

**KIDS CENTER'S**



**¡ES MI CUERPO!  
CUADERNO  
DE EJERCICIOS**

# ¡ATENCIÓN ADULTOS!

## ¡ESTA PÁGINA ES PARA USTEDES!

Este libro es para ayudar a los adultos empezar a hablar a los niños acerca de sus cuerpos y enseñarles qué hacer si alguien los toca de una manera que los haga sentir incómodo, inseguros. Tiene el propósito de ser interactivo y divertido para los niños, y al mismo tiempo les ayuda a aprender habilidades valiosas. Tres cosas que los adultos deben saber son:

### Cuando se trata de tocar el cuerpo, respete el derecho del niño a decir no.

Los niños necesitan ser capaces de establecer límites en torno a sus cuerpos, quién los toca y quién no. Ayúdales a entender la diferencia entre tocar de formas seguras e inseguras. **Asegúre a los niños que no tienen la culpa si alguien los toca de una manera insegura, o de una manera que los haga sentir incómodos.** Ayude a identificar a los adultos seguros en sus vidas, a reconocer a la persona en quien pueden confiar si alguien los toca de una manera insegura, o inapropiada. Elogie a los niños cuando establezcan límites apropiados de sus cuerpos y su seguridad.

### Proporcionar oportunidades para que los niños jueguen.

Los niños necesitarán la oportunidad de practicar las habilidades que aprenderán en este libro. Piense en escenarios encontrados por los niños de manera regular.



### Enseñe a los niños los nombres anatómicamente correctos de las partes de su cuerpo.

Las investigaciones han demostrado que cuando a los niños se les enseña los nombres (anatómicamente) correctos de las partes del cuerpo, mejora en ellos la percepción que sienten acerca de sus cuerpos. Las hojas de trabajo en este libro han sido diseñadas para ayudar a los niños a identificar las palabras utilizadas en sus hogares, por sus familiares, para hablar sobre las partes del cuerpo. Se recomienda que los adultos utilicen esta oportunidad para educar a los niños acerca de los nombres reales (anatómicos) para las diferentes partes de sus cuerpos. Si un niño en algún momento de su vida necesitara revelar que alguien ha abusado de él, el lenguaje preciso referente a su cuerpo ayudará al niño a explicar lo que le pasó de una manera que otros puedan entender.

Para más información visite: [www.kidscenter.org](http://www.kidscenter.org) o llame a 541-383-5958

# ¡HOLA NIÑOS!



¿Sabían que ustedes tienen sus propios **súper poderes**? Todos los niños tienen **súper poderes** y los pueden utilizar para ayudar a mantener su cuerpo seguro.

Su cuerpo es muy, muy especial. A veces los adultos o otros niños pueden tocar su cuerpo de una manera que no es apropiada.

¿Sabes lo que significa la palabra **“seguro”**? Pregunte a los adultos que están leyendo este libro si saben el significado de la palabra **“seguro”**.

Tanto usted como el adulto que está leyendo con usted puede escribir su respuesta aquí.

