



EL LIBRO DE ANA

Campaña

#YoTeCreo

Título original: El libro de Tere

Este cuadernillo es parte de la Campaña "Protégeme", elaborada por el Observatorio en Salud Sexual y Reproductiva (OSAR) en Guatemala. Adaptado para el programa de empoderamiento de niñas y adolescentes de la República de Panamá.

Realizado por:



*Escanea aquí
para conocer la historia de Ana*



**HOLA! Soy Ana!
TENGO 9 AÑOS Y QUIERO
CONTARTE LOS CONSEJOS QUE
ME DIERON mi mamá y mi
papá sobre cómo debo
cuidarme y buscar ayuda
si la necesito.**



MI CUERPO

**Este es mi cuerpo y
mi mamá dice que
debo cuidarlo.**





Mi cuerpo tiene partes que los demás pueden ver como: mis manos, codos, brazos, rodillas, pies y cabeza.

Pero mi cuerpo tiene partes privadas que a nadie debo mostrar como: mi vulva, nalgas y mi pecho.





Mis partes privadas las cubro con ropa interior y solo yo las puedo tocar y quienes me ayudan con mi higiene, quienes también me deben respetar.

Papá dice que si un familiar, amigo o desconocido no me gusta o me da miedo, nadie debe obligarme a hablar con esa persona.

EL SALUDO





Tampoco deben obligarme a saludarlo con un beso o abrazo. Yo puedo darle la mano.

LAS CARICIAS

Mamá dice que hay caricias buenas y malas. Las caricias son buenas si me gustan como: cuando un familiar o amigo/amiga toca mi cabeza o me da un abrazo.



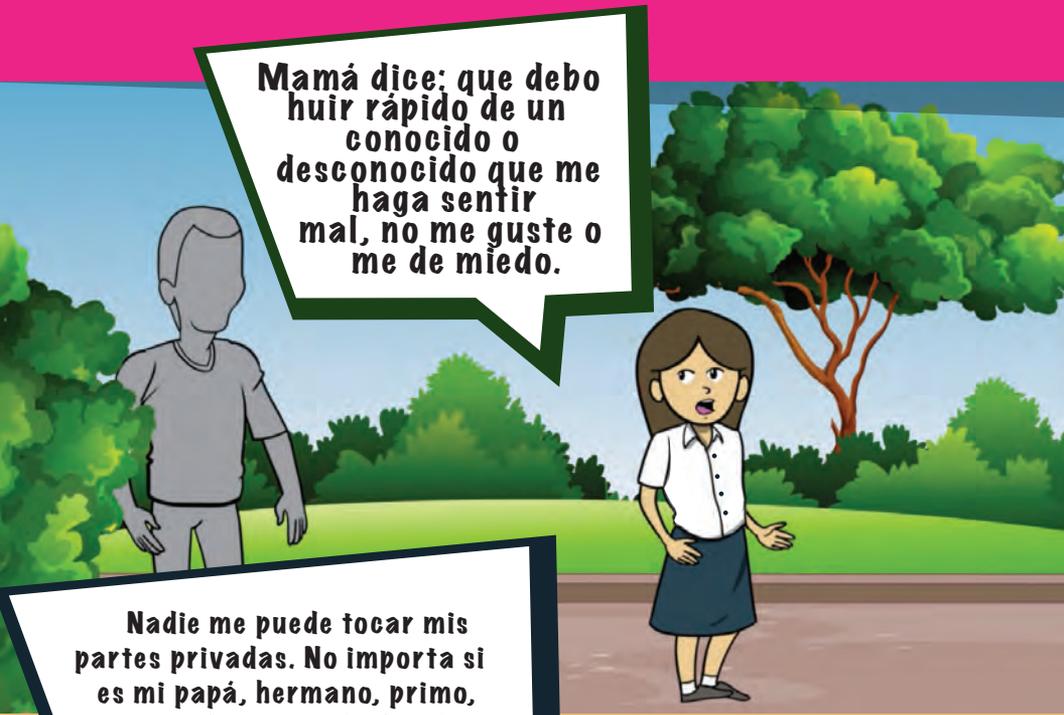
“Nadie que me haga sentir incomodadas puede tocar mis partes privadas, no importa si es mi papa...”



Las caricias malas me harán mucho daño; por eso si alguien quiere tocarme yo debo: gritar, decir ¡NO! y pedir ayuda.



DECIR NO, HUIR Y PEDIR AYUDA



Mamá dice: que debo huir rápido de un conocido o desconocido que me haga sentir mal, no me guste o me de miedo.

