

¡Hola, soy Ana!
Aprende a protegerte,
coloreando mi historia



Campaña
#YoTeCreo

REPÚBLICA DE PANAMÁ

Título original: El libro de Tere

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

Conoce la historia de Ana
**Escaneando
aquí**



Realizado por:



SECRETARÍA NACIONAL DE
NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA



Programa de Servicios Esenciales a mujeres,
adolescentes y niñas víctimas de violencias.
2019

**¡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.**

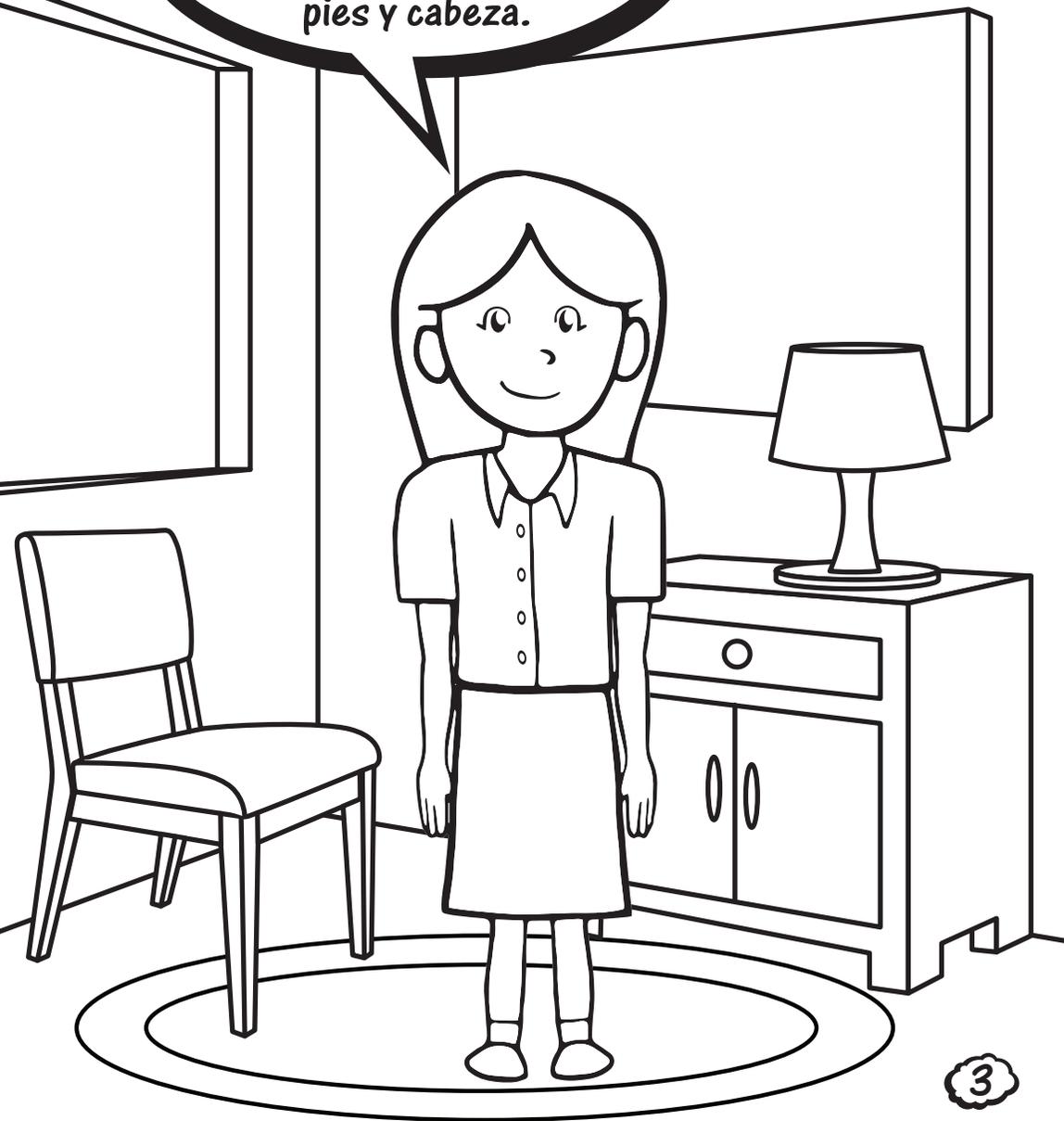


Mi Cuerpo

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.



