

Primero lo primero,
esta guía trata sobre el

autocuidado

¿sabes qué significa esto?

El **autocuidado** significa autoprotección, es importante que sepas que nadie, ni tu familia, amigos y amigas, o personas en las que confías, pueden obligarte a hacer algo con tu cuerpo que te haga sentir miedo, incomodidad o vergüenza, **cúidate a ti antes que a nadie.**

Reconoce los momentos en que puedes estar en peligro y recuerda que siempre puedes decir **NO** a cualquier persona que intente hacerte daño y buscar ayuda.



Las personas que hacen daño de esta manera a otras, utilizando engaños, amenazas o "regalos", cometan un delito que se llama abuso.



¡CUENTA CON NOSOTRXS!

SECRETARÍA DE IGUALDAD SUSTANTIVA ENTRE MUJERES Y HOMBRES

C. Miguel Blanco #883
Planta Baja, Centro,
Guadalajara

HORARIO:
9:00 a 17:00 hrs

TELÉFONO:
33 36 58 31 70

CIUDAD NIÑEZ

Av. de las Américas
#599, Col. Ladrón de Guevara, Guadalajara

HORARIO:
8:00 a 16:00 hrs

TELÉFONO:
33 30 30 82 00

Si te sientes en peligro y necesitas ayuda puedes marcar el número de teléfono **9 1 1** y decir:

¡Soy código violeta!

Aquí puedes escribir el nombre de tres personas en las que confíes, pueden ser de tu familia, de tu escuela o amigas(os), éstas personas son a las que pudieras pedirles ayuda si te sientes en peligro:

NOMBRE:

TELÉFONO:

GRITA, CUÉNTALO Y CUENTA CONMIGO



Estrategias de
Autocuidado para la Prevención
del Abuso Sexual Infantil

Es importante que conozcas tu cuerpo, y sepas que nadie puede tocarte sin tu consentimiento.



Nadie puede ver, fotografiar o tocar ninguna parte de tu cuerpo sin tu consentimiento, en especial esas partes íntimas.



El aseo de tu cuerpo es un momento íntimo y por ello nadie puede ayudarte u observarte en el baño o la ducha.



Tu cuerpo y el de todas las personas son privados, por ello nadie debe pedirte ver ni tocar, partes de su cuerpo que a ti te hagan sentir miedo, incomodidad o vergüenza.

Al trasero también puedes llamarle glúteos, nalgas, pompis o pompas.



FUENTES:

- CON LAS MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PUEDO PREVENIR EL ABUSO SEXUAL (UNICEF, NICARAGUA)
- GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL (PAICABI, 2002)
- VIOLENCIA SEXUAL. PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LAS AGRESIONES SEXUALES CONTRA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES (CNDH, 2018)

Si una persona, que no es quien te cuida y baña en casa, trata de tocarte tus partes íntimas por encima o debajo de tu ropa;

GRITA Y CUÉNTALO

Si alguien intenta convencerte con regalos o juguetes para que toques sus partes íntimas o que lo dejes tocarte;

GRITA Y CUÉNTALO

Si una persona te hace daño, quiere que guardes secretos que te hacen sentir miedo o vergüenza, y te amenaza para que no digas nada;

GRITA Y CUÉNTALO

Dile a **cualquier persona adulta en la que confíes** lo que está sucediendo, puedes hablarlo o escribirles una carta.

Recuerda:

GRITA, CUÉNTALO Y CUENTA CONMIGO