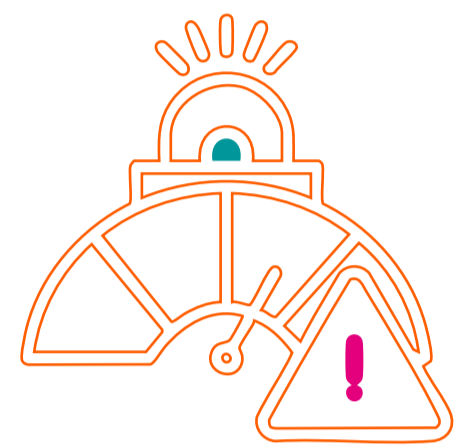



# Guía y acompaña a tu hija o hijo en el **cuidado** de su cuerpo

Hablar desde temprana edad sobre el cuidado de su cuerpo fortalece la confianza y previene riesgos. Estas cuatro recomendaciones ayudan a crear un entorno seguro para lograrlo.

## #1 Discutan los riesgos cercanos

Explícale que las situaciones de abuso pueden venir tanto de personas desconocidas como de conocidas.



 0 a 12 años

Utiliza cuentos o juegos y responde sus preguntas con calma, usando palabras que pueda entender.


 13 a 17 años

Fomenta diálogos respetuosos y responde todas sus preguntas con claridad; si no conoces la respuesta, búsqüenla juntas o juntos.



## Enséñale a poner límites #2

Tu hija o hijo debe tener en claro que nadie puede tocar su cuerpo sin su consentimiento.

 0 a 12 años

Practiquen frases como “No, detente” o “No quiero” durante juegos, por ejemplo, las cosquillas. Enséñale el nombre de sus partes privadas y dile que nadie debe tocarlas.


 13 a 17 años

Dile que tiene derecho a decir “no” si algo le incomoda, incluso en casa, y respeta sus espacios, por ejemplo, pidiéndole permiso antes de abrazarle o entrar a su habitación.

## #3 Creen un mapa de seguridad

Le ayudará a buscar ayuda cuando la necesite.



 0 a 12 años

Dibujen un mapa con lugares seguros y personas adultas de confianza, y apela a ejemplos cotidianos para reconocer escenarios o personas que le causen incomodidad.


 13 a 17 años

Identifiquen lugares seguros y personas de confianza, y escucha su incomodidad como señal de alerta incluso en situaciones que parecen normales.



## Recuérdale que no es su culpa #4

Asegurarle que ninguna vivencia incómoda es su responsabilidad alimentará su autoestima para hablar del tema.

 0 a 12 años

Enséñale a gritar, correr o buscar a una persona adulta de confianza si algo le hace sentir mal. Construye confianza para que te cuente cualquier cosa.

 13 a 17 años

Enséñale a alejarse, a decir que “no” con firmeza o gritar si es necesario, y a buscar ayuda ante chantajes o circunstancias que le perturben o lastimen. Hazle saber que siempre le vas a creer y que cuenta contigo.

¡Forma parte de **Crianza con Conciencia Positiva (CC+)** y acompaña a tu hija/o a descubrir el mundo!



Envía la palabra “socios” por WhatsApp al **56 5100 6984** y recibe gratis consejos prácticos sobre crianza.

Si lo prefieres, también puedes acceder aquí: <https://bit.ly/crianzaconconciencia>