

# Mi Cuerpo es Mi Cuerpo

Canciones y programa de Chrissy Sykes

# Hoy aprenderemos sobre nuestros cuerpos.

¿Sabías que tu cuerpo es muy especial?



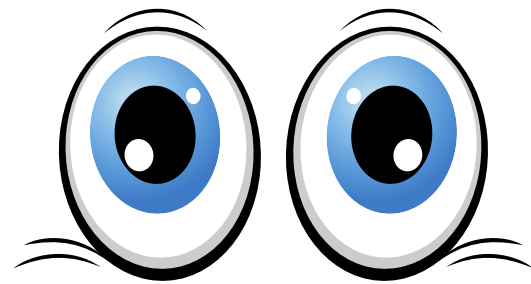
Es el único cuerpo que tienes, ¡así que tienes que cuidarlo!



# Nosotros tenemos muchas partes importantes de nuestro cuerpo.



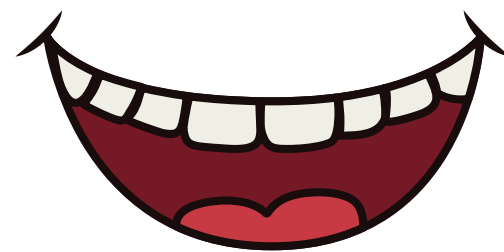
***cabello***



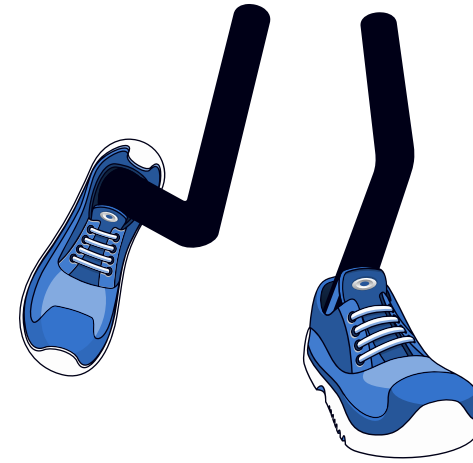
***ojos***



***orejas***



***boca***



***piernas***



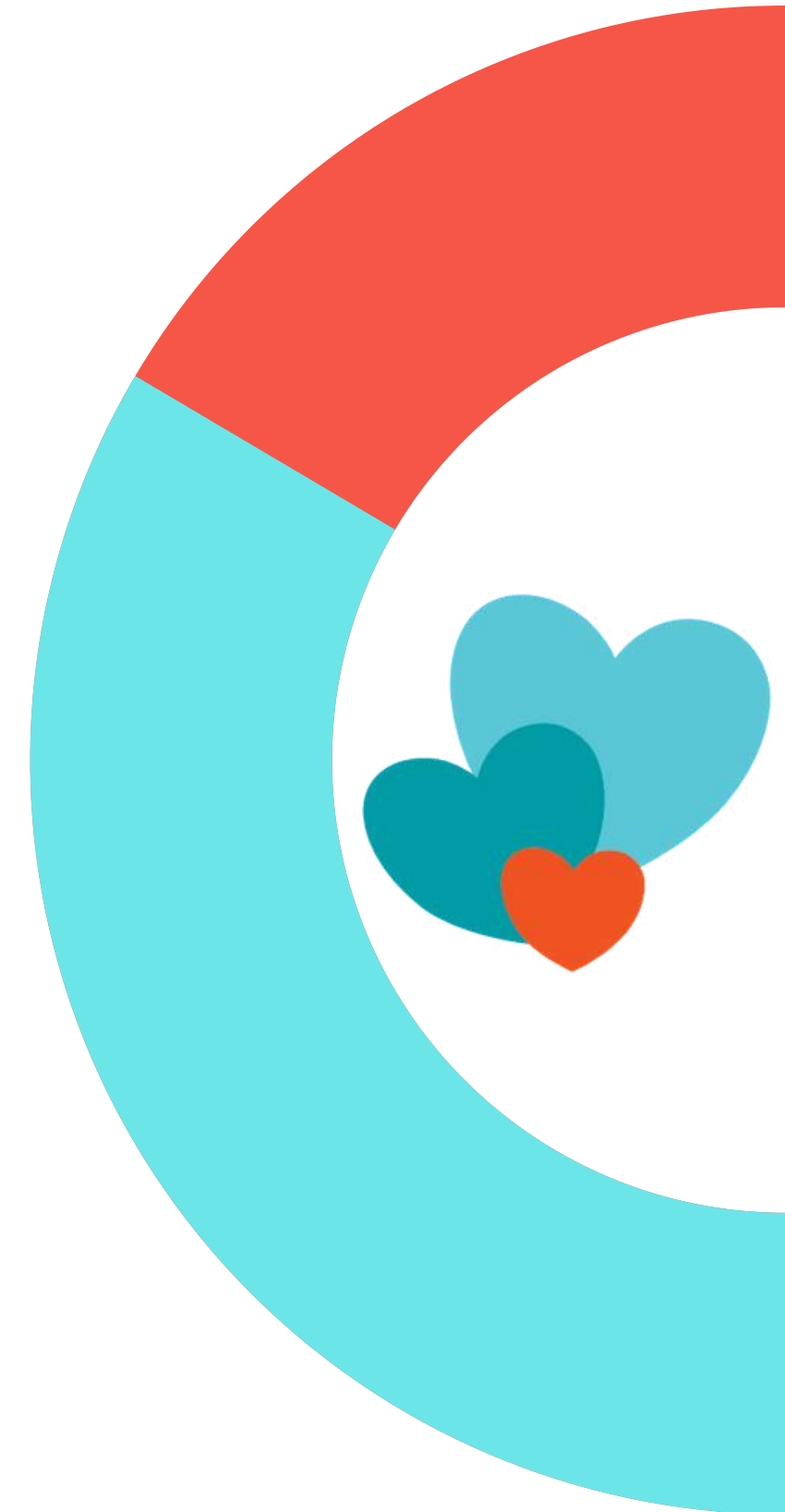
***brazos***



***pies***



***dedos***

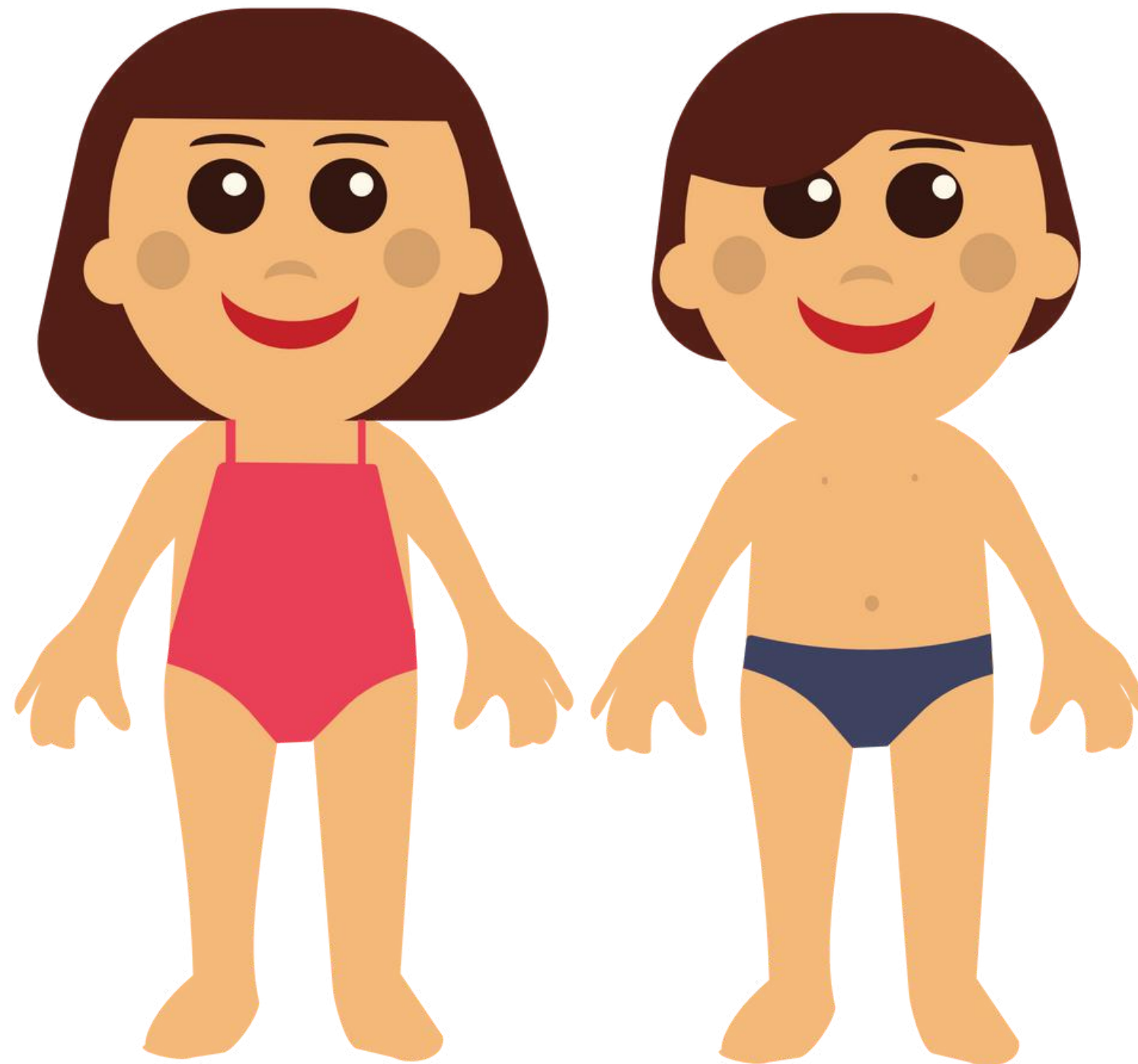


# ¿Sabes dónde están tus partes privadas?

**Nadie debe tocar tus partes privadas, porque son privadas y son tuyas.**

*Dibuja una línea para cada parte del cuerpo*

*Hair  
Cabello  
Ojos  
Nariz  
Boca  
Brazos  
Manos  
Dedos  
Partes privadas  
Piernas  
Pies*

