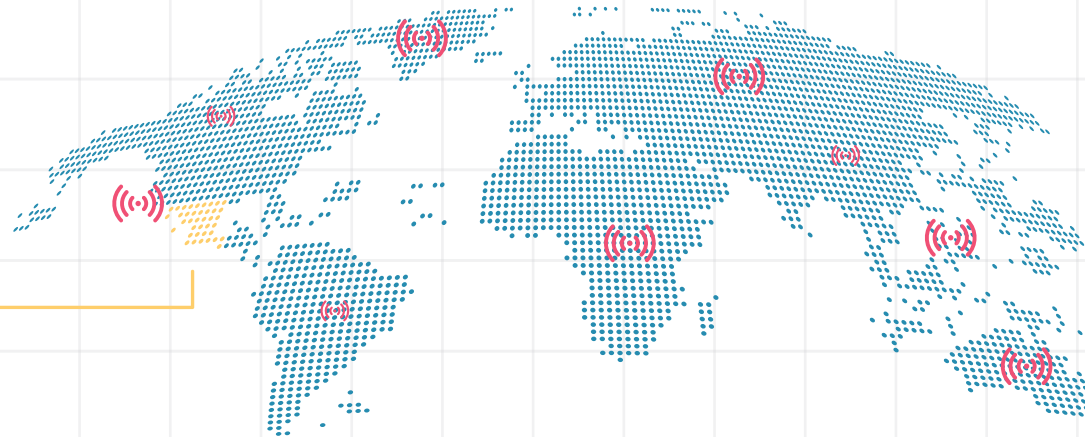


# \* GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO INFANTIL

En el 2024, México se convirtió en el país con mayor incidencia de abuso sexual infantil de la OCDE con más de **4.5 millones** de menores afectados anualmente.



La prevención y atención oportuna resulta vital para frenar el daño físico y psicológico en los pequeños.



A continuación, encontrarás una guía para las infancias que propone un autocuidado del cuerpo. Compártela con tus alumnos y dediquen media hora en leerla y comentarla.

¡Todos podemos sanar las heridas de los más pequeños!



**PARA SABER MÁS**, no te pierdas nuestra exposición temporal *Infancias en silencio* donde podrás identificar los distintos espacios donde son vulnerados los derechos de los menores de edad, incluido el abuso sexual, así como estrategias para la atención oportuna.



## Reservaciones:

[grupos.escolares@myt.org.mx](mailto:grupos.escolares@myt.org.mx)

Elaborado por el Museo Memoria y Tolerancia A.C.

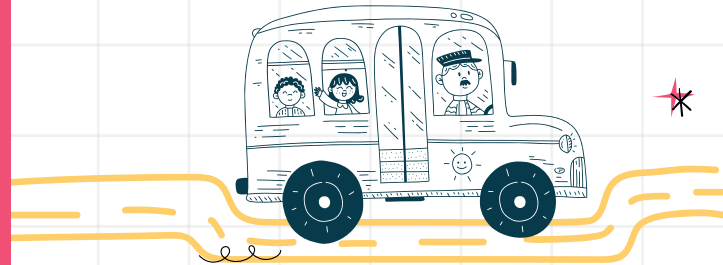


¡TU CUERPO  
ES TUYO Y  
TÚ DECIDES  
SOBRE ÉL!



## APRENDE A CUIDARTE Y PEDIR AYUDA

Hola, ¡qué bueno que estés leyendo esto! Esta guía es para ti. Queremos que sepas que eres una persona muy valiosa y que nadie tiene derecho a lastimarte o hacerte sentir mal.



Aquí aprenderás a reconocer cuándo algo no está bien y qué hacer para protegerte.

### 1. ¿QUÉ ES EL ABUSO Y

### CÓMO SE SIENTE?

A veces, las personas (adultos o incluso otros niños más grandes) pueden hacer cosas que nos lastiman o nos hacen sentir incómodos, tristes o con miedo. Eso puede ser abuso. Es importante que sepas que **¡NUNCA ES TU CULPA!**

El abuso puede verse y sentirse de diferentes maneras:

#### \* Contactos que no te gustan:

- **Cómo se ve:** cuando alguien toca las partes privadas de tu cuerpo (las que cubre tu ropa interior), te pide que

toques las suyas, o te muestra dibujos o videos de personas sin ropa y eso te hace sentir mal. También si te piden guardar secretos sobre estos toques.