---

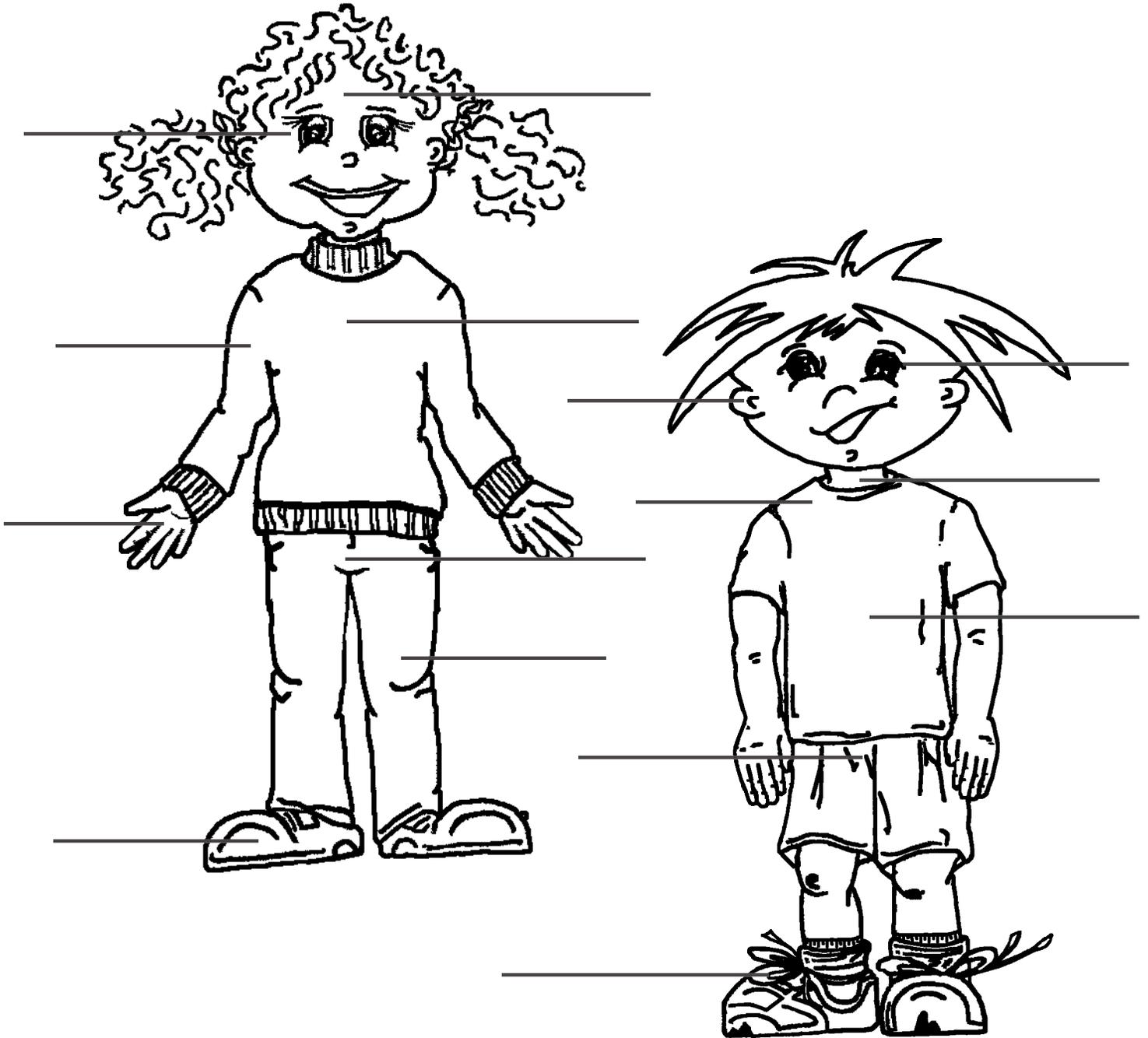
---

---

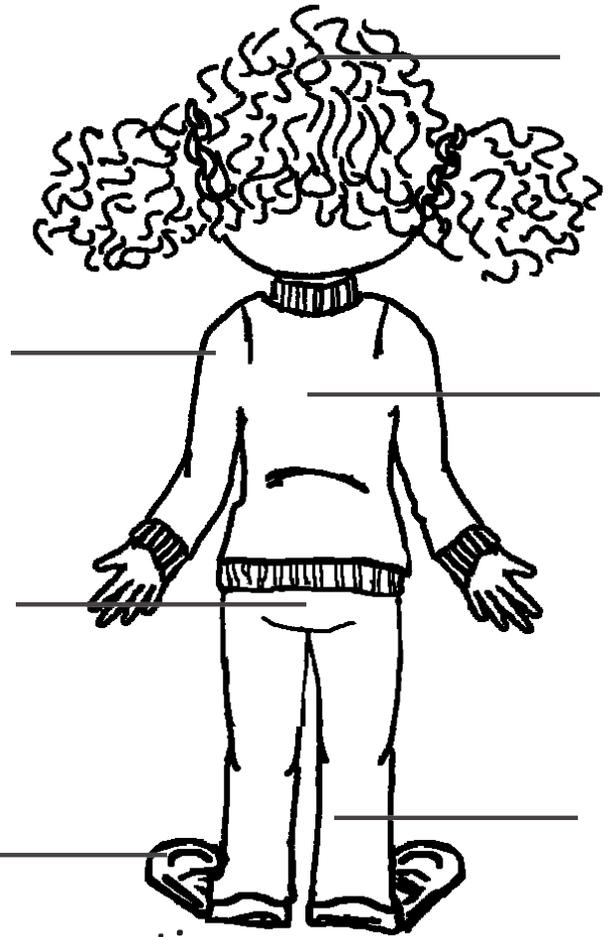
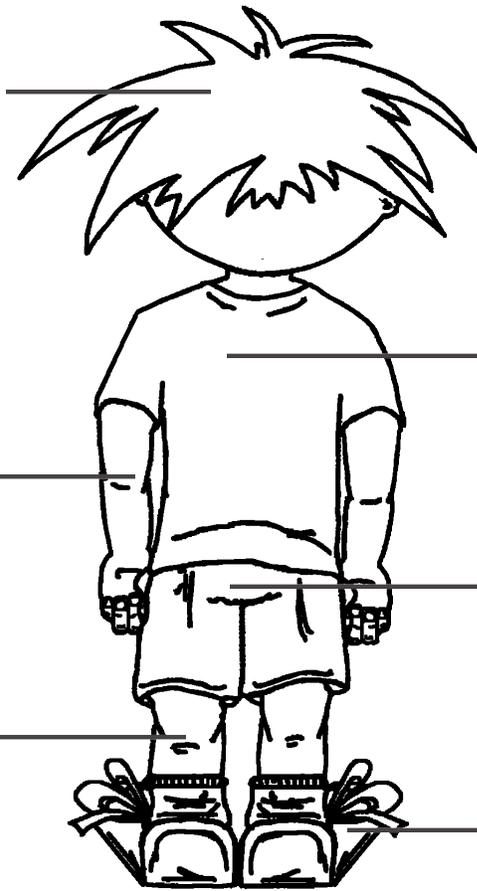