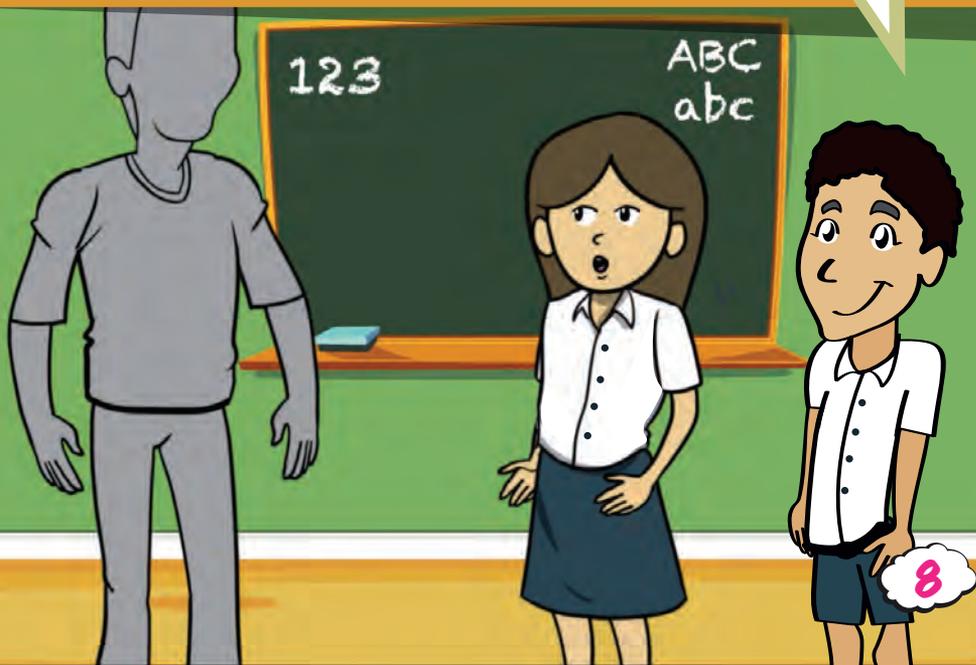


Nadie me puede tocar mis partes privadas. No importa si es mi papá, hermano, primo, tío, abuelo, novio de mi hermana, papá de mi mejor amiga, vecino, amigo, maestro, guía religioso o entrenador.

Nadie puede abrazarme, hacerme cosquillas si yo no quiero, si lo intenta yo debo gritar, decir ¡NO! y pedir ayuda.



Nadie puede tocar mis nalguitas, pecho y vulva, A mi hermanito también le dicen que nadie debe tocar su pene.



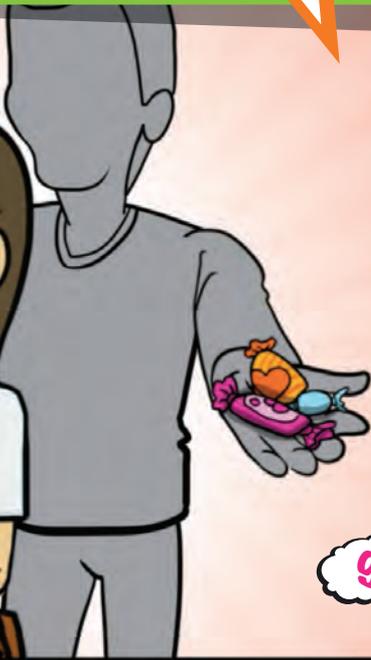
¡NO!



Si lo intenta yo debo gritar, decir ¡NO! y pedir ayuda.

Nadie puede ofrecerme regalos a cambio de caricias malas, si lo intenta yo debo gritar, decir ¡NO! y pedir ayuda.

¡NO!





Nadie puede invitarme a un lugar apartado diciéndome que alguien de mi familia me espera, si me lo piden, yo debo gritar, decir ¡NO! y pedir ayuda.



Nadie puedo entrar a escondidas a mi cuarto. Si lo hace, yo debo gritar, decir ¡NO! y pedir ayuda.



**Papá
y mamá dicen que si
algo así me pasa no es mi
culpa y debo contárselo a
ellos o a alguien de confianza
para que puedan
protegerme.**

LOS SECRETOS



**Mamá dice que hay
secretos bonitos y feos.**



Los secretos bonitos son los que me hacen feliz, como cuando voy a dar una sorpresa.

Los secretos feos son los que me hacen daño, como cuando alguien quiere tocarme y me pide no decirlo.



