

Tu cuerpo es tuyo

Lucía Serrano



3^a
edición

Tu cuerpo es tuyo

Lucía Serrano



nubeOCTO



Cada persona
tiene un cuerpo.
Solo uno.
Y con él se pueden hacer
muchísimas cosas.





Tu cuerpo es tuyo.

De nadie más.



Tu cuerpo tiene muchas partes:



NARIZ

BOCA

Cada una sirve
para una o varias cosas.

ESPALDA

RODILLA

TESTÍCULOS

PIE

DEDOS
DEL PIE

Y todas juntas forman
una máquina
maravillosa: tú.

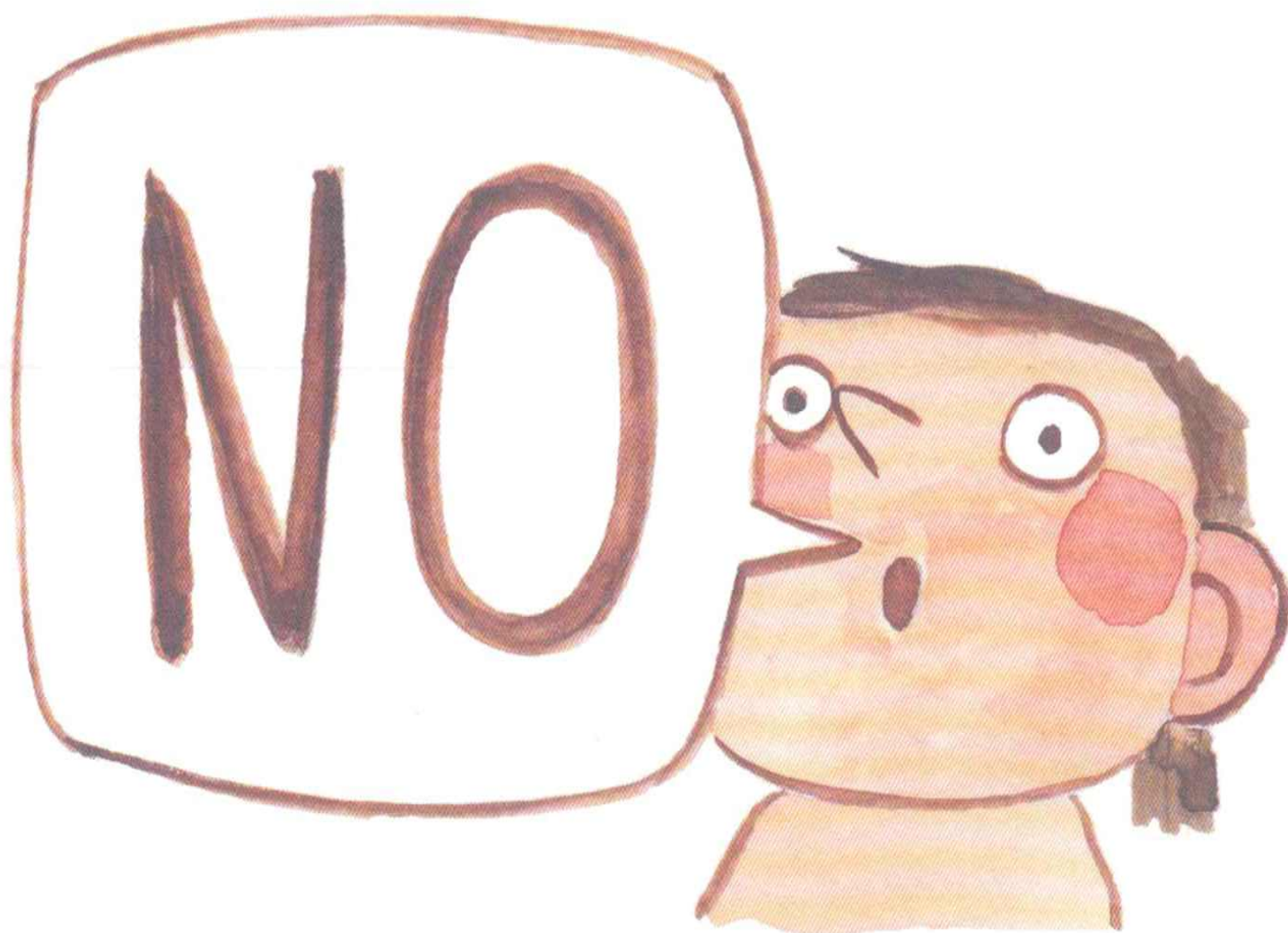


Tu cuerpo es tuyo y tú decides.

Tú decides si quieres
un abrazo.

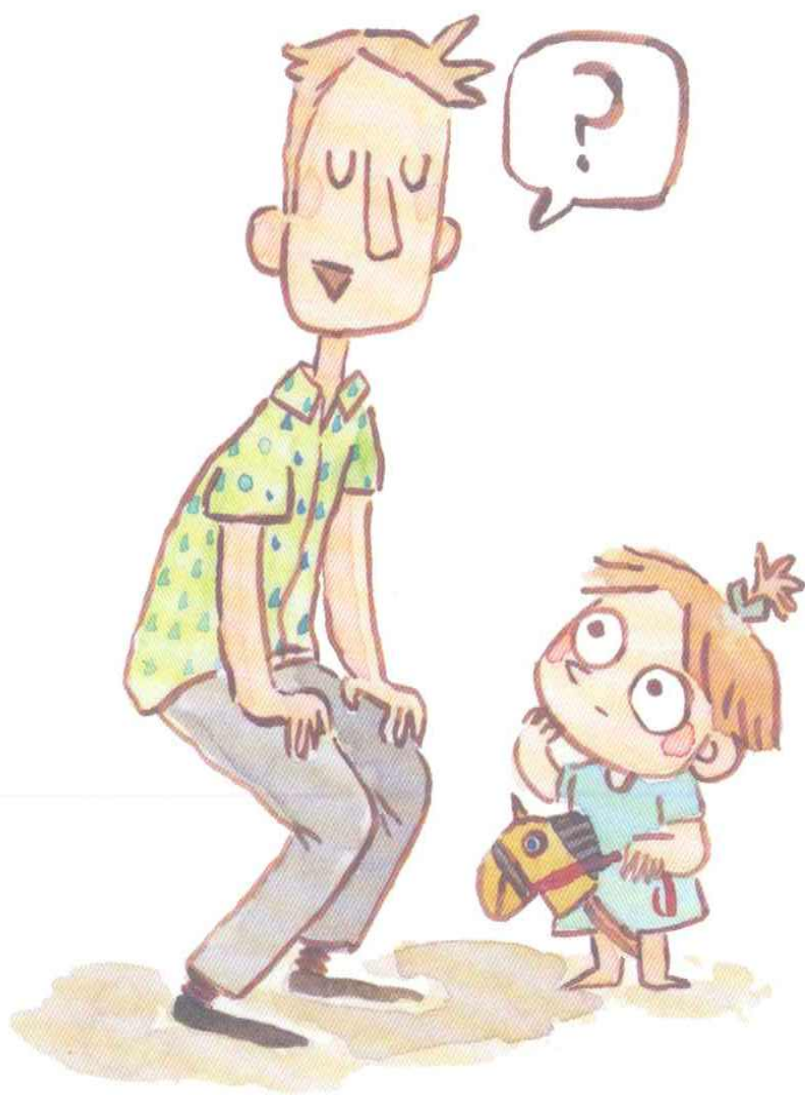


Tú decides
si quieres que te den
un beso.



