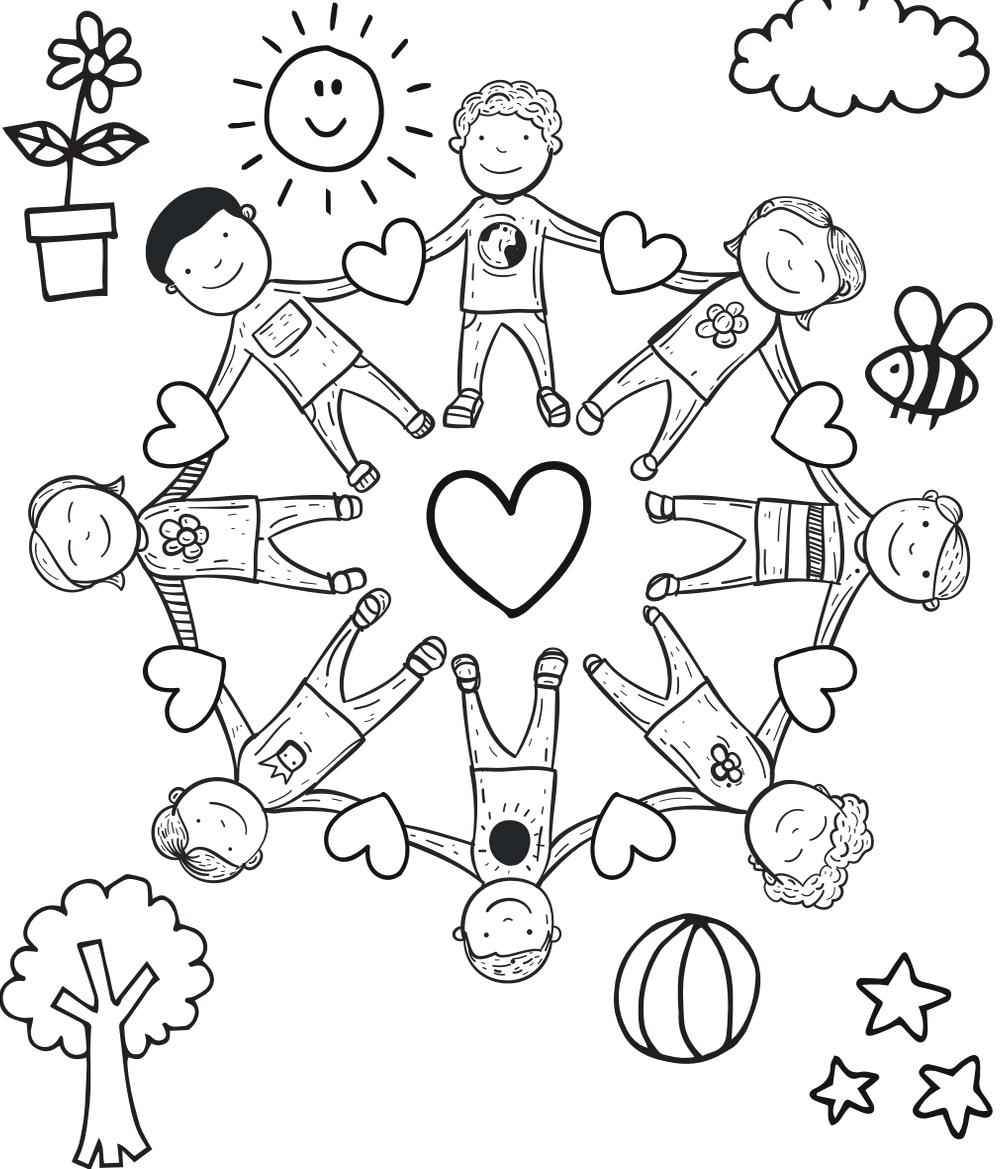
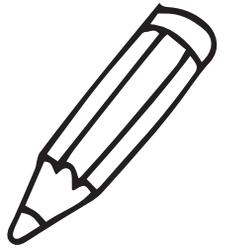
# BUEN TRATO

Hay acciones que puedes hacer para tratar bien a alguien, dibuja alguna:

A large, hand-drawn rectangular frame with slightly irregular lines, intended for drawing an action to treat someone well.

