

CUENTO Y REGLAS PARA NIÑAS



MARÍA GRITA: ¡NO!

¡NO!



María es una niña de 7 años que va a la primaria en Zacatecas. Le gustan muchas cosas.



Le gusta jugar con sus amigas y amigos de la escuela, andar en bici y cantar igual que a ti.

Hoy en la escuela, la maestra de María les enseñó una palabra con poderes mágicos.

La palabra "NO".

Su maestra les explicó que esta palabra tiene poderes mágicos si la sabemos usar correctamente. Por ejemplo, si alguien nos molesta, empuja o jala el pelo, y eso nos lastima, debemos decirle **"NO"**.



O si un compañero del salón nos llama por un apodo que no nos gusta, también debemos decirle **"NO"**, eso no me gusta.

Esa misma tarde María fue de visita a casa de su tía Rosa y se puso a ver la televisión.




Entonces uno de sus primos entró a la habitación y la invitó a jugar al doctor.

María estaba emocionada de jugar con su primo, pero no le gustó cuando su primo le pidió que se quitara la falda para revisarla.



María recordó usar la palabra mágica que les enseñó la maestra y gritó muy fuerte, "¡NOOOOOO!".



Inmediatamente su tía Rosa subió al cuarto y les preguntó qué había pasado. María le dijo a su tía que no quería seguir jugando con su primo y que se quería ir a su casa.

Al llegar a su casa, María le contó a su mamá lo que había pasado, y su mamá le dijo: -No regresarás a casa de tu tía hasta que hable con tu primo y le diga que eso no sucederá de nuevo, ni contigo ni con nadie más.-

Después de esta plática, su mamá le dio un fuerte abrazo y le dijo que siempre puede confiar en ella y contarle todo.



Esa noche, María se fué a dormir muy tranquila y soñó que estaba feliz por haberse atrevido a decir **"NO"** y saber que contaba con alguien que creía en ella y la apoyaba.

REGLAS DE SEGURIDAD SOBRE MI CUERPO

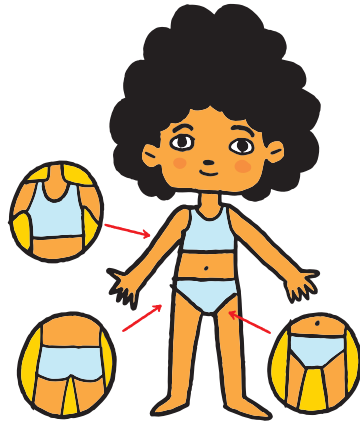
1



MI CUERPO ES MI CUERPO Y YO SOY LA ÚNICA DUEÑA

- Tengo el derecho a decir que "NO", si no me gusta cómo están tratando a mi cuerpo.
- No tengo que besar, abrazar o ser tocada por nadie si no quiero.

2

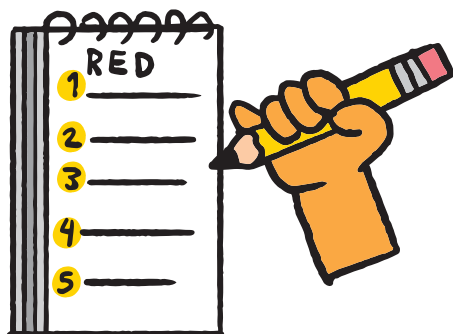


MIS PARTES PRIVADAS

- Mis partes privadas son las que están debajo de mi ropa interior o traje de baño.
- Todas las personas tenemos partes privadas y debemos llamarlas por su nombre.
- Nadie debe pedirme ni obligarme a que toque sus partes privadas.
- Nadie debe enseñarme fotos de sus partes privadas.
- Nadie debe tocar mis partes privadas.

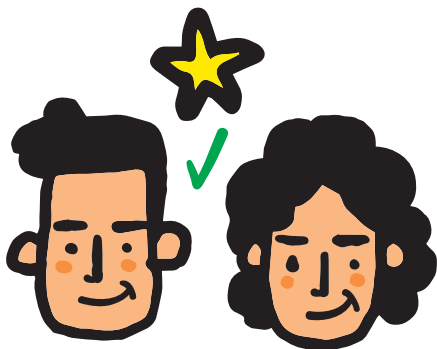
REGLAS DE SEGURIDAD SOBRE MI CUERPO

3



MI RED DE SEGURIDAD

•Nombrar 5 personas adultas en las que confío y a las que les puedo contar lo que sea y siempre me creen.



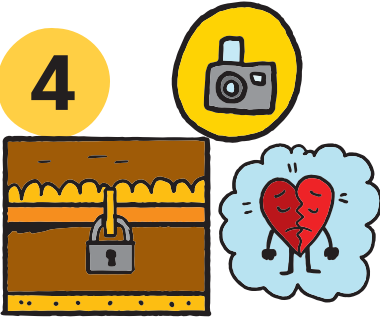
•Si me siento triste, asustada o confundida puedo hablar con estas personas sobre mis sentimientos.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

REGLAS DE SEGURIDAD SOBRE MI CUERPO

SECRETOS

4



- Nunca debo guardar un secreto que me haga sentir asustada, triste, enojada o confundida.
- Si alguien me pide que guarde un secreto que no me gusta o me hace sentir incómoda debo avisar a una persona adulta de mi red de seguridad inmediatamente.

SEÑALES DE ALERTA

5



- Me siento con miedo, asustada o insegura cuando estoy con alguna persona.
- Puedo sudar mucho, tener dolor de panza, sentir temblores, sentir que mi corazón late muy rápido, ganas de ir al baño, piernas temblorosas, ganas de llorar.
- Si siento alguna de estas señales cuando estoy con alguien, debo avisarle inmediatamente a una persona adulta de mi red de seguridad.

Si alguien te toca o te abraza y no te gusta, no te quedas callada. No importa que sea alguien de tu familia, vecino o conocido. Recuerda que nunca es tu culpa. No te calles, siempre hay alguien en quien confiar.

#ZacatecasLibreDeViolencia

#GritaNo





LAS NIÑAS PODEMOS DECIR, ¡NO!

CUENTO Y REGLAS PARA NIÑAS