Antes de practicar el uso de nuestro súper poder, vamos a practicar hablar de nuestro cuerpo.

¿Puedes nombrar todas las partes del cuerpo?



¿Puedes también nombrar estas partes del cuerpo?



¡Ahora vamos a practicar a escribir algunas palabras!

Seguro Super héroe

¡Es mi cuerpo ¡No!

¡Me siento seguro!



Ahora que sabes lo que significa sentirte “seguro”, ¿estás listo para aprender a utilizar tu súper poder?

## Dos pasos son:

1. Pon las manos enfrente de tu cuerpo. ¿Ves el espacio que hay entre las manos y tu cuerpo? ¡Este es tu espacio personal! Si alguien te está tocando de una manera que no es segura o que te hace sentir incómodo, lo primero que debes hacer es apartarte, hacerte hacia atrás, para que nadie esté en tu espacio personal. Practica poniendo las manos enfrente del cuerpo tres veces y mueve los brazos alrededor de tu espacio personal.
2. Cierra los ojos y piensa que tan alto puedes gritar. Cuando estes listo, abre los ojos y grita: “¡No! ¡Este! es mi cuerpo!” Tu grito debe ser tan fuerte que la persona que está leyendo el libro contigo tenga que taparse los oídos, así fuerte debe ser tu grito. ¡Esto es tu gran súper poder y lo puede utilizar siempre que necesites ayuda para sentirte seguro!



A veces, aún cuando utilizas tu súper poder hay personas que todavía pueden tocarte de una manera que te hace sentir incómodo, inseguro. ¡No es tu culpa! Si eso te está pasando, necesitas hablar con adultos que te hacen sentir seguro. ¿Conoces adultos que podrían ser parte de tu equipo? Dibuja abajo dos adultos que te gustaría que formaran parte de tu grupo de súper héroes.



