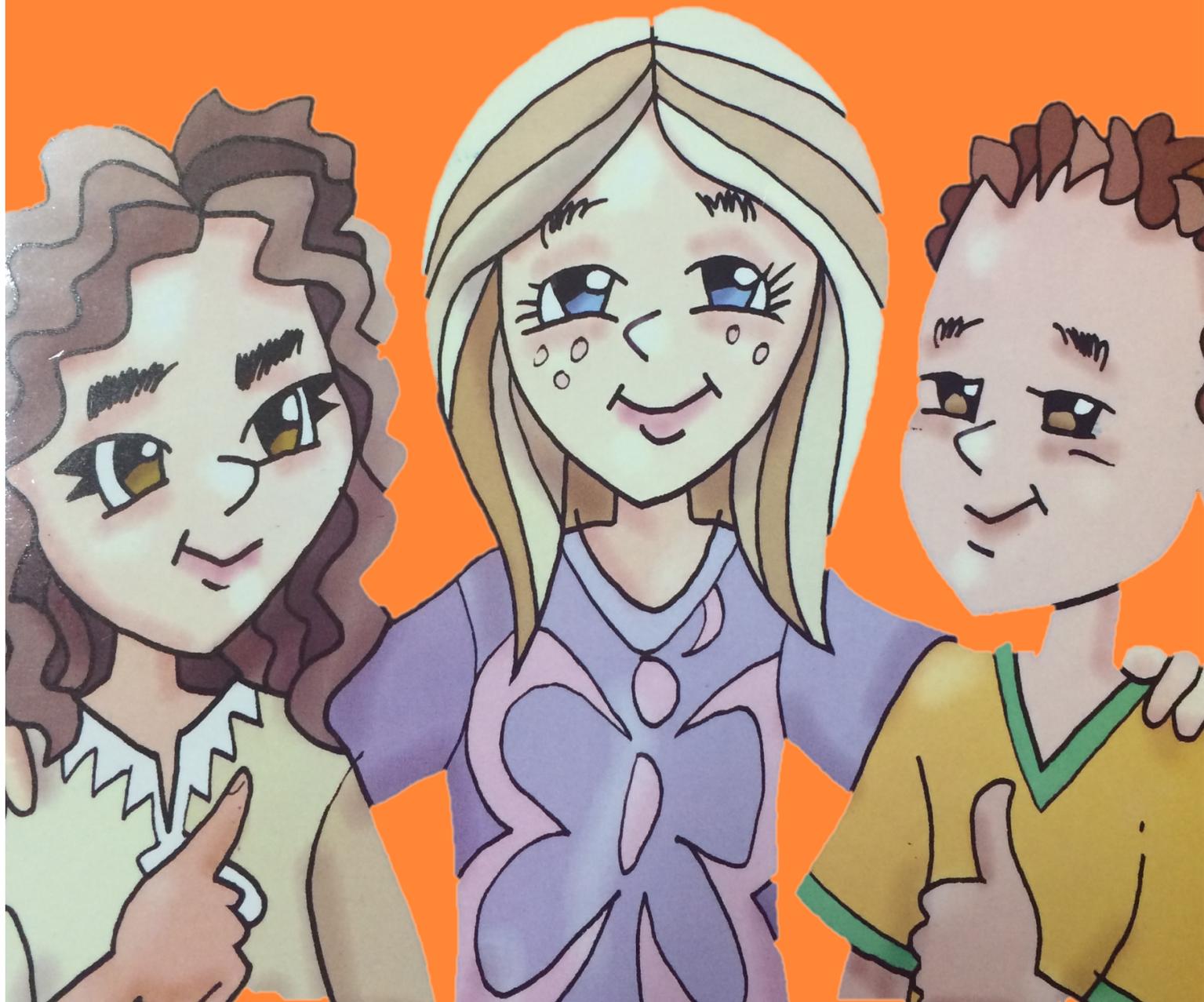


MANUAL DE TRABAJO PARA MI SEGURIDAD PERSONAL

EL PROYECTO PROTEGEME QUIERE QUE TÚ ESTÉS SANO Y SEGURO





¿Qué es la Convención de las Naciones Unidas de los Derechos del Niño/a?

Los derechos de la infancia están plenamente estipulados en la Convención sobre los Derechos del Niño. Elaborada durante 10 años con las aportaciones de representantes de diversas sociedades, culturas y religiones, la Convención fue aprobada como Tratado Internacional de Derechos Humanos el 20 de noviembre de 1989.

La Convención, a lo largo de sus 54 artículos, reconoce que los niños/as (seres humanos menores de 18 años) son individuos con derecho de pleno desarrollo físico, mental y social, y con derecho a expresar libremente sus opiniones. Además, la Convención es también un modelo para la salud, la supervivencia y el progreso de toda la sociedad humana.

Algunas de las obligaciones que tienen los Estados Partes de esta Convención son:

Artículo 12 – Formarse una opinión propia Cada niño/a tiene el derecho de expresar su punto de vista, y tales opiniones deben tomarse en cuenta cuando se trata de su vida y futuro.

Artículo 13- Libertad de expresión Cada niño/a tiene derecho de decir lo que él/ella piensa usando su voz, la escritura y el arte mientras no viole los derechos de otros.

Artículo 17- Acceso a la información Cada niño/a tiene derecho de tener acceso a la información mundial a través de la radio, los periódicos, la televisión, los libros, y el internet. Los adultos deben velar por que el niño/a esté expuesto/a a la información necesaria para su desarrollo intelectual y social.

Artículo 19- La protección del abuso y el trato negligente Nadie debe lastimar al niño/a. Los adultos que le rodeen deberán asegurarse de que el niño/a no sufra ni de abuso, ni de violencia, ni de negligencia. Aun los mismos padres carecen del derecho de maltratar al niño/a.

Artículo 34- El abuso sexual Cada niño/a tiene el derecho de ser protegido/a del abuso sexual. Esto quiere decir que nadie le puede hacer algo al cuerpo del niño/a que él/ella no desee que se haga, tal como tocarle, tomarle fotografías, u obligar al niño o a la niña a que haga o diga cosas que no desea hacer o decir.

La Convención sobre los Derechos del Niño de las Naciones Unidas fue diseñada para SU HIJO

Minombres

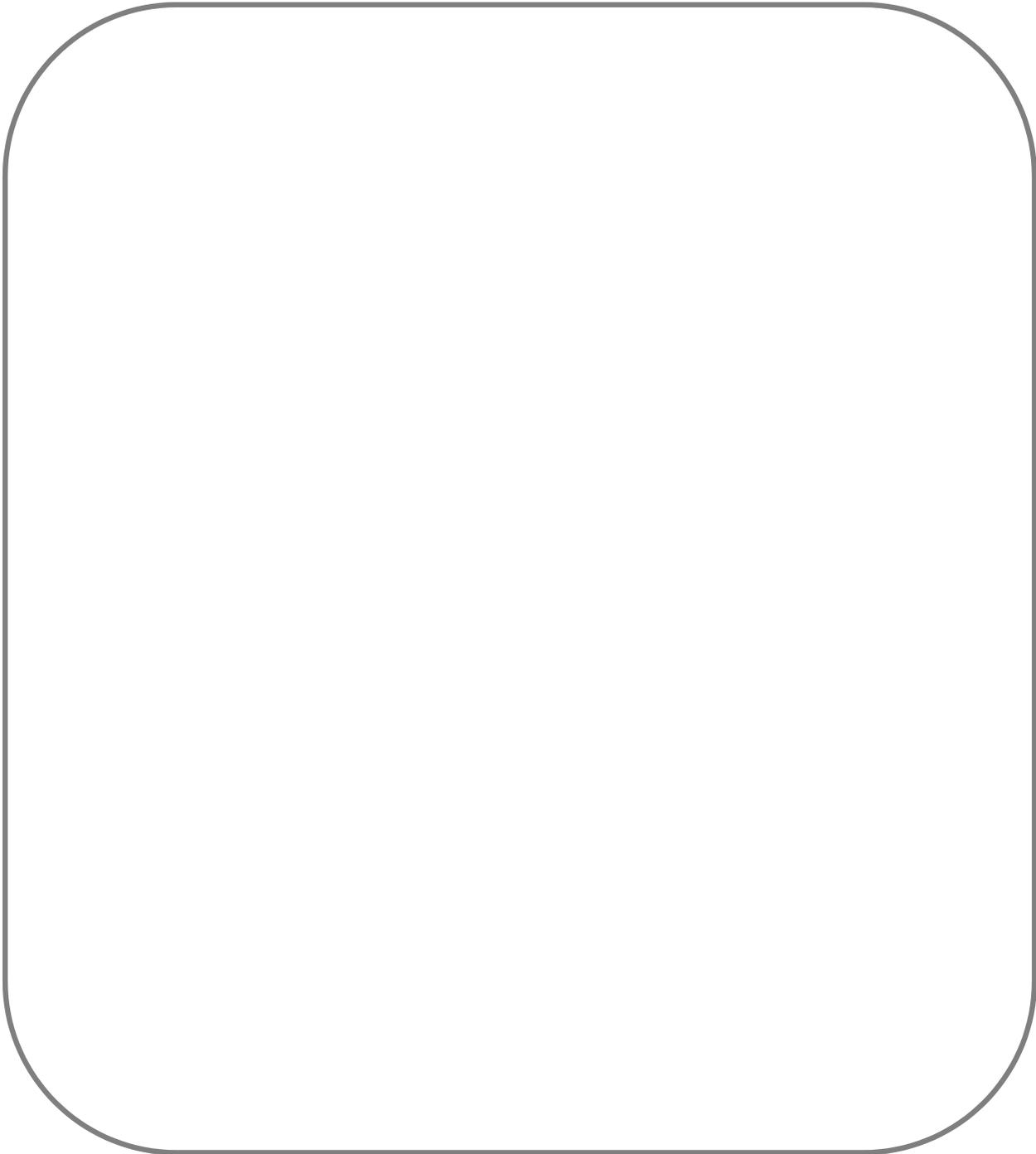
Todo niño es protegido/a por la Convención sobre los Derechos del Niño porque los niños/as son especiales y tienen un lugar muy especial en nuestro mundo.