La palabra NO es muy importante. Puedes decirla cuando tú quieras.
¿Quieres probar ahora? ¿A ver lo fuerte que suena?

Cuando alguien te dice que no le hagas una cosa, tienes que
hacerle caso. Igual que cuando lo dices tú.



Ni un adulto ni otro niño
debe darte besos ni abrazarte
si no quieres que lo hagan.



Si les dices que no quieres,
tienen que hacerte caso.



A veces nos apetece
que nos lleven en brazos,
y otras, no.
¡No pasa nada!



En cambio, si hay algún peligro
pueden sujetarte sin preguntar primero.

Por ejemplo: si vas a cruzar
una calle y viene un coche,
no te preguntan antes de frenarte.

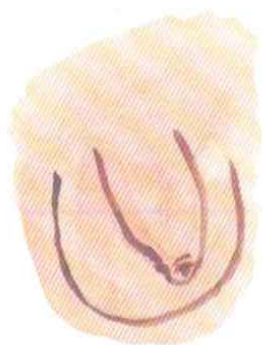
¡Eso está bien, porque
te están protegiendo!



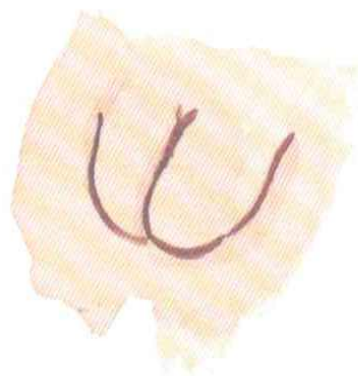
En tu cuerpo hay algunas partes que son privadas.

Se llaman así porque normalmente las cubrimos con ropa
y solo las vemos cuando nos desnudamos.

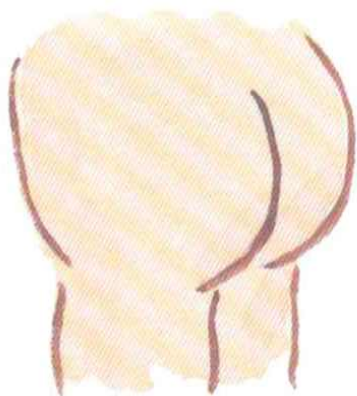
Tus partes privadas tienen nombres muy bonitos, no hace falta
cambiárselos por nombres raros.



Pene y testículos.



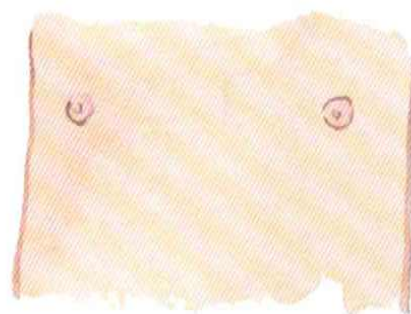
Vulva.

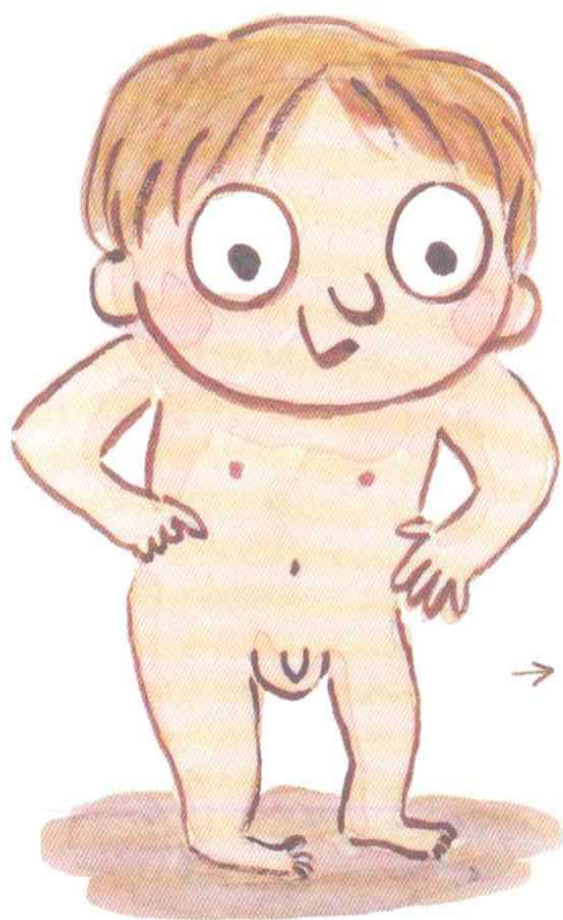


Culo.



Ano.





Algunas partes privadas
son muy fáciles de ver.

→ PENE Y
TESTÍCULOS



CLÍTORIS

URETRA

VAGINA

LABIOS

Otras, no tanto,
pero puedes usar un espejito
para ayudarte.

Las personas mayores no deben tocar tus partes privadas.

Cuanto te bañas, por ejemplo, esas zonas es mejor que las limpies tú. Y hay que hacerlo muy bien, para que no se pongan rojas y no piquen.