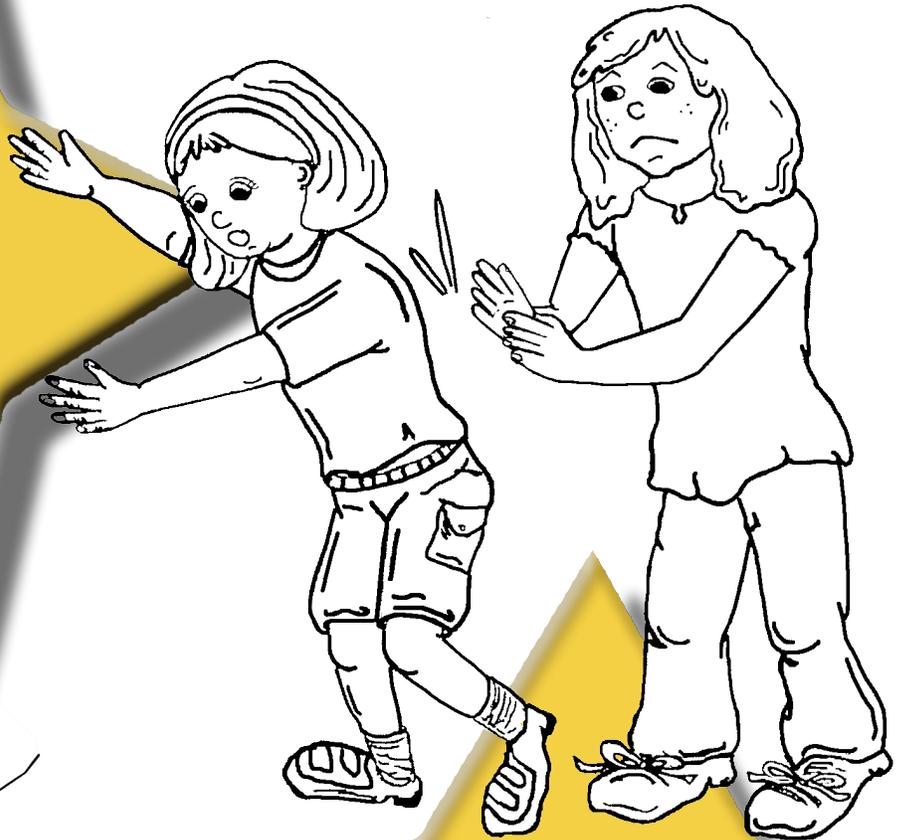
¿Puedes nombrar o escribir los nombres de dos adultos que te gustaría formaran parte de tu equipo?

---

¿Por qué escogiste a estos adultos como parte de tu equipo?  
¿Cómo sabes que estos adultos son seguros?  
Recuerda que debes decirle a estos adultos cada vez que te sientas inseguro.

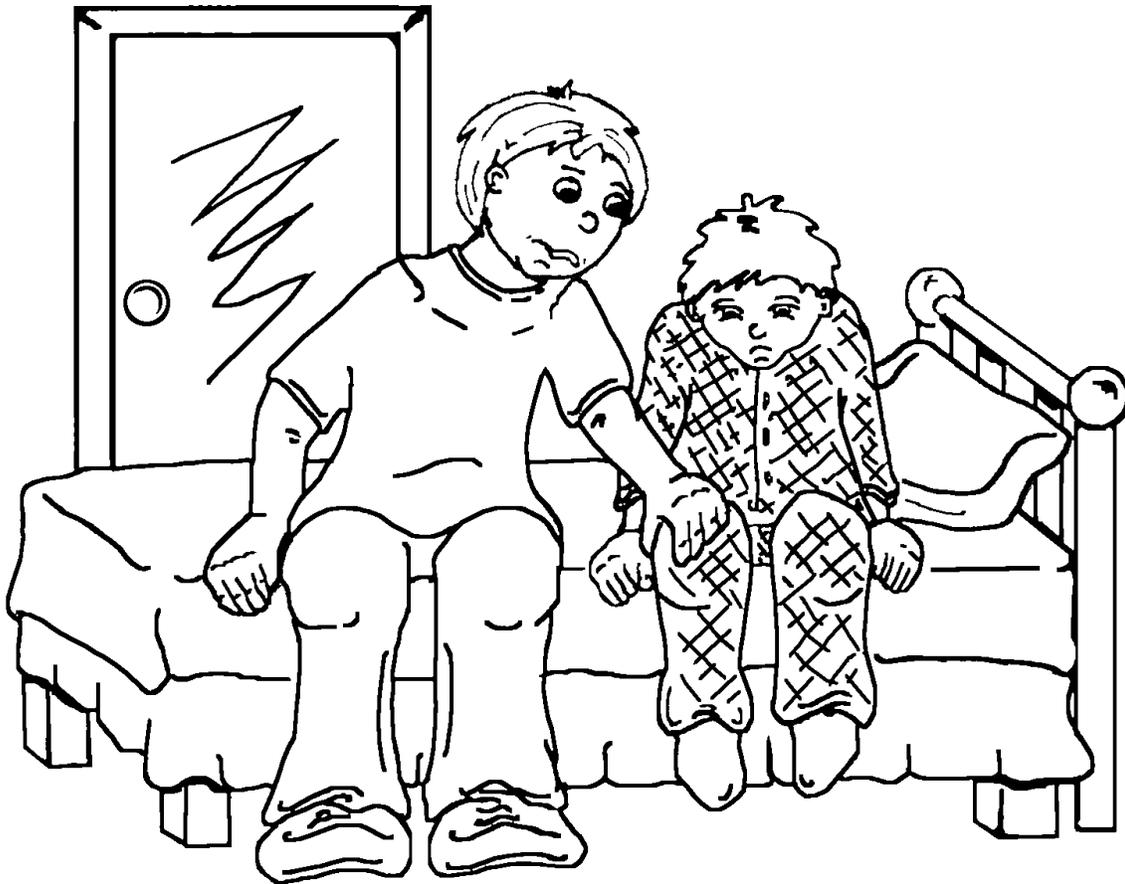
# AHORA, VAMOS A PRACTICAR EL USO DE NUESTRO SÚPER PODER.