Todos necesitamos proteger al cuerpo maravilloso que tenemos. Aquí están algunas reglas de seguridad para guiarme:

1. No juegues con fósforos
2. _____
3. _____
4. _____

Usamos nuestras mentes para recordar estas reglas y así estar seguros. También podemos usar nuestros sentimientos para estar seguros. Por ejemplo, no estamos seguros cuando nos sentimos asustados o enojados o tristes o confundidos. ¿Conoces otros sentimientos que te ayuden a saber si estás seguro o no?

Somos hechos de muchas partes—nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. ¡Aquí está un dibujo de mi mismo y de mi maravilloso cuerpo!



Para entender mejor cómo nuestros sentimientos nos ayudan a estar seguros, da vuelta a la hoja y completa las siguientes frases ...



Quando estoy feliz

1. me río _____

2. _____

Cosas que me alegran:

1. _____

2. _____



Gente que me hace feliz

1. _____

2. _____

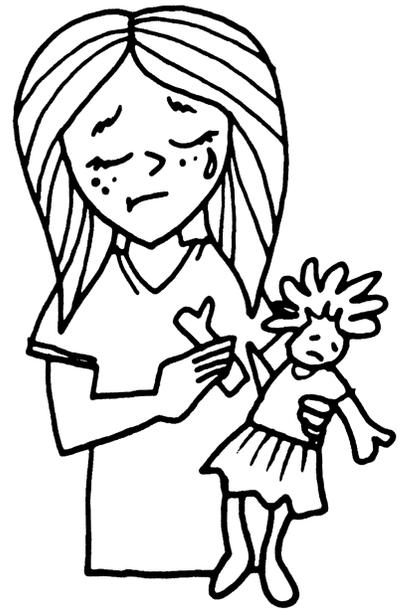


Quando estoy triste

1. lloro _____
2. _____

Cosas que me entristecen

- 1 _____
- 2 _____



Gente que me pone triste:

- 1 _____
2. _____



Quando estoy enojado/a

1 grito _____

2 _____

Cosas que me hacen enojar:

1 _____

2 _____



Gente que me hace enojar:

1. _____

2. _____



Quando estoy asustado/a

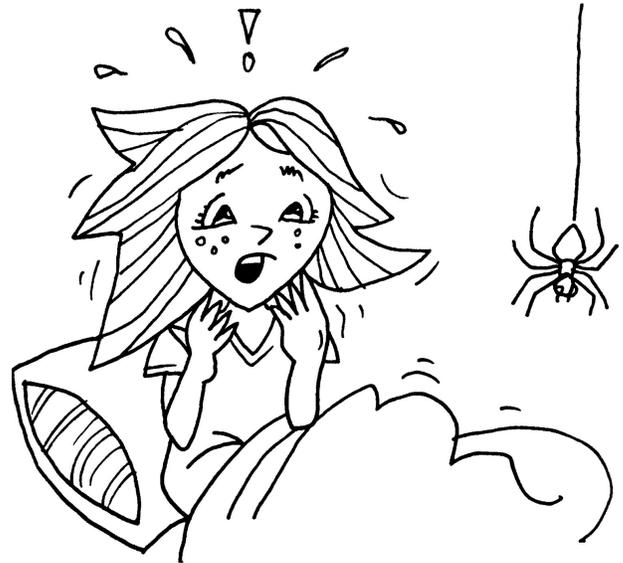
1. me late muy rápido el corazón

2. _____

Cosas que me asustan:

1. _____

2. _____



Gente que me asusta:

1. _____

2. _____

Me confundo cuando tengo más de un sentimiento a la vez, como cuando un amigo me lastima.

Estoy enojado porque estoy lastimado.
Estoy triste porque fue un amigo quien me lastimó.
Pero, todavía quiero tener amistad con él o ella.

Aquí describo una ocasión en que me sentí confundido/a:

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to describe a situation where they felt confused.

Nuestros cuerpos son maravillosos y necesitamos cuidar de ellos. Hay muchas formas en que podemos ser lastimados como, por ejemplo: por ser tocados físicamente, tocados con los ojos o tocados con las palabras.

Solo yo sé cómo me siento con cada una de esas formas de “tocar”.

Yo estoy a cargo de mi cuerpo y me siento . . .

feliz cuando alguien me toca, me mira o habla conmigo así:



triste cuando alguien me toca, me mira o me habla así:



enojado(a) cuando alguien me toca, me mira o me habla así:



asustado(a) cuando alguien me toca, me mira o me habla así:



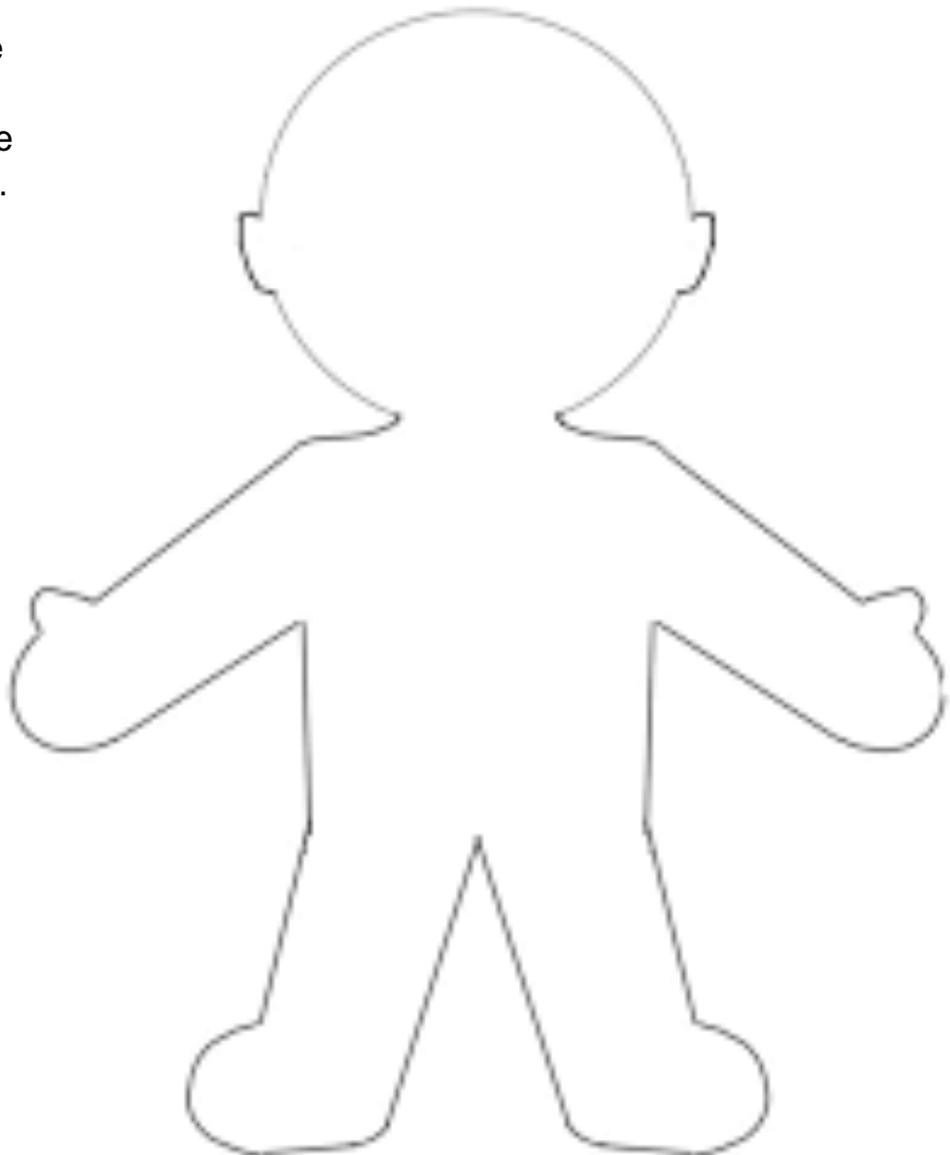
Todos estos sentimientos son correctos y naturales.
Te ayudan a que te protejas.