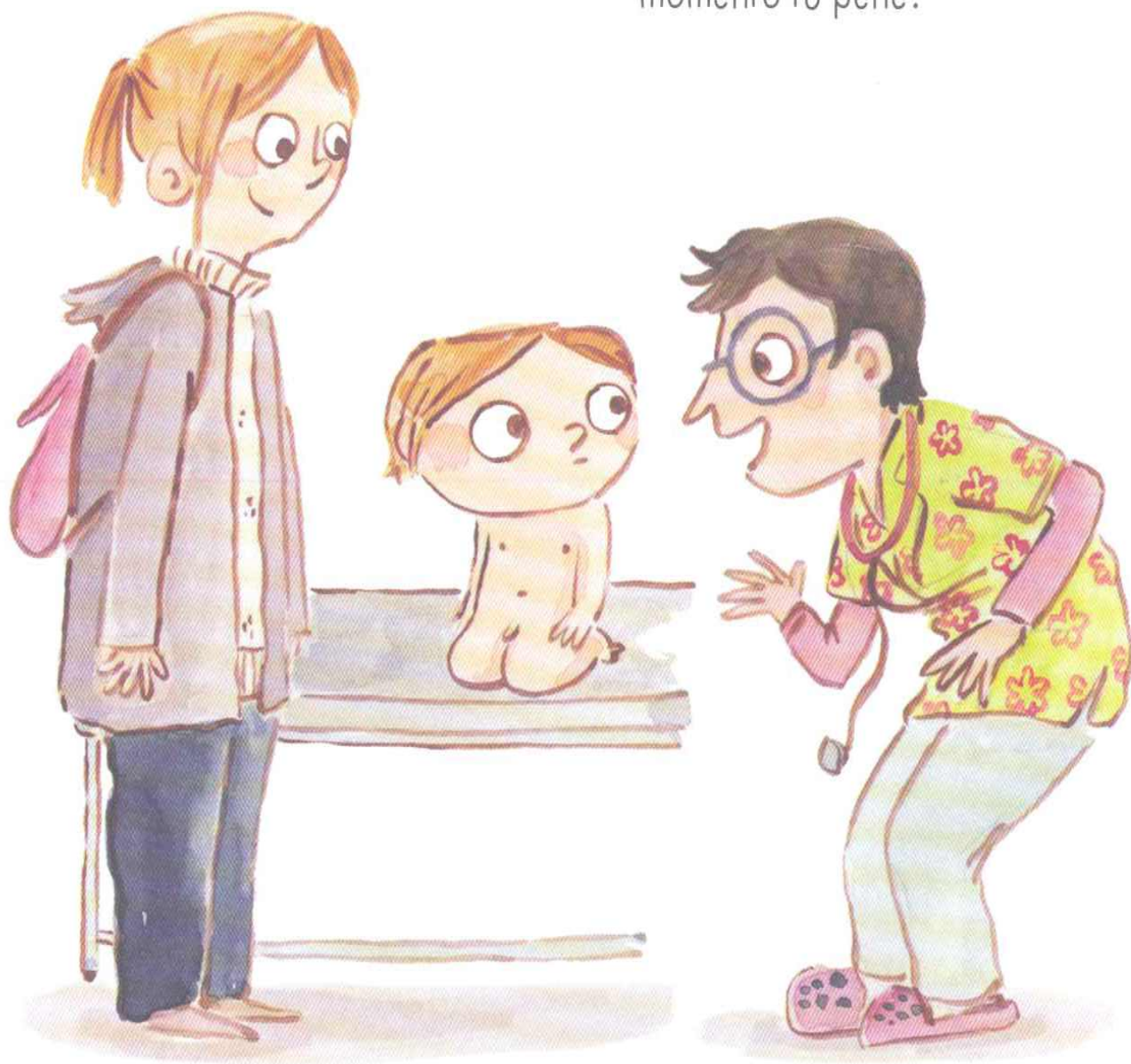


Aunque a veces, si tienes un problema, puede que tengan que ayudarte.

Si lo ha pedido el médico, o si tienes la piel irritada, por ejemplo.

En ese caso, mamá o papá pueden ayudarte.

"Tengo que ver si tu prepucio
baja bien. ¿Me dejas tocar un
momento tu pene?"



También puede ser que un día la doctora o el doctor tengan que
tocar alguna de tus partes privadas para ver que todo está bien
o porque tienes alguna enfermedad.

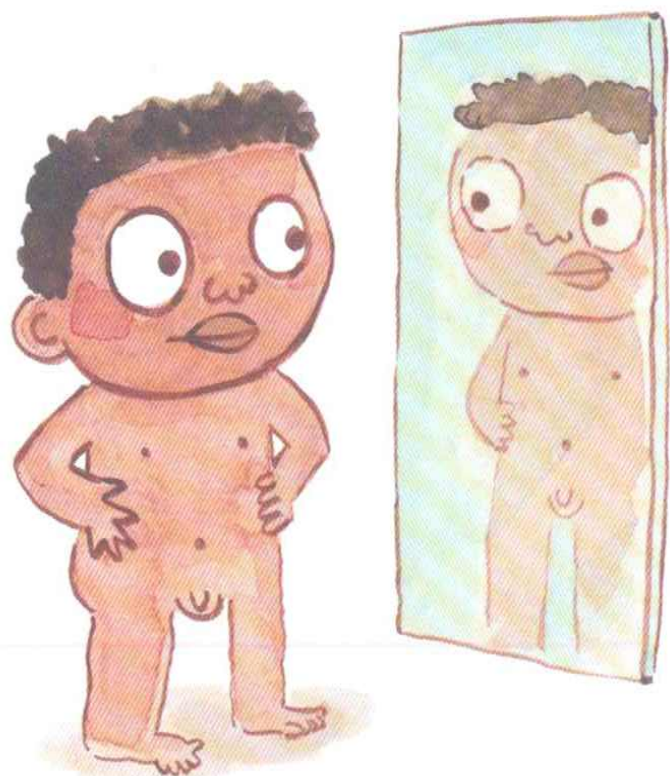
Pero te pedirán permiso antes de hacerlo,
y te explicarán el porqué.

Además, lo harán delante de la persona que te ha llevado allí.



Tú tampoco debes tocar las partes privadas de un adulto.
Son muy diferentes de las tuyas, ¿verdad?

