



Si estás viviendo una situación de violencia y crees que está en peligro tu vida, llama al 911 y di que eres

**Código Violeta**

**En caso de detectar Abuso Sexual Infantil,  
acude a recibir atención y denuncia en:**

**Ciudad Niñez**

Av. de las Américas #599  
Col. Ladrón de Guevara  
Guadalajara, Jalisco  
Tel. 33 3030 8200 Ext. 48605

**Unidad de atención, prevención  
y rehabilitación de la violencia**

Lago Tequesquitengo #2600  
Col. Lagos del Country  
Zapopan, Jalisco  
Tel. 33 1199 3641 y 33 1199 3642

**Secretaría de Igualdad Sustantiva  
entre Mujeres y Hombres**

C. Miguel Blanco #883  
Col. Centro  
Guadalajara, Jalisco.  
Tel. 33 3658 3170

**Comisión Estatal de Derechos  
Humanos Jalisco (CEDHJ)**

C. Pedro Moreno #1616  
Col. Americana  
Guadalajara, Jalisco  
Tel. 33 3669 1100

Conoce más de nosotras en:

[igualdad.jalisco.gob.mx](http://igualdad.jalisco.gob.mx)

@IgualdadJalisco

Igualdad Sustantiva  
entre Mujeres y Hombres



# HABLEMOS DE AUTOCUIDADO

**¿Sabes qué significa?**

Autocuidado significa **autoprotección**,  
cuidarte a ti antes que a nadie.



Igualdad Sustantiva  
entre Mujeres y Hombres





## ¡Hola!

Queremos darte la bienvenida a este pequeño cuadernillo, donde **podrás colorear, realizar algunos juegos y actividades y conocerás algunas estrategias para cuidar de ti y de otras niñas y niños.**

Lo hemos hecho con mucho cariño para ti, las personas que formamos parte de un equipo que se llama **Educando para la Igualdad**, al que llamamos **EPI** de la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres, y que **busca que las niñas, niños y adolescentes de Jalisco conozcan sus derechos humanos** y que sus familias y otras personas se encarguen de darles protección y respeto a esos derechos.

Esperamos que te diviertas y aprendas mucho a través de sus páginas y esperamos que nos volvamos a ver muy pronto.

¡Hasta luego!



Nadie puede tocarte **sin tu**  
**CONSENTIMIENTO**

Ni tu familia, amig@s, o personas en las que confías.