¡MI CUERPO ES ESPECIAL Y ME PERTENECE SOLO A MI!

Conocemos muchas reglas de seguridad y sabemos que nuestros sentimientos y nuestras mentes nos ayudan a mantenernos seguros. Ahora queremos aprender una regla especial sobre nuestras partes privadas.

¿Dónde están nuestras partes privadas?

Dibuja aquí tu traje de baño favorito. Este es el que cubre tus partes privadas.



Las reglas especiales sobre nuestras partes privadas se llaman “las reglas del toque”



Regla #1 NUNCA está bien que alguien toque (mire o hable de) tus partes privadas - con la excepción de bañarte y mantenerte saludable. NUNCA está bien que alguien mayor que tú te pida que toques (mires o hables de) sus partes privadas.

Regla #2 Si esto sucede, o te sientes confundido o incómodo por cualquier toque, dí “¡NO!” de inmediato, y aléjate.



Regla #3 DILE a un adulto en quien confíes, y sigue diciéndole hasta que consigas la ayuda que necesites.

¿Cómo te sentirías si alguien rompiera una de las reglas del toque contigo?

NUNCA GUARDES UN SECRETO ACERCA DE UN PROBLEMA DEL TOQUE PORQUE NUNCA TIENES LA CULPA CUANDO OTRO ROMPA LA REGLA.

No habría problema si alguien tocara mis partes privadas para ayudar a limpiarme cuando.....

1. _____

2. _____

y para mantenerme saludable cuando ...

1. _____

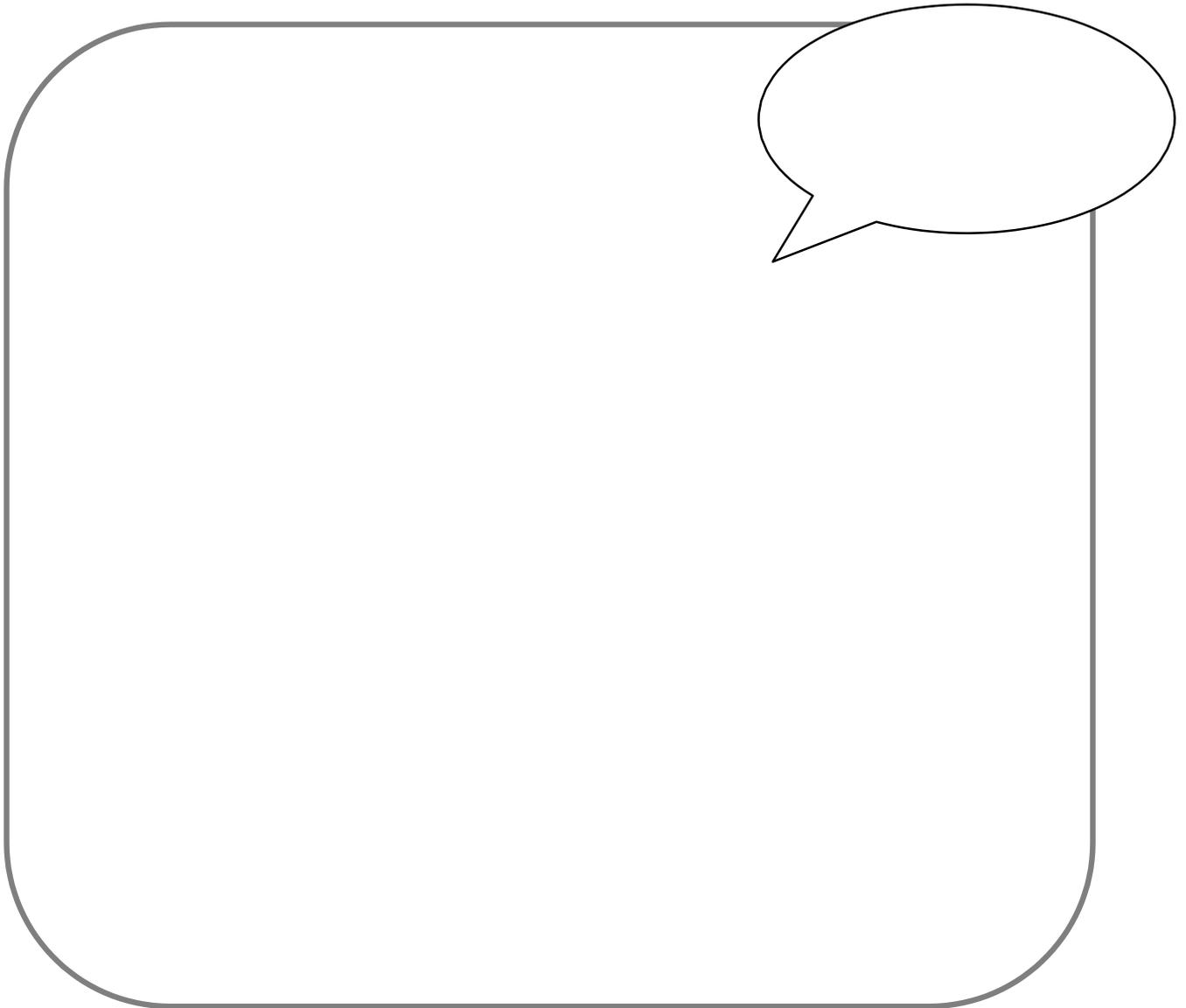
2. _____

NUNCA ESTÁ BIEN SI UN ADULTO O UN NIÑO MÁS GRANDE QUE YO QUIERE TOCARMEN “EN SECRETO”.

Cuando prometes algo porque estás asustado(a), o guardas un secreto que te hace sentir mal por dentro, **estas son promesas y secretos que necesitas decirle a alguien en quien confías.**

La "regla del toque" #2 dice que cuando alguien trata de romper la regla #1, tú puedes decir, "¡NO!" y alejarte. Pero hay muchas otras palabras que puedes usar, como "¡No hagas eso!", o "Por favor, aléjate", o "¡ALTO!". No importa tanto las palabras que uses, pero necesitas decirlas en una forma que la otra persona te oiga bien. Aunque vos estés asustado/a, necesitas usar una voz fuerte y valiente, y pararte de forma que la otra persona sepa que hablas en serio.

Dibuja la forma en que te pararías y escribe las palabras que usarías. Practica haciendo esto con tus Papás.



Aun sin usar palabras,
lo más importante es alejarte.

Regla del toque #3 es la más importante. Dile lo que te pasó a un adulto en quien tengas confianza.

¿Qué es un adulto de confianza?