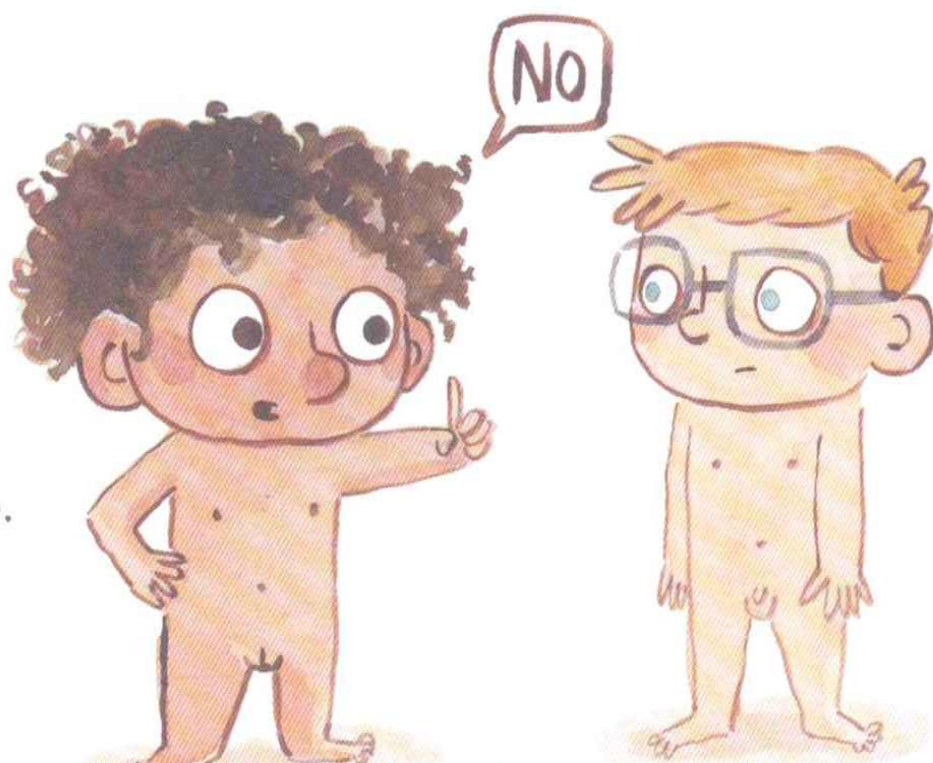
Puedes hacer todas las preguntas que quieras
sobre ellas. Pero no se tocan.

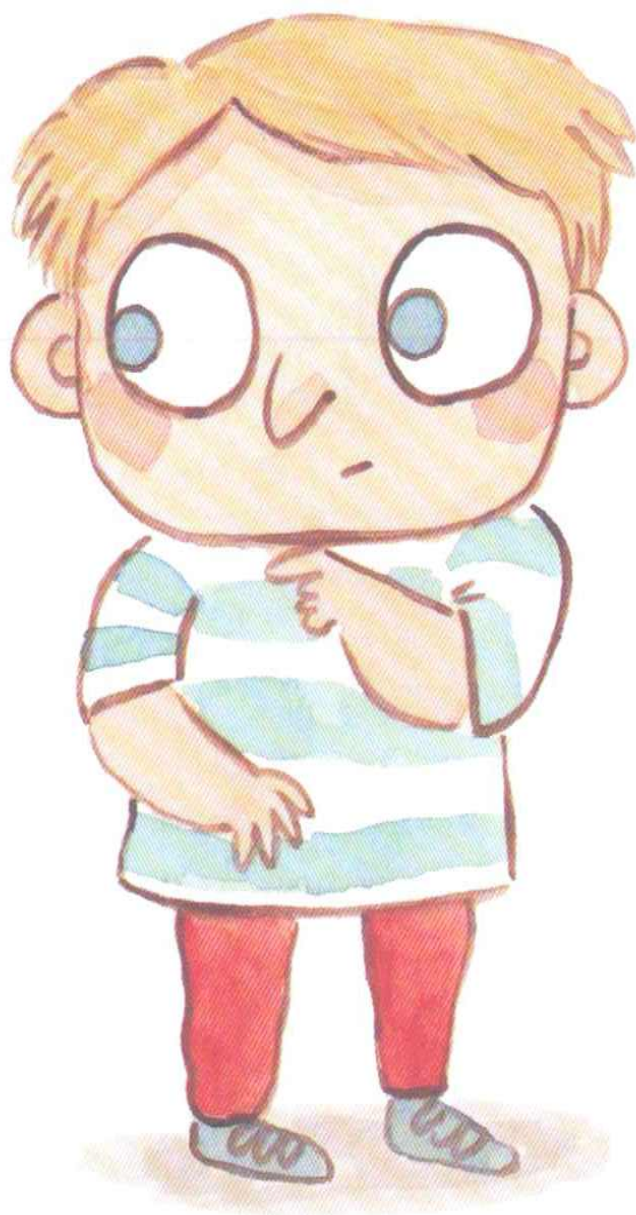


A veces, nos gusta
analizar nuestro cuerpo
y explorarlo.

Esto es un acto privado,
aunque puede ser que alguna
vez lo hagamos con otra niña
o niño. Pero si uno no
se siente cómodo, tenemos
que parar.

Si dices que no,
te tienen que hacer caso.
Si no te hacen caso,
pide ayuda.





Algunos adultos, u otros niños,
pueden portarse muy mal
y querer tocar las partes privadas
de tu cuerpo.

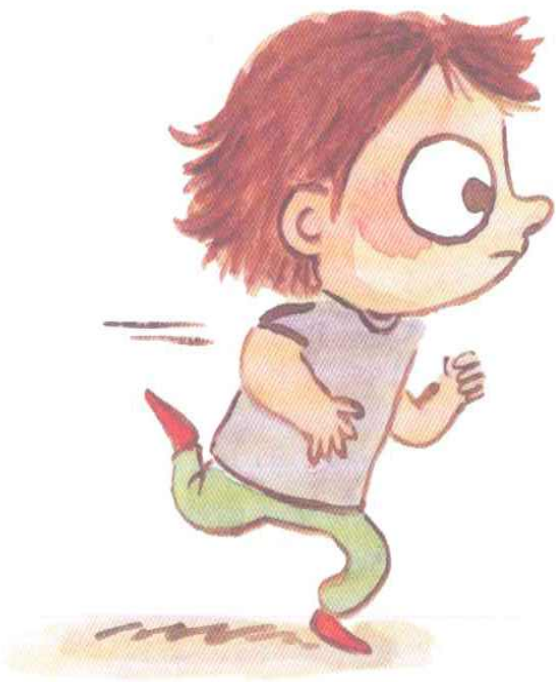
Si esto ocurre, recuerda que tienes
que pedir ayuda.



No debes subirte a un coche o irte con un adulto,
o a la casa de nadie sin decírselo antes a tu mamá o papá.
Ellos tienen que saber siempre dónde estás.



Ningún adulto o niño tiene que cerrar una puerta para que estéis solos, ni pedir que te toques o tocarte.



Si alguna vez no estás a gusto en
una habitación, o con alguna persona,
no tienes que quedarte allí.

Puedes irte a otro sitio.





...te hagan algo que no te guste.
...mento no te salga decir "NO".
...revas o te dé vergüenza.



Puede ocurrir que te hagan algo que no te guste,
y que en ese momento no te salga decir "NO",
o no te atrevas o te dé vergüenza.

Va pasando el tiempo y, cuando te acuerdas, te sientes triste.

