MI CUERPO MIS NORMAS

TU CUERPO ES TUYO

Las partes que cubre tu ropa interior y

tu boca son privadas

Nadie debe tocarlas ni besarte en la boca si tú no quieres, y tú tampoco debes tocar las partes privadas de otras personas sin su permiso.

1

Hola, estoy aquí para contarte algo importante: **tu cuerpo es tuyo y tienes derecho a que lo respeten.**
¿Sabías que puedes decidir quién te abraza, te besa o te toca?



Puedes decir **NO** a un abrazo, a un beso o a unas cosquillas…
¡Aunque sea alguien a quien quieres mucho!
Decir que no está bien y las demás personas deben respetarlo.



2

PUEDO DECIR NO!

NO es una palabra importante y tienes derecho a utilizarla.

Los abrazos y besos son solo si **TÚ** quieres.

Puedes decir: "No quiero", "Para", "No me gusta".

HAY SECRETOS QUE NO HAY QUE GUARDAR

Sorpresa = algo divertido que se cuenta después.

Secreto que te hace sentir mal = puedes contarlo.

Nadie puede obligarte a guardar un secreto que te hace daño.

3

Las sorpresas pueden ser divertidas, pero **hay secretos que no debes guardar.** Si un secreto te hace sentir mal, te asusta o te preocupa, **puedes contárselo a una persona adulta de confianza**, aunque te hayan pedido que no lo hagas.



Si alguien te toca de una forma que no quieres o hace algo que te hace sentir mal, recuerda:

NUNCA ES TU CULPA.

No importa quién sea, si le conoces o si le quieres.



4

SI ALGO PASA, NO ES TU CULPA

No importa qué haya pasado: **tú no tienes la culpa.**

Mereces ayuda, cariño y protección.

No estás solo ni sola.

Tú no has hecho nada malo.

MIS PERSONAS DE CONFIANZA

Mamá, papá, abuela, profe, doctora…
Busca a alguien que te escuche y te cuide.

Si no te escuchan o no te creen, cuéntaselo a otra persona adulta.

También puedes llamar al **116 111**, teléfono de ayuda a la infancia.

5

Cuéntaselo a una persona adulta de confianza. Y si esa persona no te escucha o no te cree, busca a otra persona adulta que pueda ayudarte. **No tienes que afrontar estas situaciones sin ayuda.**



Noviembre es… un mes para la infancia

fapmi ECPAT ESPAÑA

Con la financiación de:

MINISTERIO DE JUVENTUD E INFANCIA