1. Alguien quien tomará el tiempo para escucharme, no solo fingir que me está escuchando.
2. Alguien que me toma en serio.
3. Alguien que sabrá qué hacer.
4. Alguien que no se enojará conmigo y no me culpará por lo que sucedió.

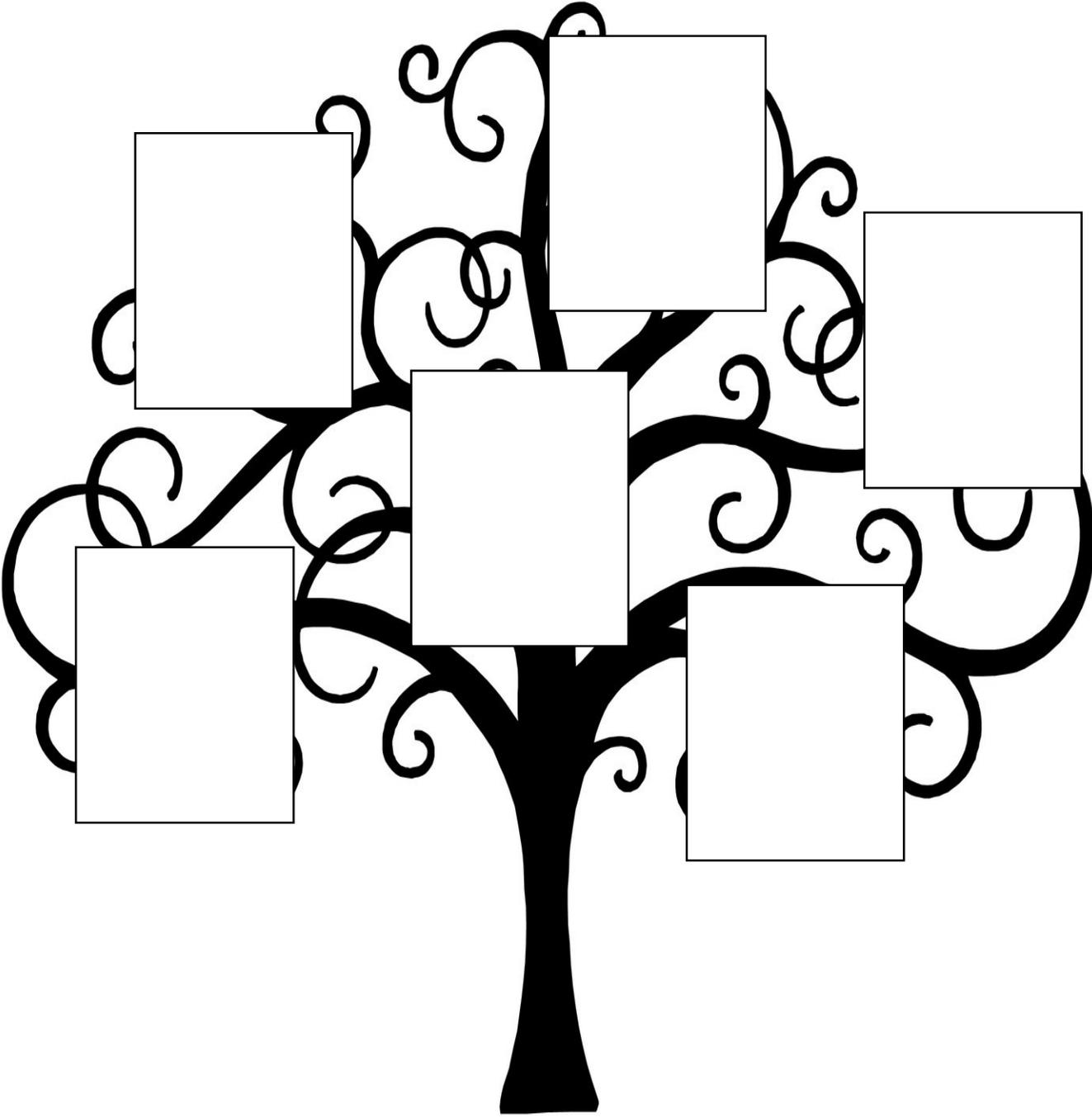


5. _____

6. _____

Los adultos de confianza nos aman. Pero a veces nuestros adultos de confianza necesitan ayuda para escucharnos. A veces los adultos no se sienten muy bien, o están ocupados, o están de mal humor. Así es que, le puedes ayudar a ese adulto usando una voz fuerte. “Yo tengo un problema del toque.” Si la primera persona a quien tú le dices lo que te pasó no te ayuda, sigue diciéndolo a otro adulto de confianza hasta que consigas ayuda.

Aquí están los nombres y las personas en quienes tengo la confianza para decir lo que me pasa. Sé que ellos me ayudarán. Las palabras que usaré son, "Tengo un problema del toque."





Yo le puedo decir cualquier cosa a mi adulto de confianza. Aquí escribo algunas cosas de las que quiero o necesito hablar con mi adulto de confianza.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their thoughts or needs.

La Historia de Anna

Anna tuvo un problema del toque con su niñera. Toda su familia quería mucho a la niñera. La niñera insistía en que Anna se bañara todos los días. Mientras se bañaba, la niñera le veía las partes privadas de Anna en una forma en que a Anna no le gustaba. Un día la niñera le pidió a Anna que mirara las partes privadas de ella para saber cómo eran las partes privadas de un adulto. Le dijo a Anna que debían guardar el secreto. Anna no sabía qué hacer . . .