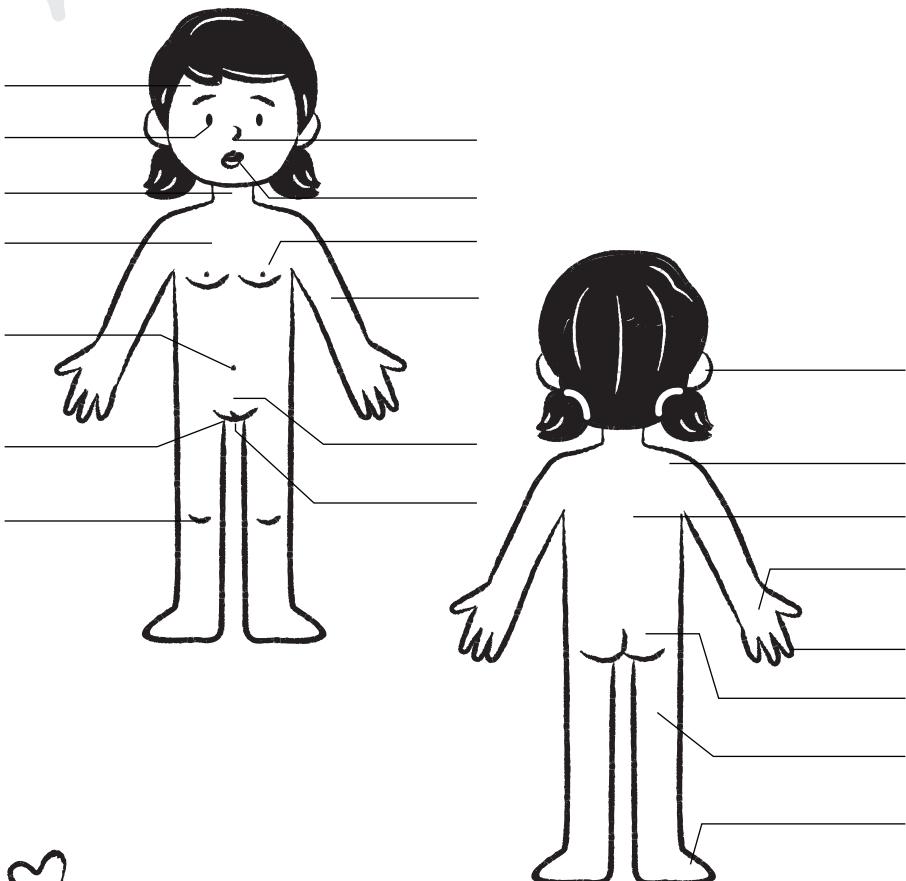
# Semáforo de mi cuerpo

Observa los dibujos. ¿Cuál de esos cuerpos es como el tuyo?

1

Identifica las partes del cuerpo y agrega en la ilustración el nombre de las partes que consideres correctas.

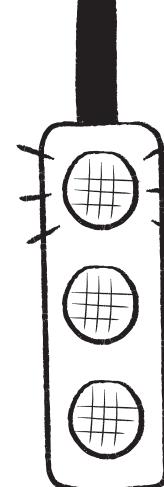
FRENTE	LABIOS	MAMA	MANO	PUBIS
OREJA	CUELLO	OMBLIGO	DEDOS	INGLE
OJO	ESPALDA	HOMBRO	MUSLO	VULVA
NARIZ	PECHO	BRAZO	RODILLA	PENE
			NALGA	PIE



La autonomía corporal es el derecho a tomar decisiones sobre nuestro propio cuerpo, qué caricias nos gustan, cuáles no, qué cosas disfrutamos y cuáles nos causan sensaciones desagradables.

2

Después colorea las partes del cuerpo que tú consideres con los siguientes colores:



Rojo

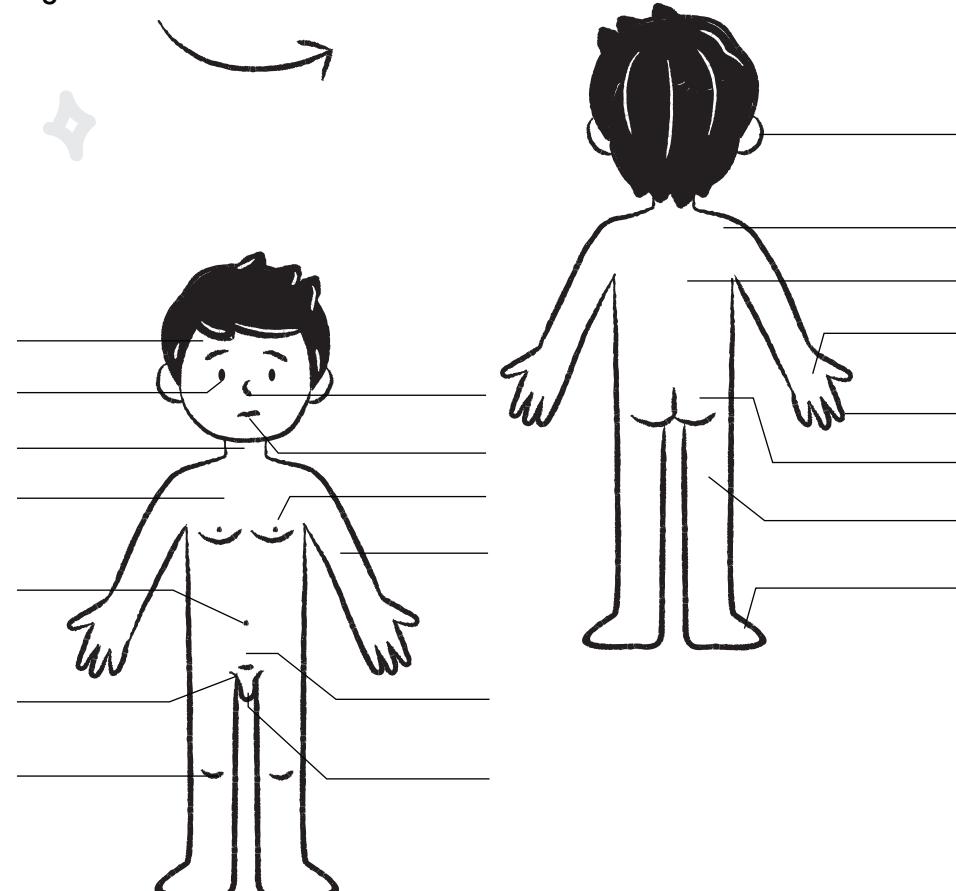
Nadie me puede tocar

Amarillo

Ten cuidado

Verde

Una caricia está bien



Cuando recibas caricias que no te agradan ¡Grita, cuéntalo y cuenta conmigo!



Hay partes de tu cuerpo que requieren especial cuidado:

## TUS PARTES ÍNTIMAS

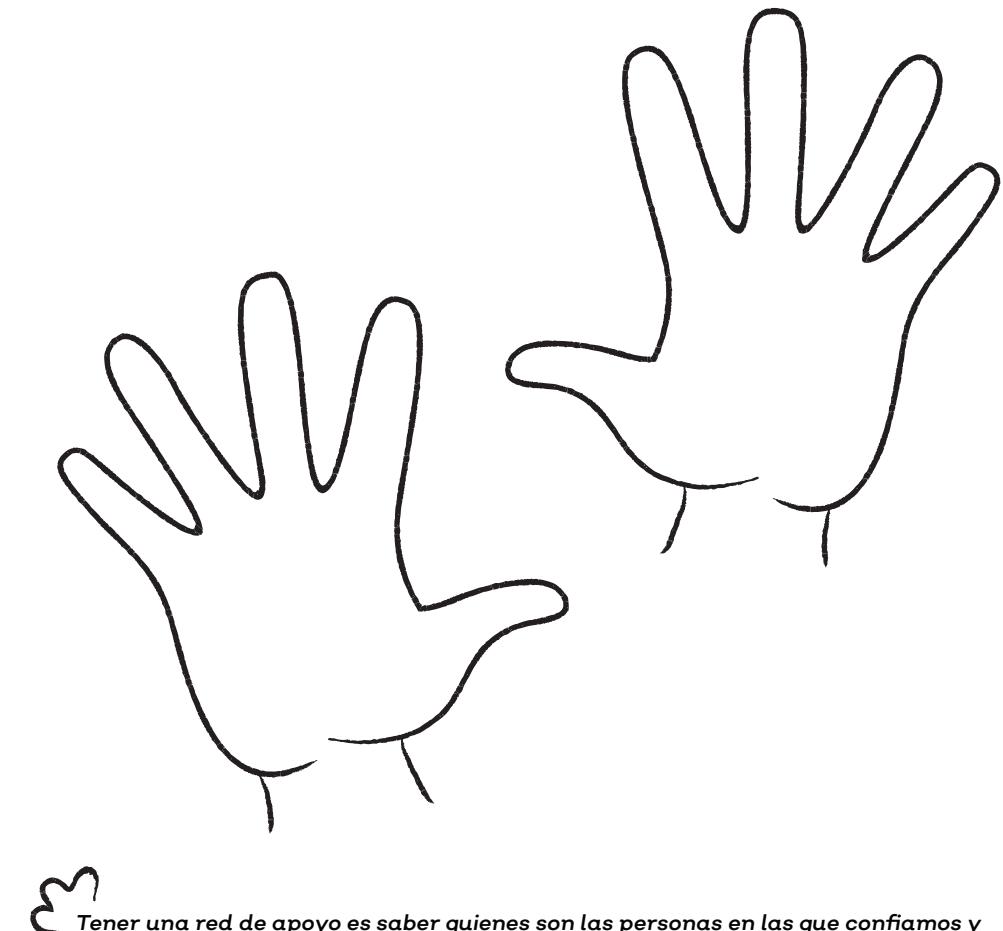


\* Al trasero también puedes llamarle glúteos, nalgas, pompis o pompas.

## Cuéntalo, cuenta hasta 5

¡Vamos a colorear nuestras manos! Una vez coloreadas, toma un lápiz y en cada uno de los dedos de la mano izquierda escribe el nombre de las personas en las que confías, por ejemplo: tu mamá, tu abuela, tu maestra, etc.

Después, en cada uno de los dedos de tu mano derecha, escribe en qué personas no confías, por ejemplo: tú vecino, el repartidor de agua, un desconocido, tu tío, etc.



Tener una red de apoyo es saber quienes son las personas en las que confiamos y nos pueden ayudar ante una situación de peligro. Si no recibes apoyo con la primera persona que se lo cuentas, cuéntaselo a otra persona, tal vez podrá ayudarte.

Si tú observas que algo sucede con tus compañeras o compañeros, también es importante que tú les apoyes y que puedan contar contigo.



Nadie puede ver, fotografiar o tocar ninguna parte de tu cuerpo

**SIN TU CONSENTIMIENTO**

## Decir que NO

Lee las siguientes frases, y con ayuda de una persona adulta que te cuida y te quiere y contesta en las siguientes frases ¡No!

**“No gracias” significa \_\_\_\_\_**

**“No me toques” significa \_\_\_\_\_**

**“No quiero” significa \_\_\_\_\_**

**“No me grites” significa \_\_\_\_\_**

**“No me obligues” significa \_\_\_\_\_**

**“No estoy de acuerdo” significa \_\_\_\_\_**

**“No estoy segura o seguro” significa \_\_\_\_\_**



Recuerda decir ¡NO! tantas veces como sea necesario. Cuando no estamos de acuerdo con la forma en que nos hacen sentir, decir ¡No!, no nos hace malas personas o maleducadas(os).

Decir “NO” cuando nos sentimos en peligro es una forma de protegernos.