- **Cómo se siente:** te puedes sentir con asco, con miedo, confundido/a, nervioso/a o con vergüenza. Puedes sentir como un "nudo" en la panza o ganas de llorar.

#### \* Palabras que duelen:

- **Cómo se ve:** cuando alguien te dice cosas feas constantemente, como "eres tonto/a", "no sirves para nada", "nadie te quiere", te insulta, se burla de ti mucho o te amenaza.
- **Cómo se siente:** te puedes sentir triste, enojado/a, con miedo, con ganas de no ir a la escuela o de no ver a esa persona. Puedes empezar a creer que esas cosas feas son verdad (¡pero no lo son!).

#### \* Secretos que te hacen sentir mal:

- **Cómo se ve:** cuando un adulto o alguien mayor te pide que guardes un secreto que te hace sentir preocupado/a, incómodo/a o con miedo. Especialmente si es sobre toques, regalos a cambio de algo que no quieres, o cosas que te piden hacer y que sientes que no están bien. Los secretos buenos te hacen sentir feliz (como una fiesta sorpresa), los secretos malos te pesan.
- **Cómo se siente:** te puedes sentir ansioso/a, como si tuvieras una carga pesada, o con miedo de que algo malo pase si cuentas el secreto.

- **Cómo se siente:** te puedes sentir ansioso/a, como si tuvieras una carga pesada, o con miedo de que algo malo pase si cuentas el secreto.

★ **Cuando no te cuidan bien (negligencia):**

- **Cómo se ve:** si los adultos que deben cuidarte no te dan comida suficiente, no te llevan al doctor cuando estás enfermo/a, no te ayudan con tus tareas, te dejan solo/a mucho tiempo o en lugares peligrosos, o no te dan ropa limpia o un lugar seguro para dormir.
- **Cómo se siente:** te puedes sentir solo/a, triste, abandonado/a, con hambre, con frío o con miedo de que algo te pase.

★ **Golpes, jalones o empujones (abuso físico):**

- **Cómo se ve:** cuando alguien te pega, te da cachetadas, te patear, te empuja fuerte, te jala el cabello, te pellizca, te muerde o te lastima de cualquier forma en tu cuerpo.
- **Cómo se siente:** duele tu cuerpo, pero también te puedes sentir con mucho miedo, enojado/a, triste y confundido/a.
- **Recuerda:** Si algo te hace sentir mal, incómodo/a, con miedo o triste, ¡confía en tus sentimientos! Son como una alarma que te dice que algo no está bien.



## 2. ¡TÚ TIENES EL PODER DE

## DECIR NO Y PONER LÍMITES!

Tu cuerpo es tuyo y solo tuyo. Nadie puede tocarte si tú no quieres, ni obligarte a hacer cosas que no te gustan. Tienes derecho a poner límites, es decir, a marcar una línea para que los demás sepan hasta dónde pueden llegar contigo.

### ¿CÓMO PONER LÍMITES?

AQUÍ ALGUNOS EJEMPLOS:



★ **Si alguien te quiere abrazar o dar un beso y no quieres:**

- "No, gracias, ahora no quiero."
- "Prefiero saludarte de mano." (Puedes extender tu mano)
- Puedes dar un paso atrás y decir: "Así estoy bien, gracias."

★ **Si alguien te hace cosquillas y no te gusta o ya fue suficiente:**

- "¡Para, por favor! Ya no quiero."
- "No me gusta que me hagas cosquillas ahí."

★ **Si un amigo o familiar quiere jugar a algo que te incomoda:**

- "No quiero jugar a eso, no me gusta."
- "Prefiero que juguemos a otra cosa, ¿qué tal si jugamos a [sugiere otro juego]?"

★ **Si alguien te dice algo feo:**

- "No me hables así, no me gusta."
- "Eso que dijiste me hizo sentir mal."