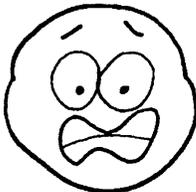
Si yo fuera Anna, me sentiría



porque _____



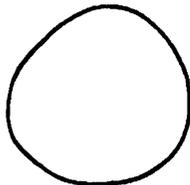
porque _____



porque _____



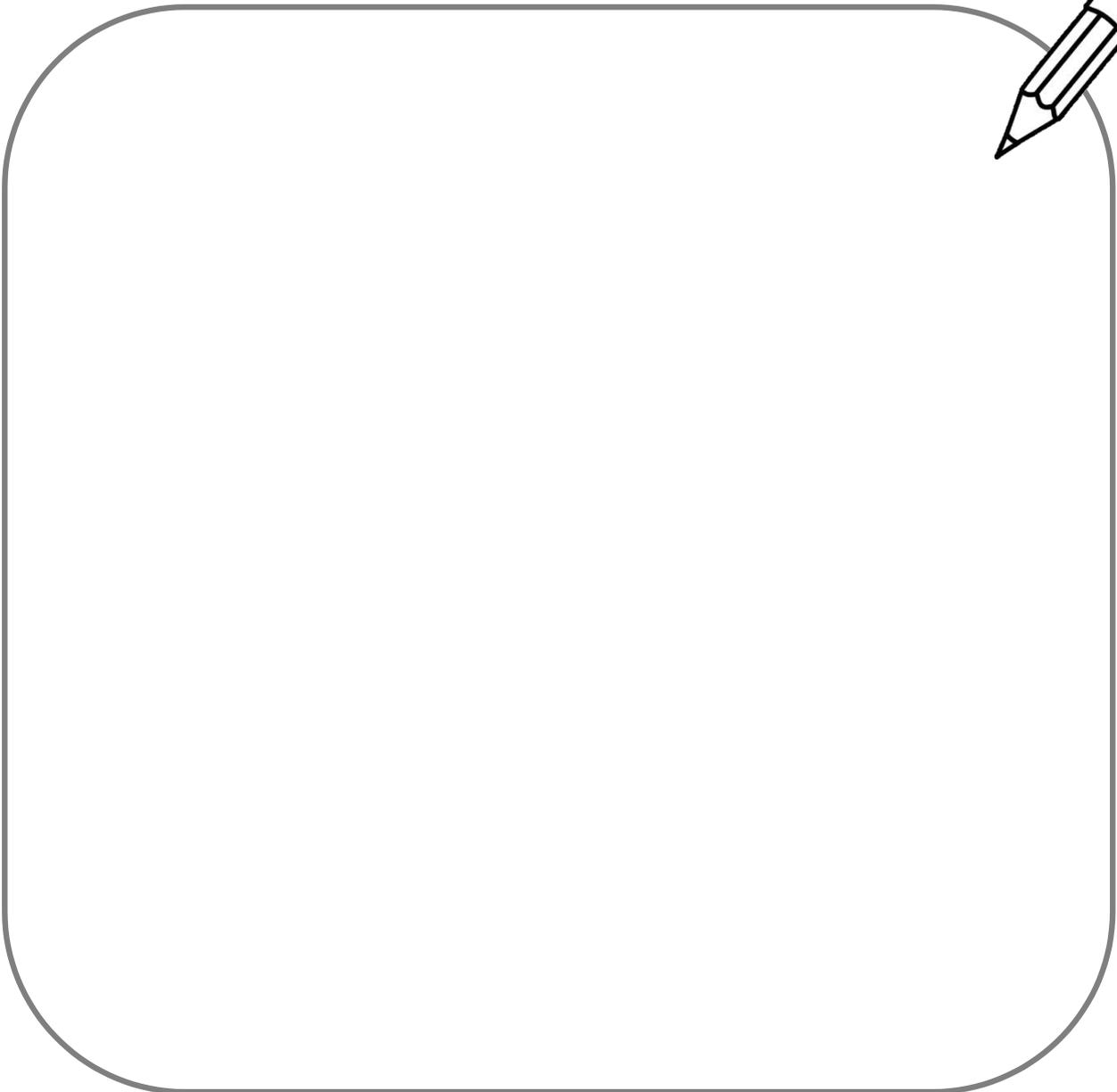
porque _____



porque _____

Si yo fuera amiga de Anna y ella me dijera lo que le pasó, esto es lo que le diría a Anna ...

y esto es lo que haría . . .

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing. In the top right corner of the box, there is a simple line drawing of a pencil, angled downwards and to the left.

Anna le dijo a su Mamá lo que le había pasado. Estaba asustada porque sabía que su Mamá quería mucho a la niñera. Anna pensaba que tal vez había hecho algo mal.

Anna le dijo a su Mamá,
“Tengo un problema del toque” y
luego le dijo lo que le había
sucedido. La Mamá de Anna le
creyó y le dijo que **NUNCA ES LA
CULPA DEL NIÑO** cuando un adulto
o un niño mayor le toca las partes
privadas a un pequeño.



La Mamá de Anna le dijo, “Me alegro porque me dijiste lo que a ti te pasó. Ahora voy a tratar de ayudarte. Siempre quiero que me digas cuando algo malo o incómodo te sucede. Te quiero mucho.”

Anna ya no se siente mal por dentro. Ahora sabe que tiene el derecho de decir, “¡NO!” cuando alguien quiere tocar sus partes privadas, o hacerle sentir incómoda por cualquier tipo de toque.

Siempre hablará con su Mamá porque sabe que ella la ama y siempre la protegerá.

**Si yo fuera Anna, me vería así
por sentirme tan contenta y segura:**



¿Qué hubiera pasado si la Mamá de Anna no le hubiera creído, o decía que Anna inventó la historia?

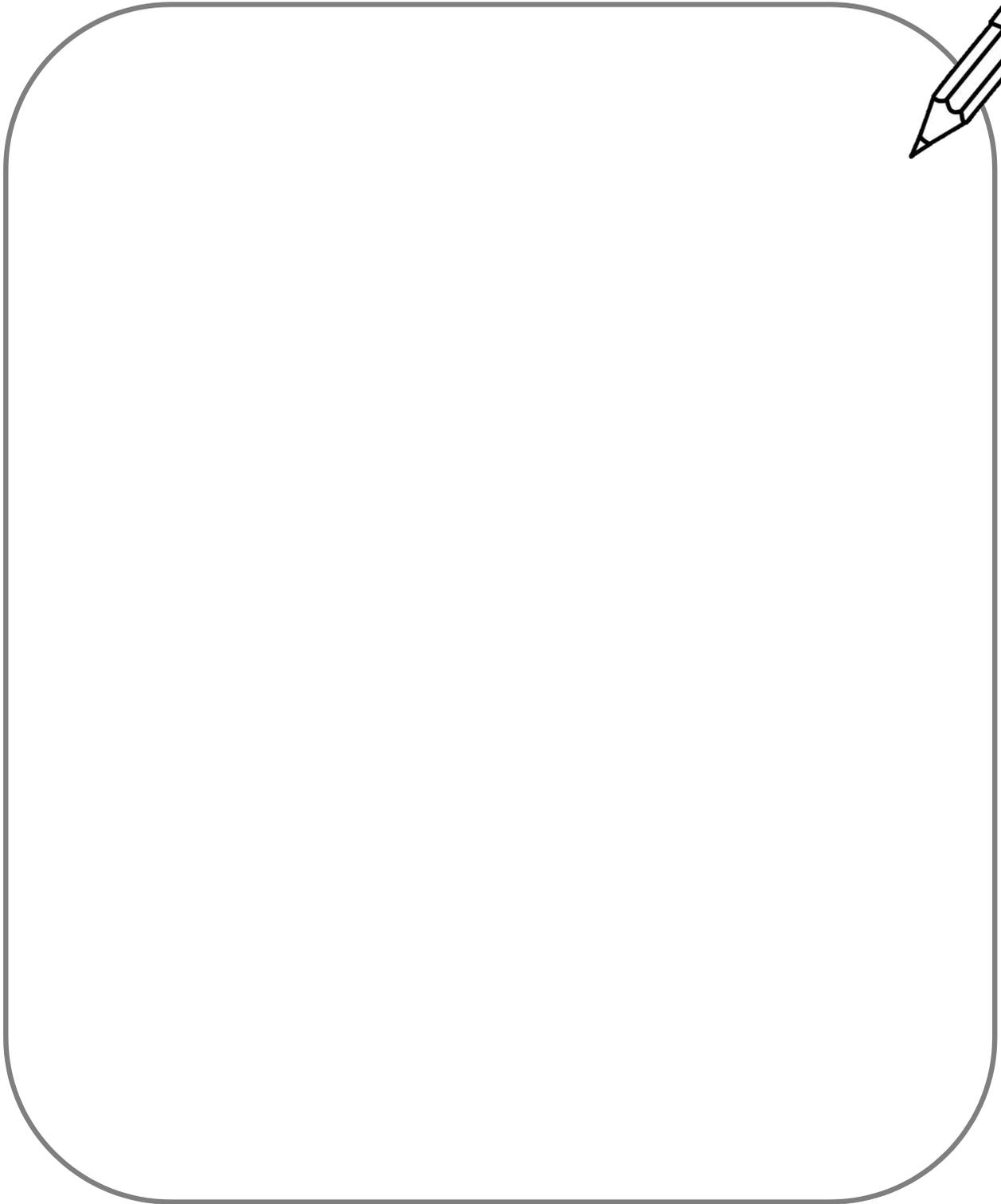
¿Cómo crees que Anna se sentiría?



¿Qué pasaría si Anna te dijera a ti lo que le pasó, pero te pide que no se lo digas a nadie?
¿Qué harías?

A large, empty rounded rectangular box intended for writing an answer to the questions above.

Aquí hay un dibujo de Anna recibiendo ayuda de su adulto de confianza.