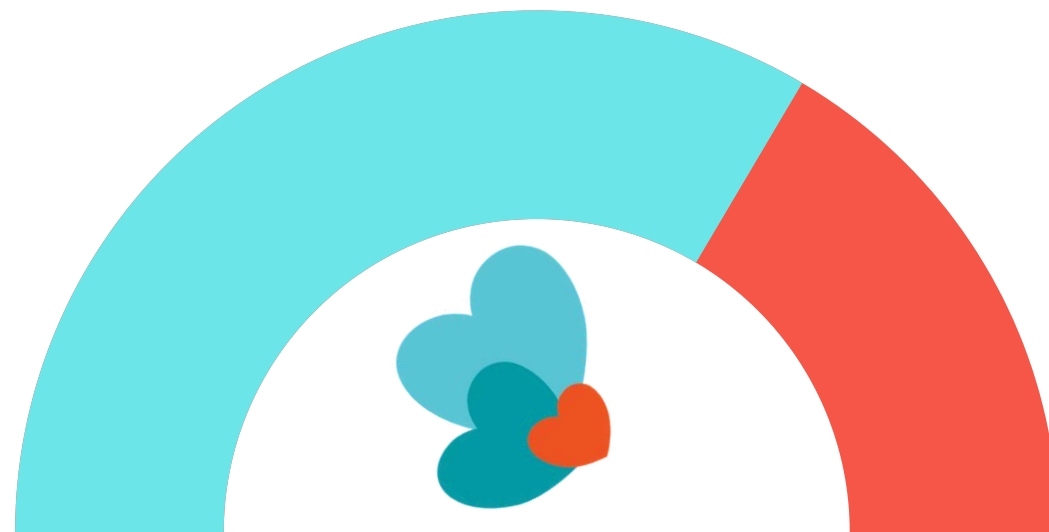


*Dibuja una línea para cada parte del cuerpo*

*Hair  
Cabello  
Ojos  
Nariz  
Boca  
Brazos  
Manos  
Dedos  
Partes privadas  
Piernas  
Pies*

**Estas son los únicos momentos en que alguien puede tocar tus partes privadas:**

1. Cuando eres muy pequeño o pequeña, tu mamá, tu papá o la persona que te cuida tendrán que lavar tus partes privadas (porque eres demasiado pequeño para hacerlo tu mismo), pero a medida que crezcas más grande, aprenderás cómo lavar tu propio cuerpo.



2. Si te duelen tus partes privadas, es posible que tu mamá o papá o tu cuidador tengan que poner medicamento en ese lugar, pero si no te sientes cómodo con eso, puedes decirle que tú te pondrás el medicamento tu mismo

3. Si está enfermo(a) o te duele, es posible que el médico tenga que tocar tus partes privadas, pero un padre o alguien que te cuida, también siempre estará allí contigo.



¡Nadie más debe tocar tus partes privadas!

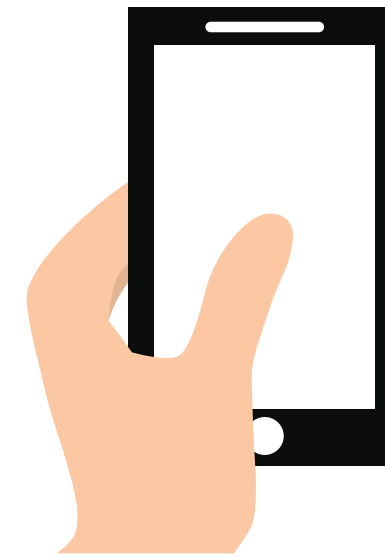


Nunca permitas que nadie tome una foto de tus partes privadas.

debes decirle "NO" y vete a avisarle a un adulto en quien puedes confiar.

Si alguien intenta tocar sus partes privadas

debes decirle "NO" y vete a avisarle a un adulto en quien puedes confiar.



**NO!**





**¡Ya que tu cuerpo es especial,  
nadie debe lastimarte!**

Nadie debe golpearte,  
Nadie debe patearte,  
Nadie debe hacerte moretones,  
Nadie debe cortarte,  
Nadie debe quemarte.

Si alguien hace algo para lastimar tu cuerpo,  
debes decirselo a un adulto en quien confies.





# Cancion

1

# Mi cuerpo es mi cuerpo

Es mi cuerpo, mi cuerpo,  
y nadie tiene el derecho de hacerme daño,  
porque mi cuerpo es solo para mí

Es mi cuerpo, mi cuerpo,  
y nadie tiene el derecho de hacerme daño,  
porque mi cuerpo es solo para mí

Tengo dos manos para tocar,  
dos ojos para ver,  
y dos orejas para oír lo que me cuentas  
Tengo dos piernas fuertes para llevarme a dónde voy,  
y unas partes privadas que no quiero enseñar

Es mi cuerpo, mi cuerpo,  
y nadie tiene el derecho de hacerme daño,  
porque mi cuerpo es solo para mí

Es mi cuerpo, mi cuerpo,  
y nadie tiene el derecho de hacerme daño,  
porque mi cuerpo es solo para mí



Tengo el pelo en la cabeza que puedo enseñar,  
y un ombligo en mi barrigita  
Tengo una naricita y diez deditos,  
y una boca para decir lo que quiero decir

Es mi cuerpo, mi cuerpo,  
y nadie tiene el derecho de hacerme daño,  
porque mi cuerpo es solo para mí

Es mi cuerpo, mi cuerpo,  
y nadie tiene el derecho de hacerme daño,  
porque mi cuerpo es solo para mí



# Hablemos de los Sentimientos

¿Sabes que todos tenemos los mismos tipos de sentimientos?