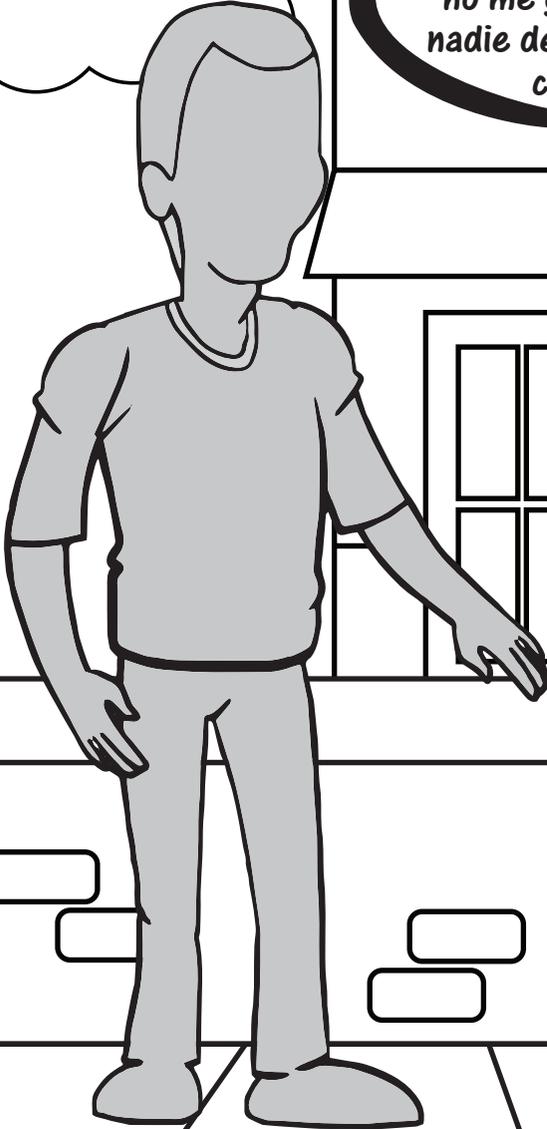


Pero mi cuerpo tiene partes privadas que a nadie debo mostrar como: mi vulva, nalgas y mi pecho.

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.

El Saludo

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



Las Caricias

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



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





Nadie que me haga sentir incómoda puede tocar mis partes privadas, no importa si es mi papá, un familiar o algún conocido.

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 dé miedo.

Nadie debe 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.

¡NOOOO!



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 o 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.

123

¡NOOOOO!