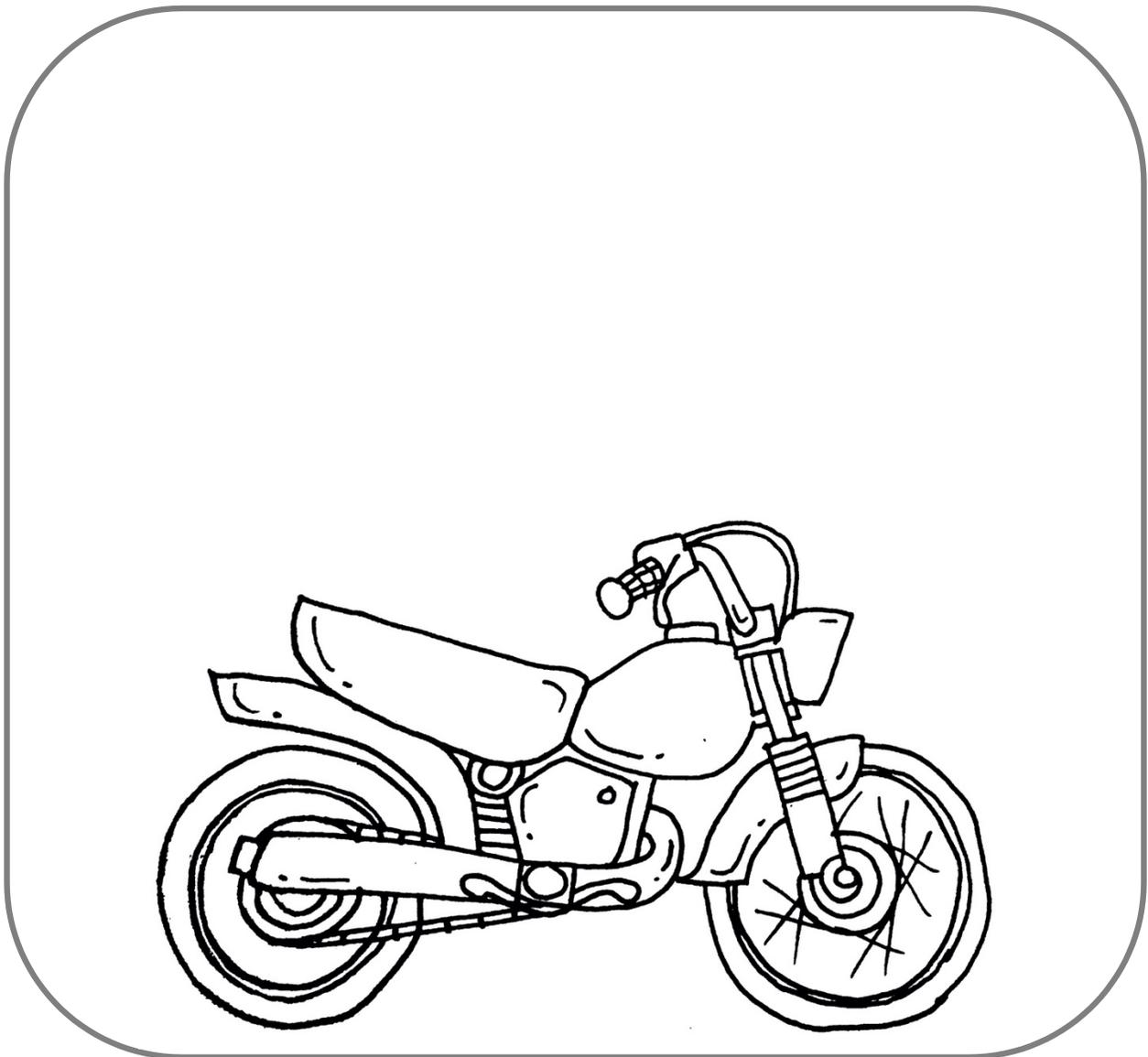


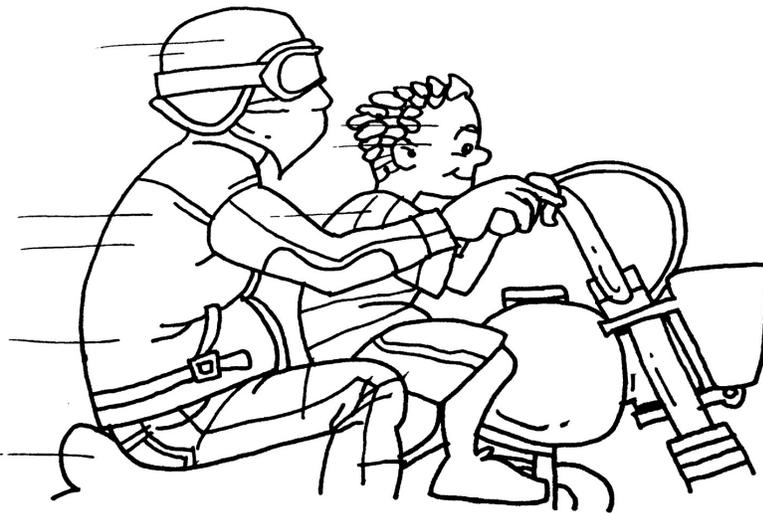
Los niños varones también tienen problemas del toque, así como las niñas.

Pedro vive en un departamento. Uno de sus vecinos, Juan, tiene una motocicleta en el garaje del edificio. A veces le deja a Pedro sentarse en ella y usar el casco.

¿Cómo crees que esto le hace sentir a Pedro?

Dibuja a Pedro sentado en la moto:





Un día Juan le invita a Pedro a pasear en la moto. La Mamá de Pedro no está en casa para darle permiso, y Pedro sabe que su tía no le dará permiso de ir. Pedro decide irse de todos modos. Juan le da un paseo por el área de los departamentos.

¿Cómo crees que se siente Pedro?

Cuando ellos llegan de regreso, Juan le dice a Pedro que guarden esto como un secreto entre ellos dos ya que, a la Mamá de Pedro puede que no le guste lo que hicieron. Como quiera, los dos regresaron sanos y felices del viajecito.

¿Cómo crees que se siente Pedro?

Pedro no sabe qué hacer, así es que no se lo dice a su Mamá. La próxima vez que Pedro está con Juan, Juan le pregunta si le dijo lo del viajecito a su Mamá. Cuando Pedro le dice a Juan que no se lo dijo, Juan le dice a Pedro que podrían salir otra vez en la moto para dar una vuelta.

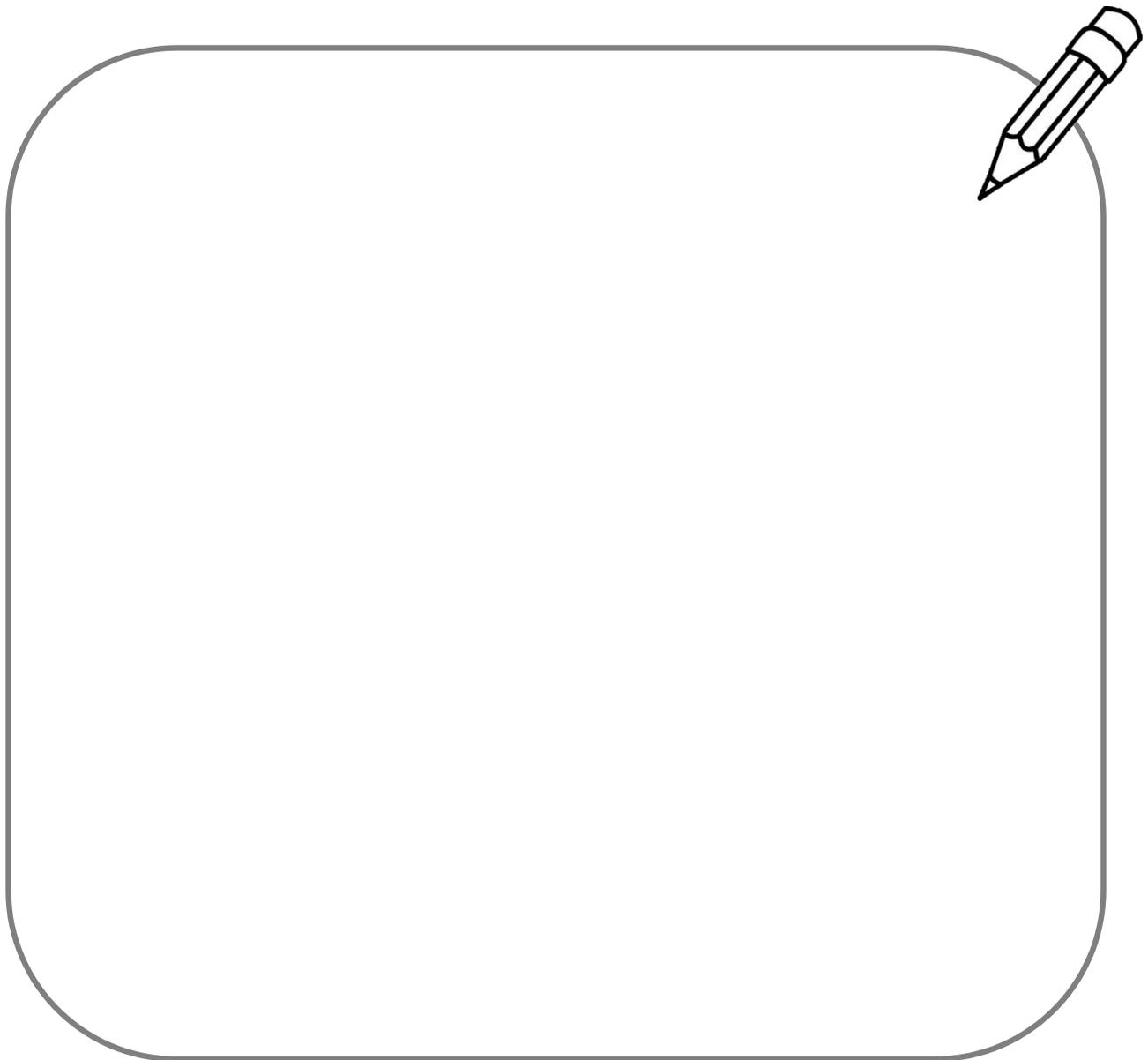
¿Cómo crees que se siente Pedro? ¿Qué crees que hace Pedro?