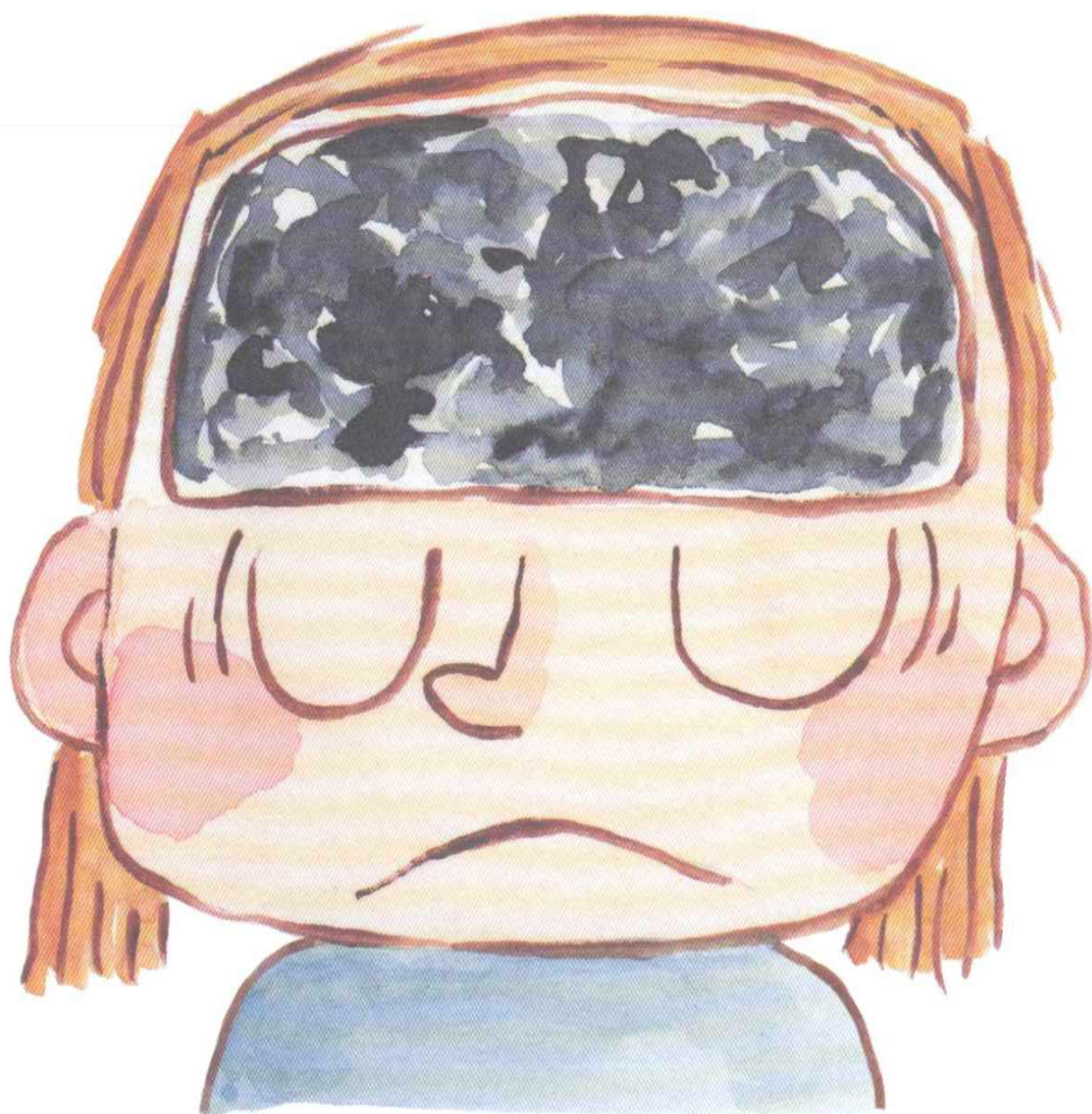


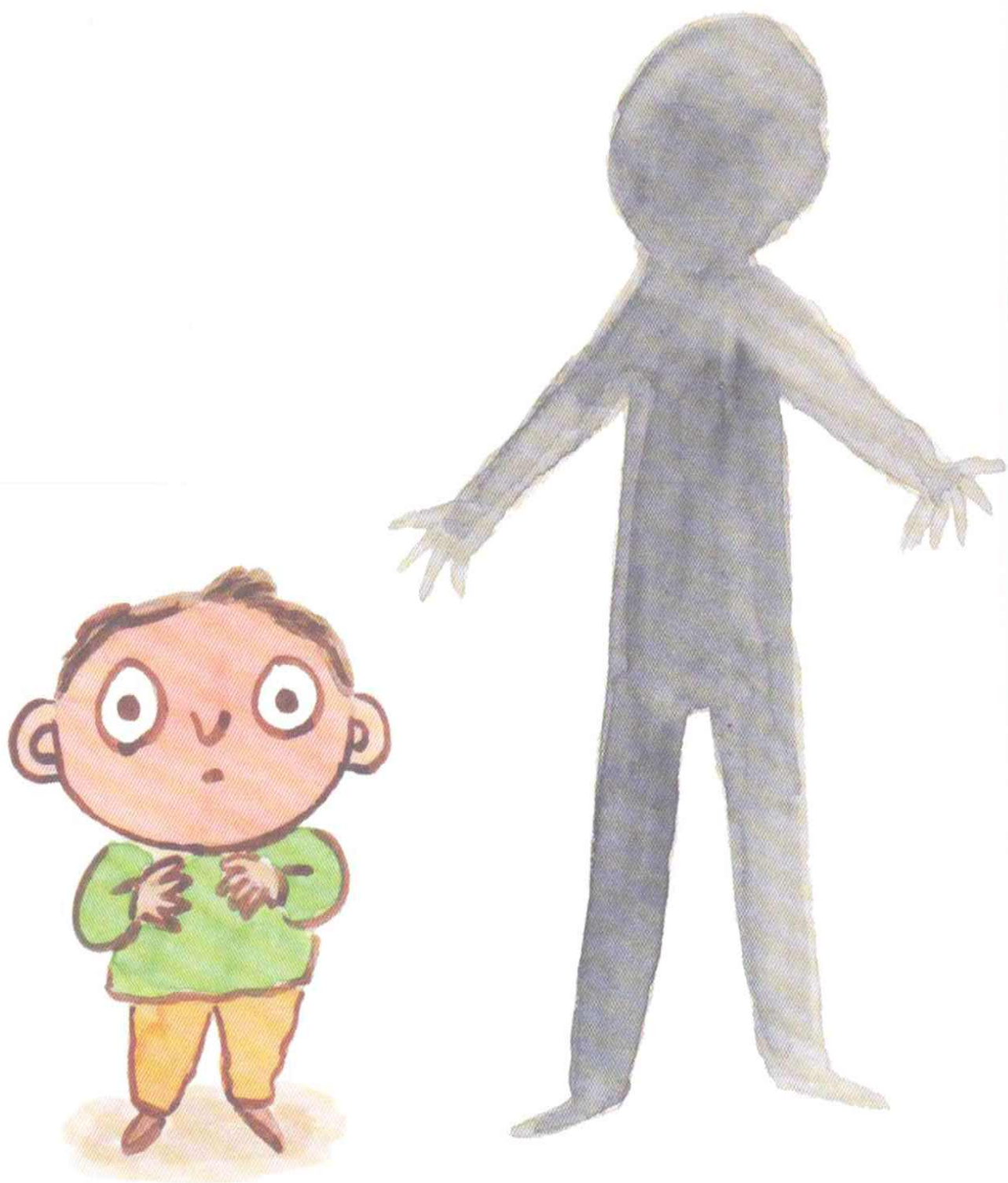
Los secretos buenos son divertidos, te hacen reír
y te ponen contenta o contento.
Esos secretos no dan miedo, no te hacen sentir mal.