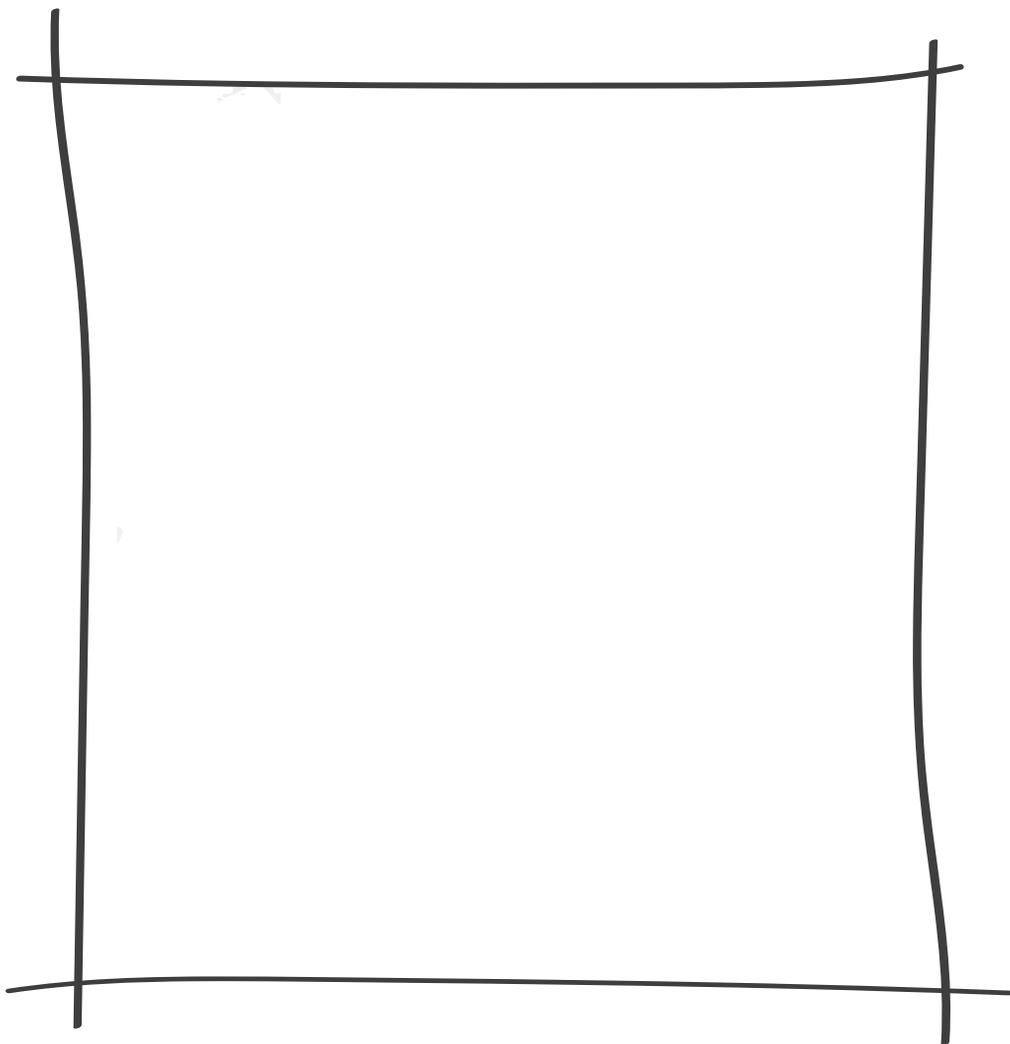
mandala

# UNIDOS CON AMOR



No guardes todos los secretos.

DIBUJA A QUIEN LE  
CONTARIAS TU SECRETO

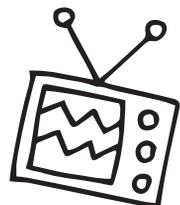
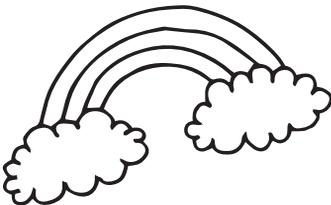


A veces hay situaciones donde es necesario tocar las partes privadas.  
Dibuja quien te ayuda a realizar las siguientes actividades:

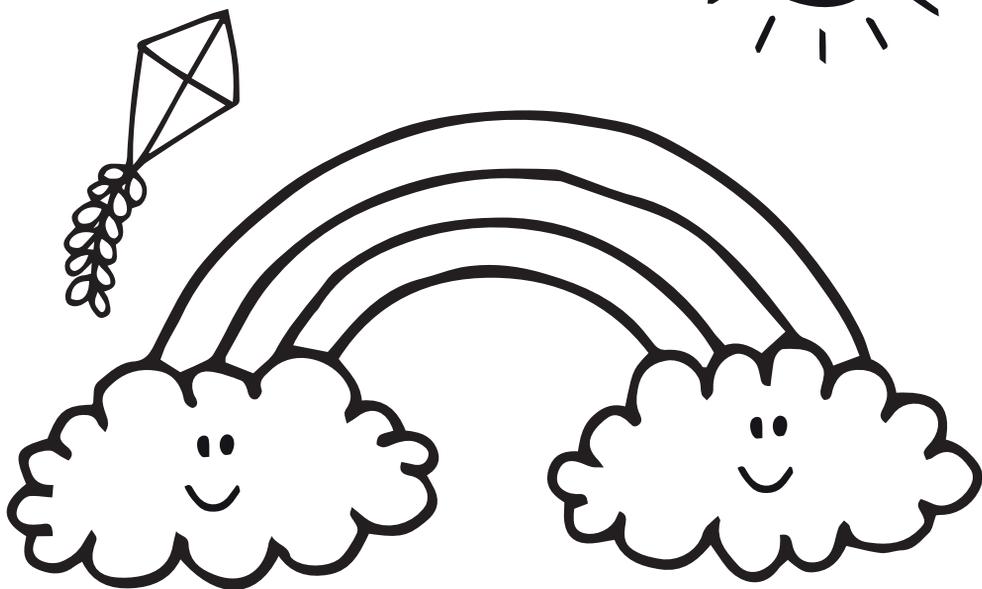
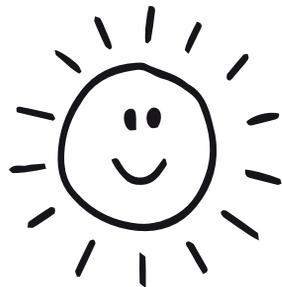
CUANDO NOS  
BAÑAN

CUANDO NOS  
LLEVAN AL DOCTOR

CUANDO NOS AYUDAN  
A IR AL BAÑO



♥ TODO IRÁ  
BIEN



CUANDO PROTEJO MI CUERPO

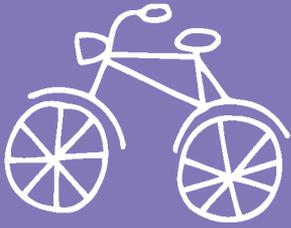
La persona que tiene en sus manos éste libro debe saber que lo hicimos pensando en ella.

Porque éste libro tiene vida. Aunque no es vida propia, vivirá si en él escribes tus sueños. Te quiero contar además, un secreto:

*¡Éste pequeño librito tiene magia!* Porque escribir sobre nuestros sueños y nuestros miedos, es el primer paso para que los primeros se hagan fuertes y los segundos desaparezcan al país del nunca jamás.

¿Sabes cuál es el segundo paso, mi pequeña o pequeño lector? Que platiques con quienes más quieres y que cuando no te sientas seguro, les pidas un abrazo. Porque ahí lo bueno se hace grande y lo malo deja de existir.

Cuando termines de leer y colorear, pide a quienes amas que te acompañen a descubrir cosas nuevas para hacer en familia, es en estos espacios que el DIF Estatal ha diseñado para ti donde este *libro mágico* vive por siempre y te puede acompañar.



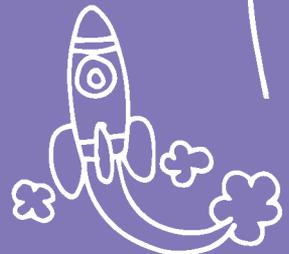
**DIF**

Estatal Chihuahua



# YO ME CUIDO TÚ ME CUIDAS

Cuadernillo de actividades para niñas y niños



**CHIHUAHUA**  
GOBIERNO DEL ESTADO

Juntos **Sí podemos**



[www.kari.gob.mx](http://www.kari.gob.mx)



Dirección del Centro Estatal de Fortalecimiento Familiar  
Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Chihuahua

*difchihuahua.gob.mx*

Para más actividades visita [www.kari.gob.mx](http://www.kari.gob.mx)