Esta vez, Juan le lleva a Pedro fuera del área de su casa hasta un lugar solitario donde no hay gente. Juan detiene a la moto y le dice a Pedro que quiere jugar un juego. Él quiere que Pedro toque sus partes privadas, y quiere tocar las partes privadas de Pedro. Juan le dice a Pedro que esto será otro pequeño secreto especial entre ellos dos.

¿Cómo crees que se siente Pedro?

Pedro no sabe qué hacer, así es que juega el juego secreto de los toques.

Dibuja o escribe lo que tú crees que debe hacer Pedro cuando él llegue a casa.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing. In the top right corner of the box, there is a simple line drawing of a pencil, angled downwards and to the left.

Pedro tiene miedo de hablar con su Mamá porque rompió ya una de las reglas de seguridad de la familia al salir a pasear en motocicleta sin tener el permiso de ella.

¿A quién más le podría decir?

El decide decirle a su maestro.
Su maestro dice:



El maestro le dijo que Pedro necesita hablar con su Mamá. Porque Pedro tenía miedo, el maestro le dijo que le acompañaría a hablar con ella. La Mamá de Pedro se alegró de que Pedro le contara lo que le había sucedido.

¿Cómo crees que Pedro se siente ahora?

Ahora Pedro y Anna saben que . . .



Nunca está bien que alguien toque tus partes privadas a menos que sea para mantenerte limpio y saludable. Nunca está bien que alguien mayor o más grande te pida a que toques sus partes privadas.



Si esto te sucede, o si te sientes confundido o incómodo acerca de cualquier toque, aléjate de inmediato y di, "¡No!"

Recuerda: tú no tienes la culpa.



Dile a un adulto de confianza, y sigue diciendo hasta que consigas la ayuda que necesitas.



Pedro y Anna son niños especiales con cuerpos maravillosos y hay gente que ayudarán a cuidarles y mantenerles seguros.

Yo soy especial, también

A veces decir "NO" no
acaba con el problema

Tal vez no sea posible
alejarte

Tal vez tú pienses que
no es posible contarle a
nadie

Eso fue lo que le pasó a Dora

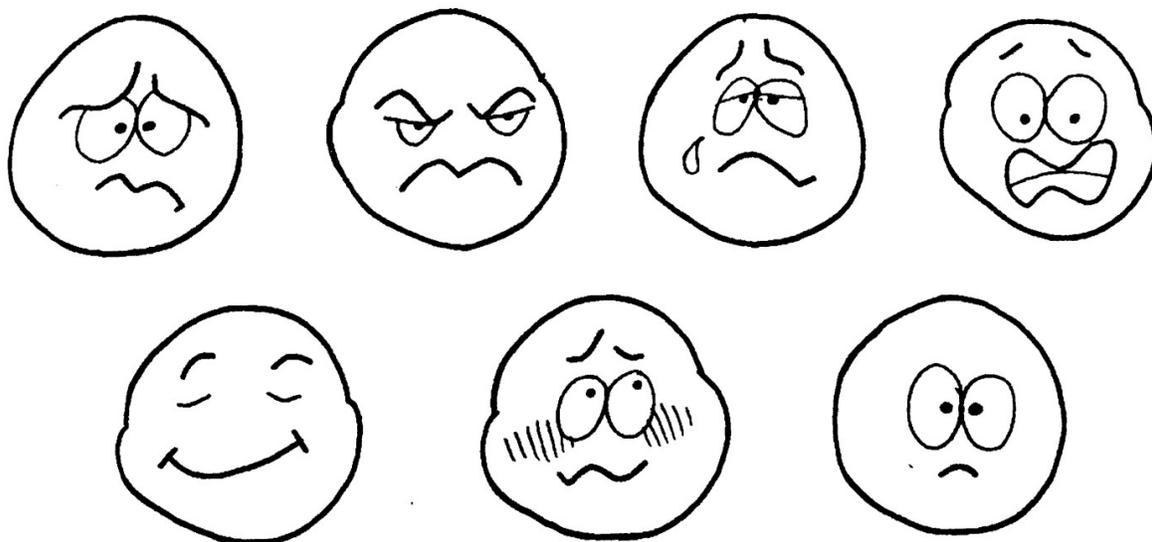
Dora necesitaba ayuda en la escuela. Sus Papás encontraron a un tutor para ayudarla. El venía a la casa de Dora dos veces por semana. Después de unas cuantas visitas, Dora ya hacía mejor en la escuela. Dora estaba súper contenta. Le daba gusto sacar mejores notas en la escuela, pero también a ella le caía muy bien su tutor.



A los Papás de Dora también les agradó mucho que Dora había mejorado sus notas. De vez en cuando ellos le enviaban pequeños regalitos al tutor. La maestra de Dora estaba tan feliz y a veces le mencionaba la mejoría a Dora.

Un día que los Papás de Dora estaban fuera de la casa y la señora de la limpieza estaba en la cocina, el tutor de Dora le dice a ella que tiene algo especial que enseñarle hoy que no podrá aprender en la escuela. Le enseña una revista de fotografías con adultos sin ropa haciendo cosas con sus partes privadas del cuerpo.

¿Cómo crees que esto le hace sentir a Dora?



El tutor le enseña una foto a Dora y le dice que él quiere que ella le haga lo mismo a él. Dora le dice, “¡No! No me gusta eso.” Pero el tutor se enoja y le recuerda lo mucho que él le ha ayudado con su trabajo de la escuela. Ahora Dora debe ayudarlo a él.

El tutor también le dice a Dora que si ella se lo cuenta a alguien, él dirá que es mentira y que ella se ha mejorado en la escuela porque hace trampa.

¿Cómo crees que se siente Dora?

Dora no sabe qué hacer, así es que no dice nada a nadie.

Un día Dora y sus amigos estaban hablando acerca de lo que aprendieron con la Convención de los Derechos del Niño y de la Niña y de la seguridad personal. Una amiga dijo que aprendió:

Siempre tengo el derecho de sentirme seguro y sentirme bien acerca de mi misma.

Si alguien me toca de una forma que me hace sentir insegura o incómoda, digo “¡No!” en mi cabeza aunque no pueda decirlo en voz alta, y luego se lo digo a alguien en quien confío.

Piensa:
“¡No! Yo no
merezco esto.”

Piensa: “¡No! Yo no
tengo la culpa.”

Nadie tiene el
derecho a tocarme
en una forma que
me hace sentir
incómoda.



NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA DECIR LO QUE TE PASA.

Entonces Dora y su amiga dicen juntas:

¡NO!

No quiero ser tocada
como mi tutor me
está tocando

¡NO!

Yo no tengo la
culpa de esto.

¡NO!

No estare
para que yo
diga lo que
me pasó.

¡NO!

No merezco ser
tocada en la
forma que me
están tocando.

¡NO!



Dora ahora decide DECIRLE A SUS PADRES porque no quiere que esto vuelva a suceder. Dora fue para decírselo a su Mamá. Aún estaba asustada porque estaba rompiendo la promesa de guardarse el secreto con el tutor.

¿Qué más crees que podría asustarle a Dora?

Cuando Dora se lo dijo a su Mamá, ella se sorprendió, pero le creyó a Dora. Su Mamá le dijo, “Me da mucho gusto que me lo hayas dicho. Tú eres muy valiente. Ahora puedo ayudarte a que estés segura.”



Le dijo a Dora, “Nunca dejaré que ese tutor vuelva a trabajar contigo.”