Algunas veces nos  
sentimos felices



A veces nos  
sentimos tristes



Algunas veces nos sentimos solos



Algunas veces nos  
sentimos enojados

Hay muchos tipos diferentes de sentimientos. Cada carita tiene un sentimiento.

¿Puedes decir cuales sentimientos son?



Algunas veces nos sentimos incómodos cuando las personas intentan tocar nuestro cuerpo o tratan de que hagamos cosas que sabemos que están mal. Cuando sientas que algo no está bien o algo hace que te sientas incómodo, debes decir NO y cuéntale a **un adulto en quien confíes.**

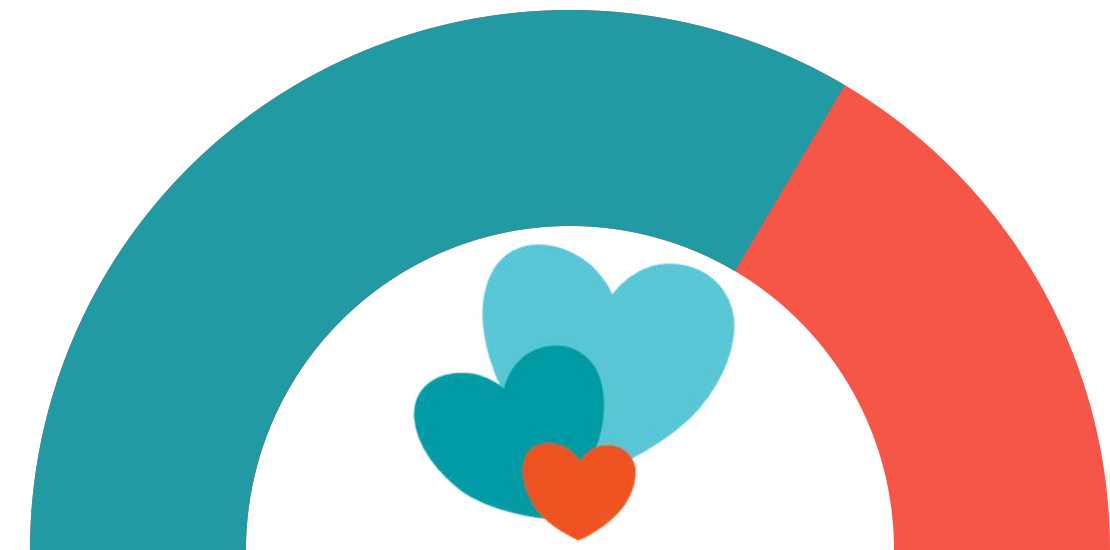
**SI NO TE SIENTES BIEN, ¡NO LO HAGAS!**



**¿Has escuchado hablar de la presión de los compañeros?**

Esto es cuando otros niños intentan que hagas cosas que ellos quieren que tú hagas, incluso si no es lo que tú quieres hacer. Puede ser que quieran que tu juegues un juego que no quieres, o que quieran que vayas a algún lugar o hagas algo que sabes que no debes hacer. Escucha tus sentimientos y recuerda la regla:

**SI NO TE SIENTES BIEN, ¡NO LO HAGAS!**



# ¿QUE ES EL BULLYING?

El Bullying es cuando las personas tratan de lastimarte con palabras o pueden intentar golpearte o darte pueñetazos.