Sin embargo, cuando tienes algo en la cabeza que te hace sentir triste no puede ser un secreto bueno.

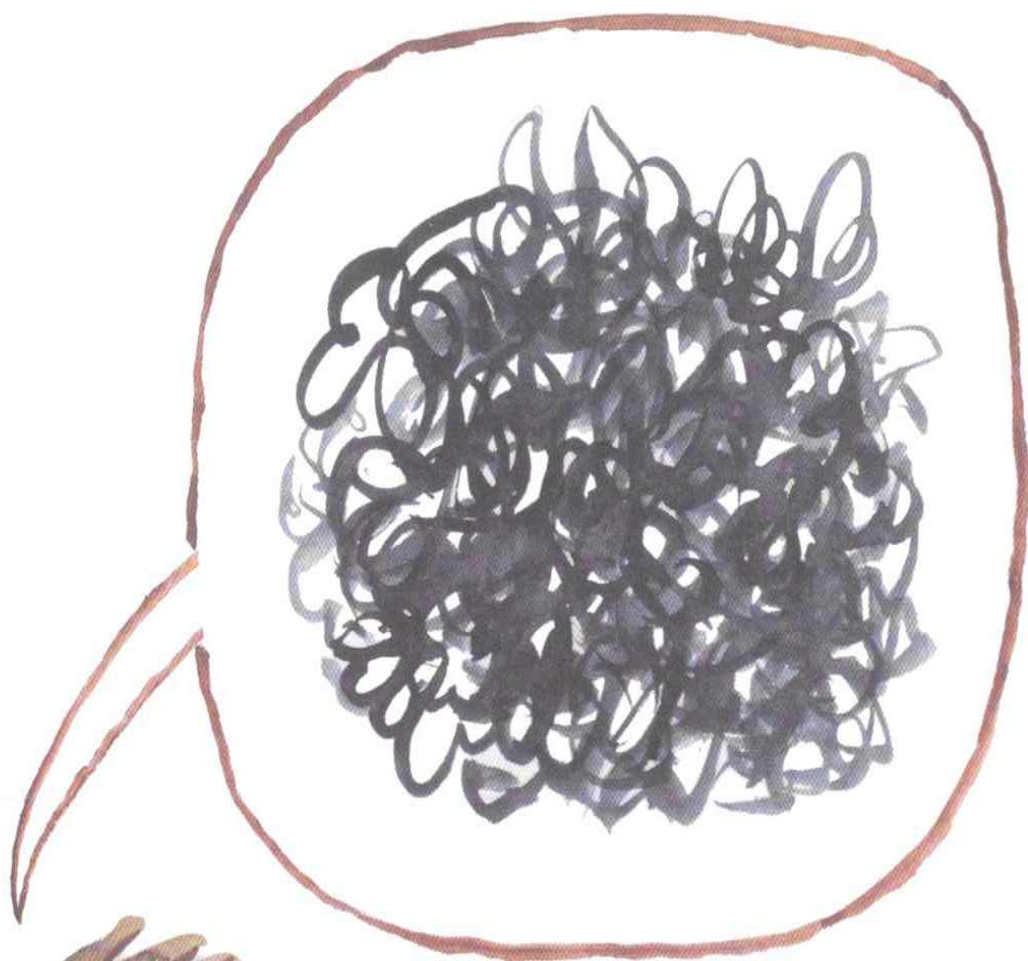
Si un secreto te pone triste o te da miedo, es un secreto malo.



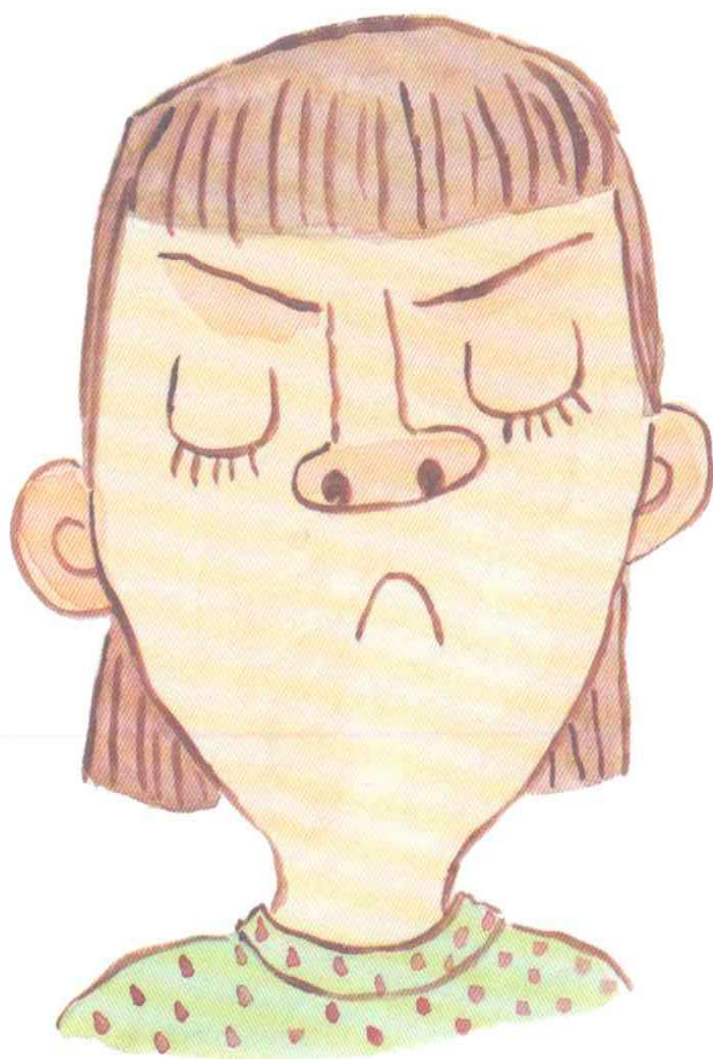


Los secretos malos no pueden quedarse guardados en la cabeza,
porque te hacen sentir tristeza, miedo, culpa...