Esos secretos feos yo debo contarlos para que mi mamá, mi papá, mi abuelita, maestra o a alguien de confianza para que puedan protegerme.



LAS AMENAZAS

A cartoon illustration of a young girl with brown hair, wearing a white short-sleeved button-down shirt and a dark blue skirt. She is standing in a living room with a wooden coffee table, a light-colored sofa, and a red door in the background. She has a sad expression on her face.

Si me amenazan, papá dice que no haga caso de un familiar, amigo/amiga o desconocido.

A cartoon illustration of the same young girl from the previous panel. She is now sitting on the sofa and talking on a white mobile phone. She has a surprised or concerned expression. A potted plant is visible on the left side of the frame.

No importa si me dicen que dañaran a un familiar o a mí.



Yo debo contarlo
enseguida a mi mamá, mi
papá o a alguien de
confianza para que
puedan protegerme.

LAS PERSONAS DE CONFIANZA

Mamá dice que la persona de confianza es la que me hace sentir bien, no me da miedo, no me daña, me escucha, me ayuda y me orienta con cariño.





Entre las personas de confianza está mamá y papá. Puede ser otra persona que está alerta a lo que me pasa, cree en mí y me defiende de cualquier peligro.

MI PROTECCIÓN

Mamá dice que yo debo contar cualquier cosa que me pase; que me haga sentir mal, no me guste o me de miedo; ya sea en la casa, en la escuela, la cancha de juego, la iglesia, el parque y en otro lugar.





Cualquier persona que quiera tocar mis partes privadas, tocar cualquier parte de mi cuerpo, hacerme caricias malas, me pide guardar secretos feos o me amenace de hacerme daño a mí o mi familia, debe estar en la cárcel.

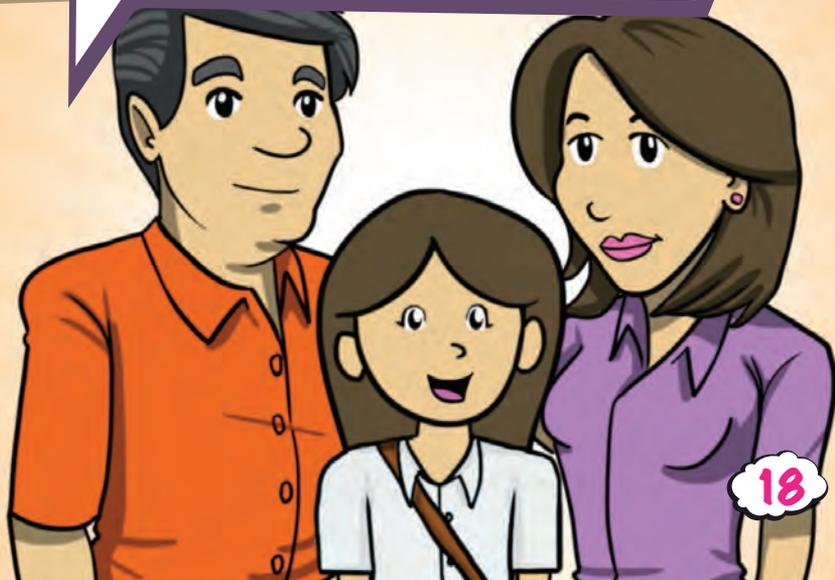


Por eso yo no debo tener vergüenza y debo contarlo rápido para que nadie me haga daño.



Pues mi papá y mamá, mi directora, mis maestros, el personal de salud, la policía, el fiscal y la jueza debe actuar rápido si saben o sospechan que alguien quiere hacerme daño o me lo ha hecho.

Mi mamá y mi papá dicen dice que yo soy su tesoro, por eso ello me protegen contra todo.



Título original: El libro de Tere

FIN

Este documento es parte de la Campaña "Protégeme", elaborada por el Observatorio en Salud Sexual y Reproductiva (OSAR) en Guatemala.

Adaptación para la Prevención de Abuso Sexual Infantil y Empoderamiento de Niños, Niñas y Adolescentes en la República de Panamá.

Agradecemos al Observatorio en Salud Sexual y Reproductiva (OSAR) y a la Oficina de UNFPA en Guatemala por el apoyo en el suministro del video original: El libro de Tere, del que retomamos su contenido para la realización de este documento.

Campaña #YoTeCreo

REALIZADO POR:



CON EL APOYO DE:



Esta campaña ha recibido el aval de la Dirección de Tecnología Educativa del Ministerio de Educación