

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, **cuídate 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”, **cometen 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 **911** 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.

Hay partes de tu cuerpo que requieren especial cuidado y privacidad.

· Si eres una niña esas partes son: **tu boca, pecho, trasero y vulva.**

· Si eres un niño esas partes son: **tu boca, trasero y pene.**

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



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.



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