Su nombre ya lo dice: un secreto malo te hace sentir mal.



Cuando una comida no te sienta bien,
¿verdad que tu cuerpo la saca fuera?
Con los secretos malos hay que hacer lo mismo.



Podría ocurrir que
un adulto no quiera
o no sepa escuchar
cuando le quieres contar
algo complicado.

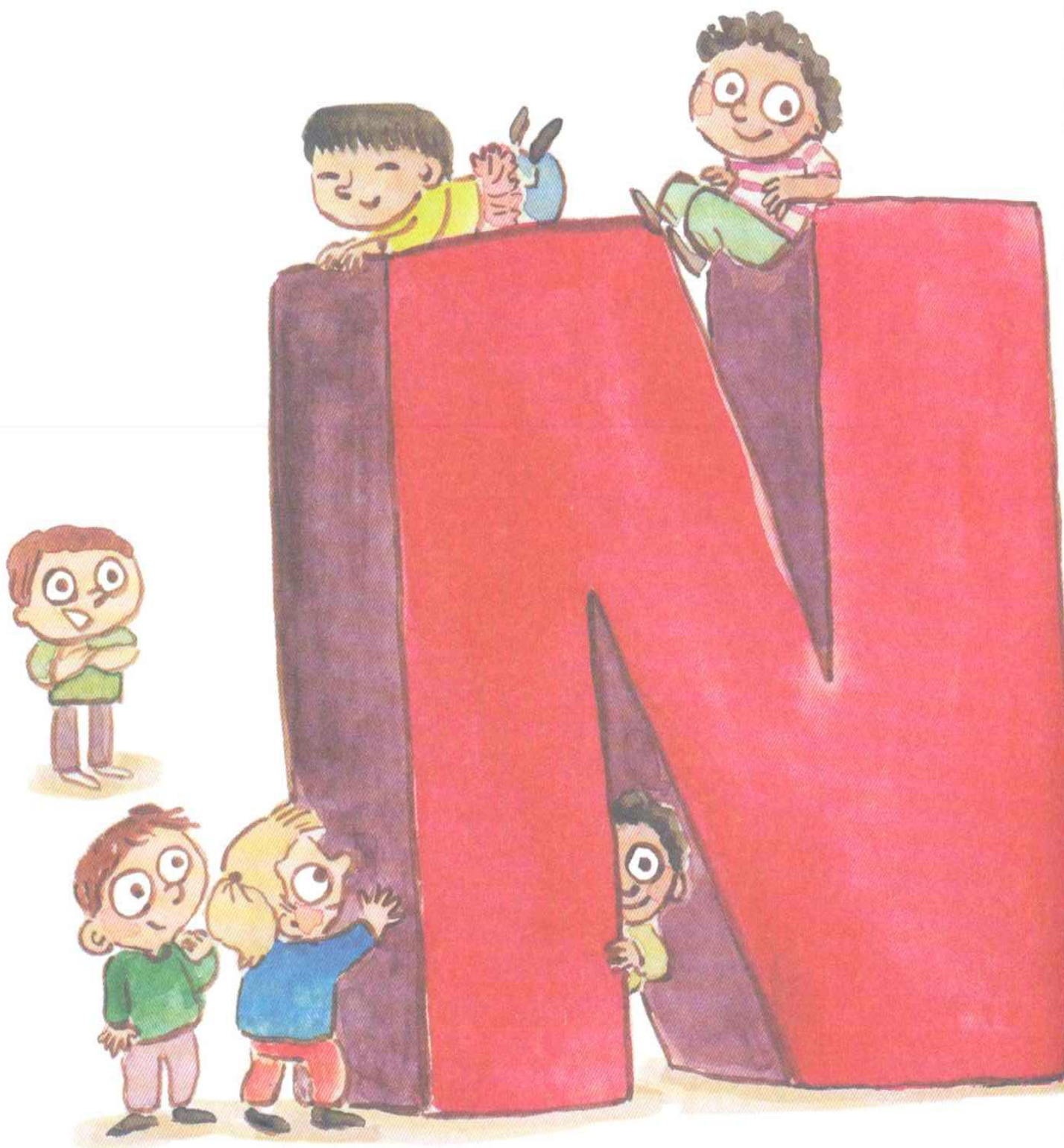
Cuando no te escuchan,
o no creen lo que dices,
te sientes muy triste.