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

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

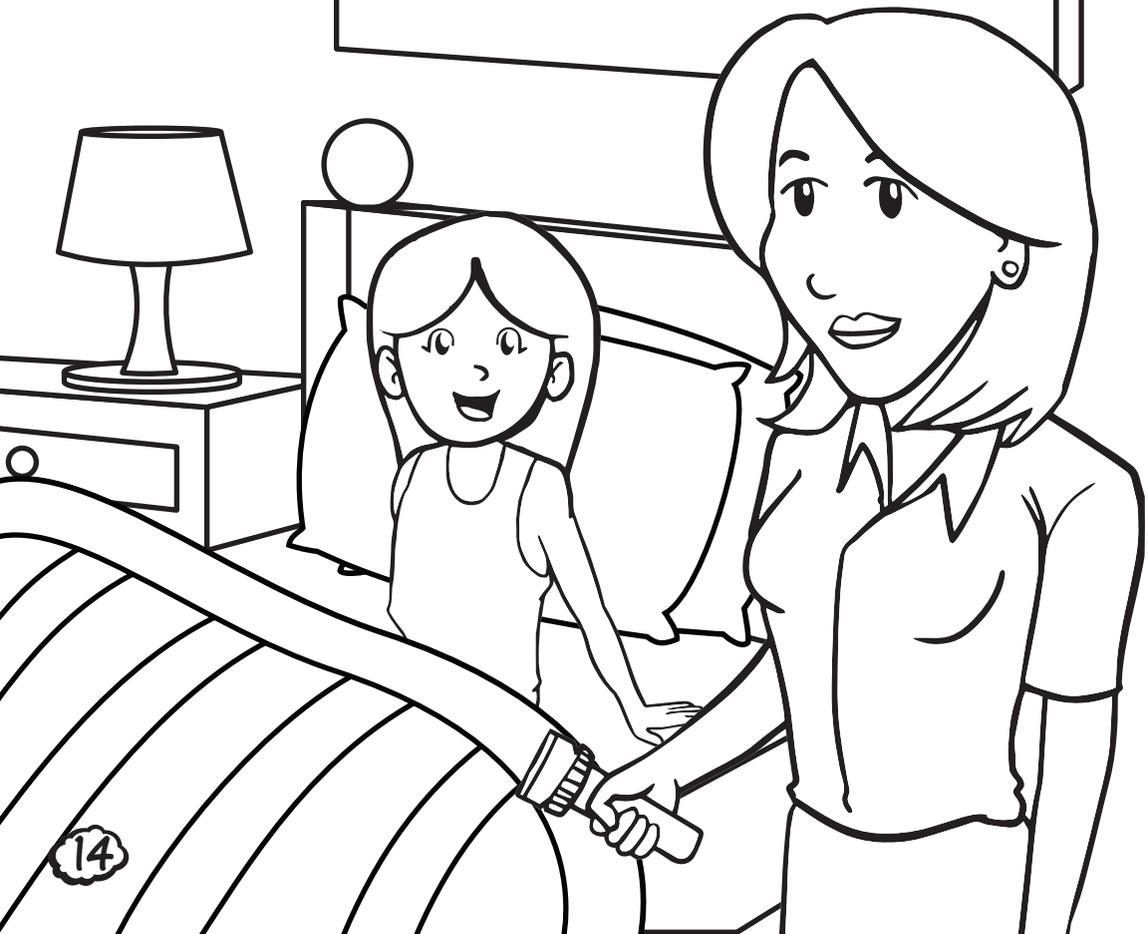


¡NOOOOO!

Nadie puede 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 a mi mamá, mi papá, mi abuelita, maestra o a alguien de confianza, para que puedan protegerme.

Las Amenazas



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

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

Las Personas de Confianza



Yo debo contarlo
enseguida a mi mamá, mi papá o a
alguien de confianza que me pueda
ayudar, como la policía
o mi maestra.

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.

Mi Protección

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.



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



Cualquier persona que quiera tocar mis partes privadas, tocar cualquier parte de mi cuerpo, hacerme caricias malas, me pida guardar secretos feos o me amenaza 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 deben actuar rápido si saben
o sospechan que alguien quiere hacerme
daño o me lo ha hecho.



Mi mamá y
mi papá dicen que yo
soy su tesoro, por eso
ellos me protegen.

Este documento es parte de la Campaña "Protégeme", elaborada por el Observatorio en Salud Sexual y Reproductiva (OSAR) de Guatemala. Adaptación realizada para la Prevención de Abuso Sexual Infantil y Empoderamiento de Niños, Niñas y Adolescentes en la República de Panamá. Agradecemos al OSAR y a la Oficina de UNFPA en Guatemala por suministrarnos el vídeo original **El libro de Tere**, un valioso insumo del que pudimos extraer este documento.

Título original: El libro de Tere

Campaña

#YoTeCreo



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO
DE SALUD

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

SECRETARÍA NACIONAL DE NIÑEZ,
ADOLESCENCIA Y FAMILIA



REPÚBLICA DE PANAMÁ
**ORGANO
JUDICIAL**



Con el acompañamiento técnico de



**NACIONES UNIDAS
PANAMÁ**

Bajo la coordinación de



Y la colaboración de