# EL ASEO DE TU CUERPO ES UN MOMENTO ÍNTIMO

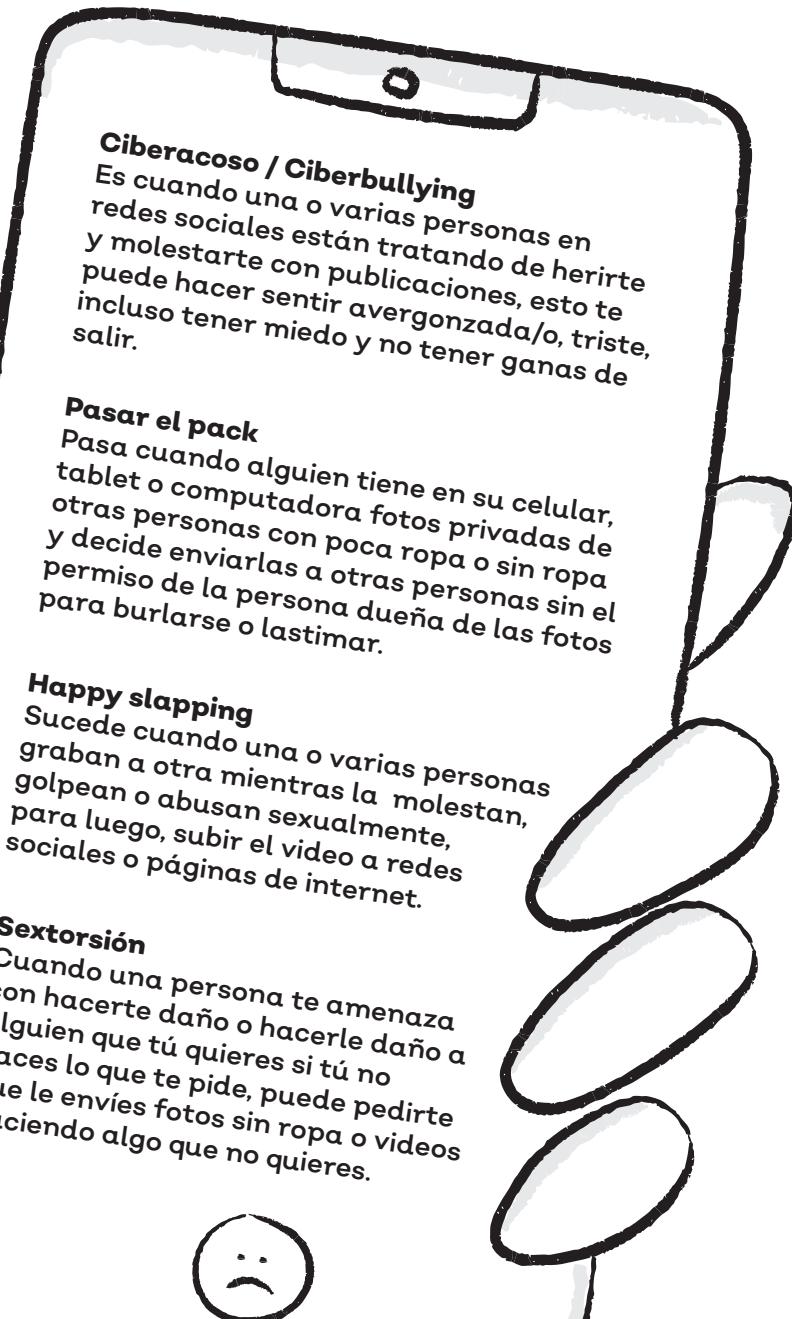
Por ello nadie debe ayudarte u  
observarte en el baño o la ducha.

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

**¡GRITA Y  
CUÉNTALO!**



# Situaciones de riesgo que podemos vivir en internet



Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras y enciérralas con distintos colores.

CIBERACOSO

HAPPY SLAPPING

CIBERBULLYING

SEXTORSION

PASAR EL PACK

C	M	N	I	P	I	H	J	C	V	L	E	S	U
I	U	J	T	R	B	D	T	R	T	S	D	V	R
B	Q	F	T	W	E	X	F	G	I	W	P	D	D
E	V	S	O	M	B	W	D	E	W	W	Y	T	A
R	A	O	Y	Q	T	Q	U	K	U	R	O	L	H
B	G	C	S	E	X	T	O	R	S	I	O	N	L
U	R	N	H	D	Q	Z	K	B	C	F	O	I	C
L	H	A	P	P	Y	S	L	A	P	P	I	N	G
L	S	N	Q	V	P	G	K	O	W	R	J	X	N
Y	R	T	R	R	K	X	M	M	K	L	P	P	Z
I	H	D	E	I	H	C	R	X	M	O	O	C	W
N	Y	P	A	S	A	R	E	L	P	A	C	K	P
G	V	C	I	B	E	R	A	C	O	S	O	H	P
G	O	E	F	G	M	L	Q	G	K	X	D	D	V

! Estas son formas de violencia muy graves ya que causan daño a las personas y son delitos, esto quiere decir que hay consecuencias para las personas que las realizan.

Si esto te ha sucedido a ti o conoces a alguien que lo está viviendo es importante pedir ayuda.

Si alguien te hace sentir incómod@,  
dile a cualquier persona adulta  
en la que confíes  
lo que sucede,

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