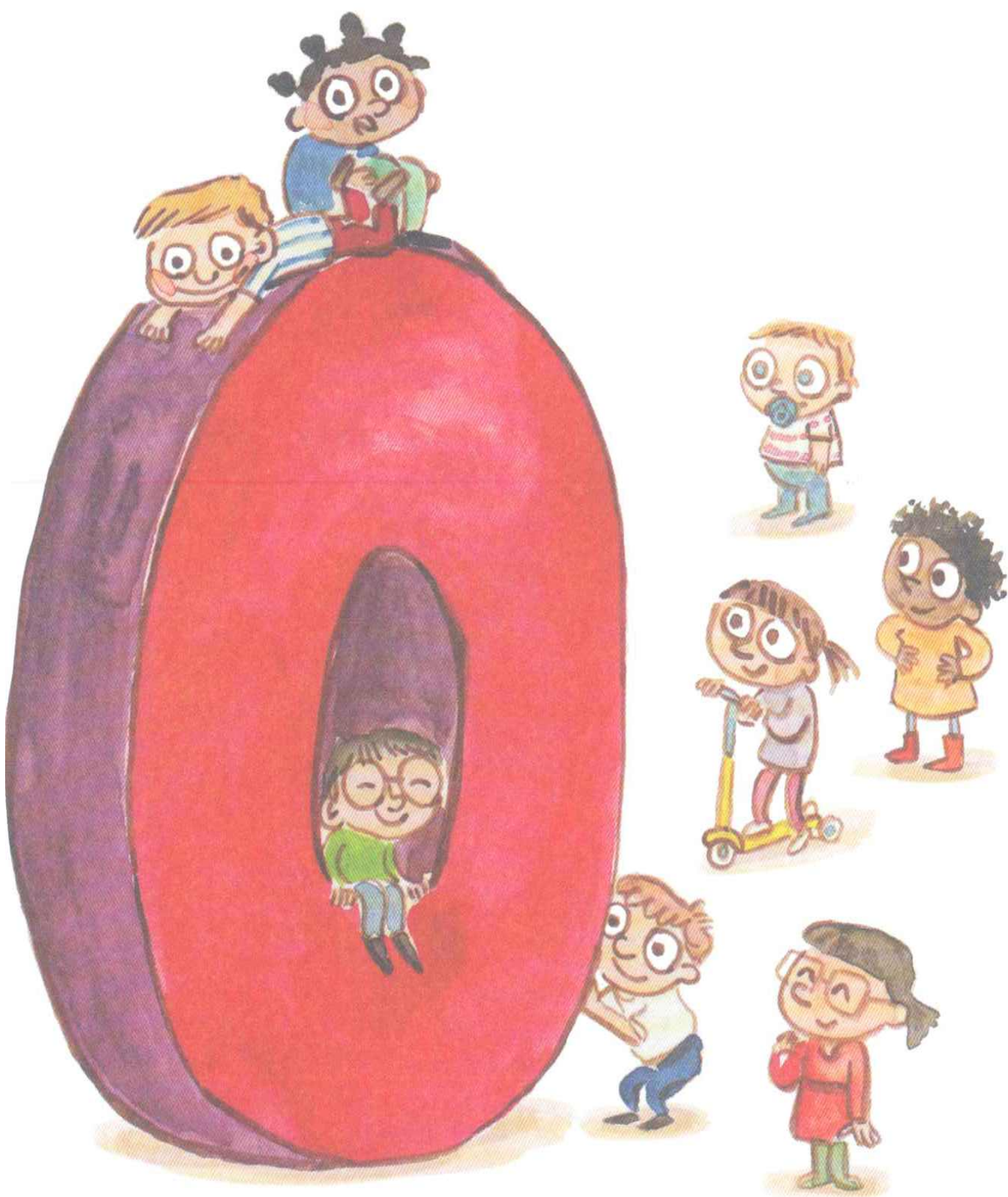


Sigue buscando a una persona mayor que te escuche y te ayude. Puede ser tu mamá o tu papá o, a veces, puedes encontrarla fuera de tu casa. Puede ser en el colegio, por ejemplo un profesor o profesora. También puede ser una tía, una amiga...

Verás como, cuando te escuchan atentamente, la tristeza se va pasando un poquito.



Las partes privadas de las niñas y los niños no se tocan.



¡Que todo el mundo lo sepa!



Hay muchas personas que ya saben
todo lo que se cuenta en este libro.
dan a niñas y niños, y lo hacen muy bien.

Seguro que conoces a alguna.



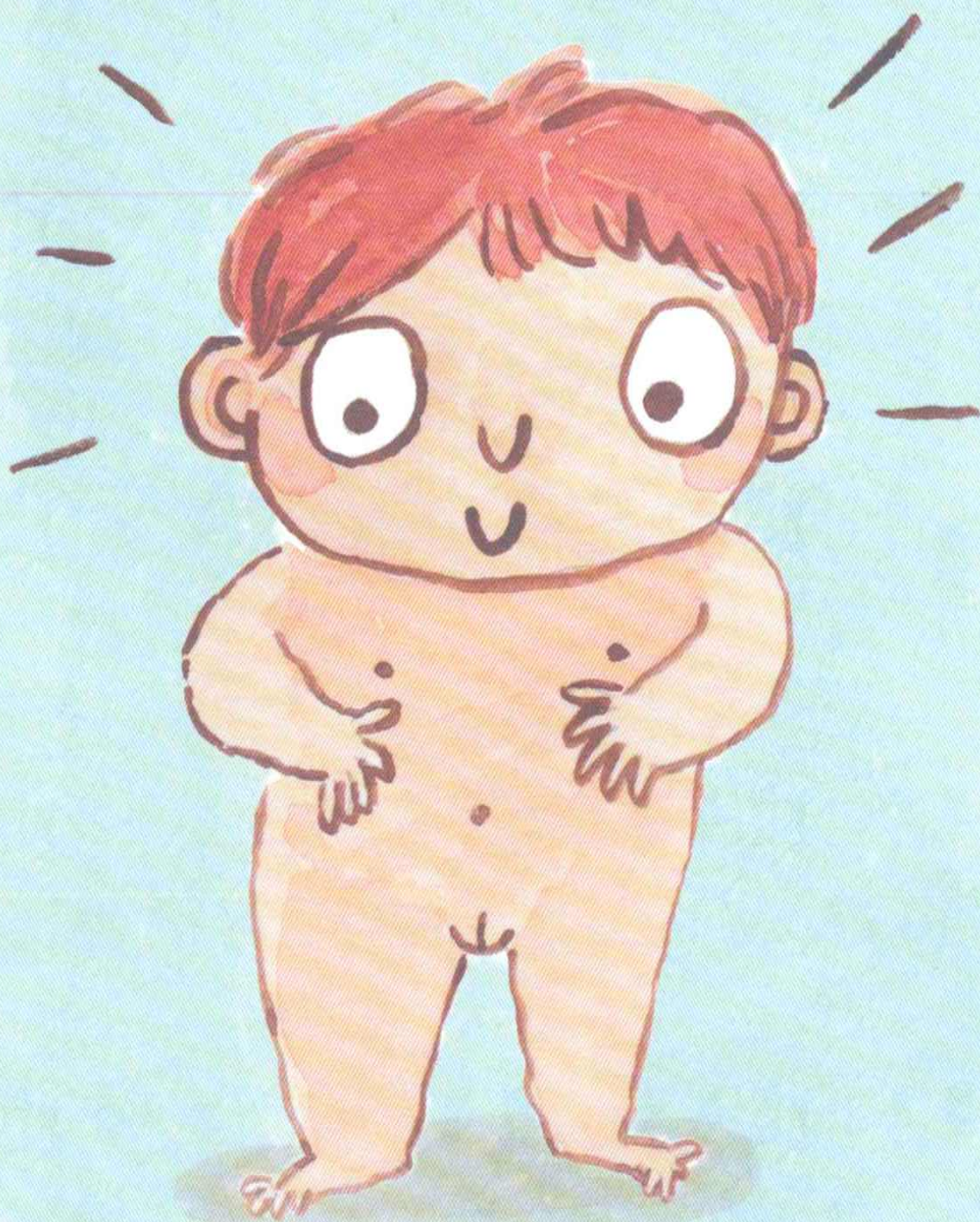


Tu cuerpo es tuyo.

Y es maravilloso.



¡Ahora ya sabes un poco más
sobre cómo cuidarlo y protegerlo!



Como todas las niñas y los niños,
tú tienes un cuerpo. Este libro va a ayudarte
a entender más cosas sobre él.

Tu cuerpo es tuyo, y nadie debe tocarlo
si tú no quieres.