★ **Si alguien se acerca demasiado a ti y te sientes incómodo/a:**

- "Necesito mi espacio, ¿puedes alejarte un poquito, por favor?"

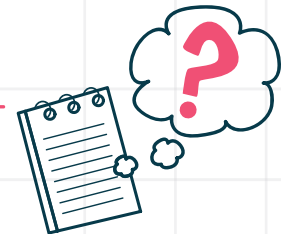
**DECIR "NO" ESTÁ BIEN.** A veces da pena o miedo, especialmente si es un adulto o un amigo, ¡pero tienes todo el derecho de hacerlo! Un "NO" claro y firme es muy poderoso. No tienes que dar explicaciones si no quieres.

## 3. PEDIR AYUDA ES

## DE VALIENTES

Si alguien te lastima, te hace sentir mal o te pide hacer cosas que no quieres, **NO TE QUEDES CALLADO/A.** Pedir ayuda es lo más valiente que puedes hacer. No estás solo/a.

### ¿A QUIÉN PUEDES PEDIR AYUDA?



★ **Piensa en adultos en quienes confíes. Pueden ser:**

- Mamá, papá, o ambos.
- Abuelos, tíos o primos mayores.
- Maestros o maestras de la escuela.

- El director o directora, o el psicólogo/a de la escuela.
- El doctor o doctora.
- Un vecino o vecina de confianza.
- Hermanos mayores.

## ¿CÓMO PEDIR AYUDA?



- \* Busca a tu adulto de confianza cuando estén a solas y tranquilos.
  - Dile: "Necesito hablar contigo de algo importante que me está preocupando mucho."
- \* Cuéntale lo que pasó o lo que te está haciendo sentir mal. Puedes decir:
  - "Me pasó esto y me sentí..."
  - "Alguien me hizo [esto] y no me gustó."
  - "Tengo miedo de [alguien/algo]."
  - "No sé qué hacer, ¿me puedes ayudar?"

¿Qué pasa si la primera persona a la que le cuentas no te cree o no te ayuda? ¡No te rindas! A veces los adultos están ocupados o no entienden bien. **Busca a OTRA persona de tu confianza y vuelve a contarle.** Sigue contando hasta que alguien te escuche y te ayude. ¡Tu seguridad es lo más importante!

## 4. TU RED DE APOYO:

### ¡NO ESTÁS SOLO/A!

Una red de apoyo son todas esas personas que te quieren, te cuidan y te ayudarían si tienes un problema. ¡Es como tener un equipo de superhéroes listos para protegerte!

### ¿CÓMO CONSTRUIR TU RED DE APOYO?



- \* **Piensa y escribe (o dibuja):** Haz una lista de 3 a 5 adultos en quienes confíes mucho. Pueden ser los que mencionamos antes. Si quieres, puedes dibujar a estas personas.
- \* **Ten sus números (si es posible):** Si puedes, ten a la mano el número de teléfono de al menos una de estas personas, o aprende dónde encontrarlo.
- \* **Habla con ellos:** No esperes a tener un problema. Platica con las personas de tu red sobre cómo te sientes, qué te gusta, qué te preocupa. Así será más fácil hablar si algo malo pasa.
- \* **Practica:** Imagina que tienes que contarle algo a una de esas personas. ¿Qué le dirías? Puedes practicarlo en tu mente.

## RECUERDA SIEMPRE:

- Tu cuerpo es tuyo.
- Tienes derecho a decir NO.
- No es tu culpa si alguien te lastima.
- Pedir ayuda es de valientes.
- Hay personas que te quieren y te pueden ayudar.



En México, existen organizaciones y líneas de ayuda como:

### EL DIF EN TU LOCALIDAD

<https://dif.cdmx.gob.mx/director-io-de-centros-dif-cdmx>

### FUNDACIÓN PAS PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

Teléfono: 36422803 (ext. 1003)  
<https://fundacionpas.org/>

¡TÚ ERES FUERTE,  
ERES IMPORTANTE Y  
MERECEES ESTAR  
SEGURO/A Y FELIZ!