¿Cómo crees que se siente Dora?

Pero Dora todavía estaba preocupada.

¿Y qué si su Papá se enoja con ella?

¿Qué pasará con sus notas en la escuela?

¿Qué le pasará al tutor?

¿Qué pensarán sus amigos de ella si se dan cuenta?

La Mamá de Dora le contestó a sus temores:

“Lo que sucedió no era culpa tuya. Tú no hiciste nada mal. Hablaré con tu Papá y él entenderá.

Hablaremos con otras personas para que el tutor nunca más vuelva a lastimar a nadie.”



Esa noche cuando llegó el Papá de Dora a casa, él y su Mamá entraron en su pieza para hablar con Dora. El dijo, "Lamento muchísimo lo que te pasó con el tutor. Tienes el derecho de estar segura. Haremos todo lo posible para protegerte."

Entonces su Papá le consoló y le dijo, "Tienes razón en sentirte asustada o enojada o confundida. Yo no estoy enojado contigo. Te amo. Tu Mamá y yo vamos a ayudarte a entender lo que sientes y a superarlo. El hablar de los problemas del toque no es fácil. Lo que hace funcionar a las familias es poder hablar de todo lo que nos pasa. ESTOY ORGULLOSO DE TI, Dora!"



¿Qué podría haber hecho Dora si sus Papás no le creían?

Ahora Dora sabe lo que Pedro y Anna sabían, que . .

...



Soy especial.
Tengo un cuerpo maravilloso.
So jefe de mi cuerpo.
Tengo el derecho de tener
sentimientos en cuanto a
quién y cuándo y cómo soy
tocada.

¡AHORA
LO SE YO,
TAMBIEN!

Aquí hay un dibujo
de mi pensando
“¡NO!”
—aun si no lo puedo
decir en voz alta.

¿Qué importa si PIENSO QUE NO aún y cuando no logro evitar los toques no deseados?

EL PENSAR QUE NO nos ayuda a tener claro en nuestras mentes que no merecemos ser tocados en formas que no son seguras para nosotros, y que nunca tenemos la culpa.

**Aunque no pudimos decir ¡NO!...
Aunque no pudimos alejarnos...
Aunque no pudimos decírselo a nadie...**

Yo no tengo la culpa de lo que me pasó. No me culparé a mi mismo.



Ahora que sepas que eres especial y que tienes gente de confianza quienes te ayudarán, ¿qué de tus amigos?

Tu amigo dice que ella y su hermano le tienen miedo a su Papá. Elle grita a su Mamá. Hasta le pega. Con frecuencia su Mamá llora.

Una vez tu amiga le escuchó a su Mamá pedirle a una amiga suya a que no dijera nada porque su Mamá no quería un divorcio.

Tu amiga tiene miedo de decir algo porque no quiere que ella y su hermano tengan que cambiar de escuela y mudarse a vivir en otro sitio otra vez. ¿Qué crees que tu amiga podría hacer para conseguir ayuda?

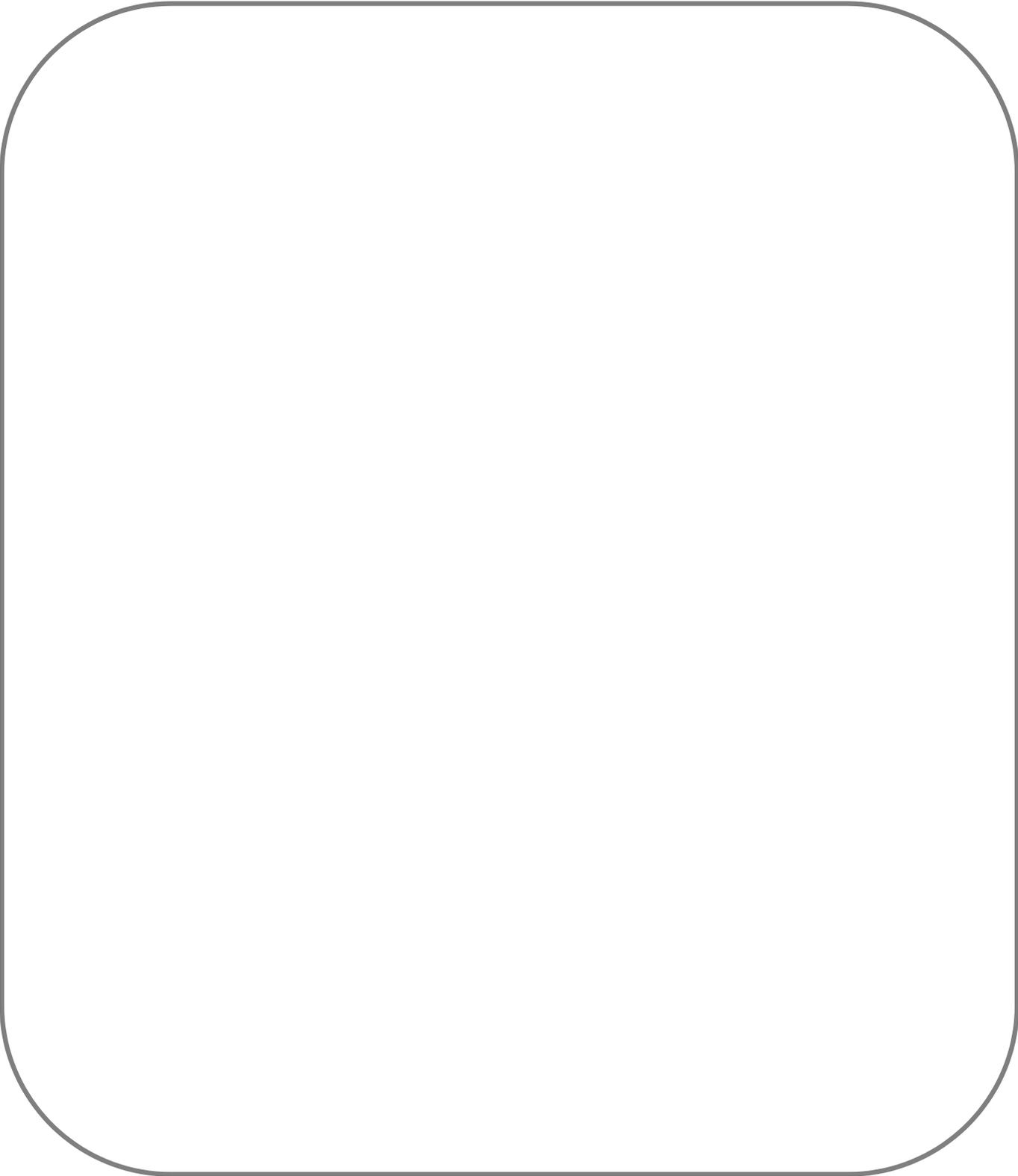


Tu amigo está enfermo y tú quieres llevarlo con la enfermera de la escuela. Tu amigo no quiere ir con ella porque tiene miedo de que la escuela llame a sus Padres y les obliguen a llevarlo a casa. Sus Papás no han estado en casa por mucho tiempo. En realidad él es quien cuida a sus hermanitos. ¿Qué podría hacer tu amigo para conseguir ayuda?

Aquí verás varios tipos de toques.... Encierra con un círculo los toques que a ti te hacen sentir seguro.



Dibuja aquí un toque especial que a ti te gusta . . .



Si alguna vez recibiste un toque que a ti no te gustó, o que te hizo sentir incómodo, escríbelo o dibújalo aquí.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write or draw their response to the prompt above.

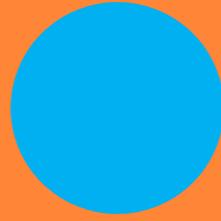
La próxima vez que esto me suceda, esto es lo que haré y diré:

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write or draw their response to the prompt above.

Basado en un manual de trabajo por
Center for the Prevention and Treatment of Child Sexual Abuse, Manila
(El Centro para la prevención y el manejo del abuso sexual infantil, Manila)
y
My Very Own Book About Me, Act for Kids, Spokane
(Mi propio libro acerca de mi por Actua a favor de los niños, Spokane)

Ilustrado por
Jim Marpa
jzmarpa@gmail.com

Distribuido por los equipos locales de voluntarios del movimiento
PROYECTO PROTÉGEME



www.proyectoprotegeme.org