Si estás jugando con tus amigos y ellos te empujan, ¿qué es lo que debes hacer? Enseña al adulto que está leyendo este libro contigo la manera en que usarías tus súper poderes para que tu amigo entienda que empujar es peligroso. ¿A qué adulto en tu equipo le dirías si esto te ha pasado?



Quando vienen a tu casa de visita, los amigos de tus padres te tocan las nalgas y se ríen. A veces hay otras personas allí y cuando esto pasa todos se ríen. ¡Tu no sientes que esto es algo divertido y no te sientes seguro! ¿Qué debes hacer? ¿Si esto te pasará a que adulto seguro de tu grupo se lo contarías?

# ¡VAMOS A PRACTICAR CON NUESTRO SÚPER PODER UNA VEZ MÁS!



Hagamos de cuenta que estás jugando en casa de un amigo. El hermano mayor de tu amigo viene en la habitación y se sienta a tu lado en la cama. Él quiere jugar un juego de tocar y eso hace que te sientas inseguro. ¿Qué debes hacer? ¿Cómo le haces saber que no te sientes seguro, que estás incómodo? ¿A qué adultos seguros de tu equipo se lo contarías?

# ¡MUY BUEN TRABAJO NIÑOS!



Para mantener tu poder tan fuerte como puede ser, tienes que practicarlo. ¿Puedes pedirle a los adultos en tu equipo que te ayuden a practicar tus **súper poderes** para que los mantengas siempre presentes en tu cabeza y no se te vayan a olvidar?

# ¡ATENCIÓN ADULTOS!



## ¡Hay aquí un ejercicio para ustedes!

Es importante que los niños tengan la oportunidad de practicar las habilidades aprendidas en este libro de trabajo. *Más del 90% de las veces, los niños son abusados sexualmente por alguien conocido o una persona en que ellos confían.* Piense en escenarios o situaciones en que los niños en su vida podrían encontrarse. ¡Ayúdenles a practicar sus habilidades de forma regular y recuérdense siempre que ustedes son parte de su equipo!

### Escenario de Lugares:

Parque, casa, escuela, prácticas deportivas, guardería, piscina, casa de amigos, casa de los abuelos, campamento de verano, clases de música, fiesta de cumpleaños, el carro, o cualquier otro lugar donde su hijo podría estar.

### Escenario de Personas:

Niñera, abuelos, padres, hermanos mayores, primos, tías, tíos, entrenadores, profesores, amigos de la familia, amigos del niño, hermanos de los amigos del niño, o cualquier otra persona que pudiese estar alrededor de su hijo.

¡Vamos a practicar con este ejemplo!

Digamos que estas en **casa** de tu **niñera** y ella te estaba haciendo **cosquillas** en una forma que no te **hacía sentir seguro**. ¿Qué harías?

*\*Si usted tiene alguna preocupación referente a abuso, comuníquese con la oficina de su agencia local de servicios de protección a menores o cualquier agencia de aplicación de la ley marcando el 911.*



# KIDS Center

a child abuse  
intervention center

**1375 NW Kingston Ave.  
Bend, OR 97701  
(541) 383-5958  
[www.kidscenter.org](http://www.kidscenter.org)**

Para ordenar más copias de este libro llame directamente a KIDS Center

© Illustrations and design by Miranda Erickson

© 2012 KIDS Center