Si las personas usan palabras para hacerte bullying:

*Mantén la calma, aléjate, ignora a la persona que te está molestando.*

Si alguien está tratando de lastimarte, golpearte o empujarte

*Usa tu voz - Grita "¡NO! ¡DETENTE! ¡AYUDENME!" Actúa de forma valiente.*

Entonces siempre cuéntale a alguien. Si a ti o alguien más le están haciendo bullying,

*¡Nunca te quedes callado(a)!*



# Cancion

2:



## Si no se siente bien, no lo hagas

Si no se siente bien, no lo hagas (Letras de canciones)

Si no se siente bien, no lo hagas

La gente puede tocarte y decirte que no es malo

Pero recuerda que tu cuerpo te pertenece a ti

Tú eres la única persona que sabe si no se siente bien

Y si no se siente bien

No lo hagas, huh!

Que si no se siente bien, No lo hagas, huh!

No lo hagas, No lo hagas

Hay gente en el mundo que te toma por tonto

Quiere darte drogas y que no vayas a la escuela

Quiere que guardes secretos

Pero tú sabes que hacer

Porque si no se siente bien

No lo hagas, huh!

Que si no se siente bien, No lo hagas, huh!

No lo hagas, No lo hagas

La gente te abraza y te dice que le importas

Yo no te digo que sea malo

Pero tú sabrás si no se siente bien

Y si no se siente bien no lo hagas huh!

Si no se siente bien no lo hagas huh!

No lo hagas, No lo hagas

Si no se siente bien no lo hagas huh!

No lo hagas, No lo hagas

Si no se siente bien no lo hagas huh!!

# Aprendamos algunas cosas con el juego “Qué pasa si”.

## ¿Sabes que es un extraño?

¡Un extraño es una persona que no conocemos!

Un extraño puede ser un hombre o una mujer, alguien viejo o joven, alguien de cualquier color y alguien en cualquier grupo social.

¡No todos los extraños son malas personas! Si alguien a quien amas o en quien confías te presenta a un extraño, ese extraño puede convertirse en un amigo.

PERO... solamente cuando alguien a quien amas y en quien confías te presente a un extraño, nunca debes hablar con extraños o irte con ellos solo(a).



# Este juego es para enseñarte qué hacer en situaciones difíciles:



¿Qué harías si una niñera o alguien de tu familia intenta tocar tus partes privadas?

**Té debes - Gritar “NO” y correr a contarle a un adulto en quien confies.**

¿Qué harías si estuvieras jugando afuera y alguien te dice que se le perdió su perrito y te pide que vayas a buscarlo?

**Tú debes - Gritar “NO” y correr a contarle a un adulto en quien confies.**





¿Qué harías si alguien golpea a la puerta de tu casa y estuvieras allí solo(a)?

**a) Nunca abrir la puerta**

**b) Llamar a un vecino o familiar si no se van.**

**c) Llamar a la policía si no puedes obtener ayuda y tienes miedo**



¿Qué pasaría si un extraño viene a traerte a la escuela y te dijera "tu mamá o tu papá me pidieron que te viniera a traer y te lleve a casa"? ¿Qué harías?

**Grita "NO" y corre a contarle a un adulto en quien confíes.**

Si el extraño sabe el nombre de tu mamita y papito, y el nombre de tus tías y tus tíos, ¿crees que ellos conocen a tu familia? Ellos podrían haber encontrado toda esta información en el Internet, y aún así debes:

**Gritar "NO" y correr a contarle a un adulto en quien confíes.**



## Song 3

# The “What If” Game

“¿Qué Pasa Si” (Letras de canciones)  
Vamos a jugar “¿Qué Pasa Si”  
Hay preguntas y respuestas para ti  
Si siempre quieres ganar, esto es lo que tienes que hacer  
Decir no! decir no!

“¿Qué Pasa Si” después de la escuela  
Un extraño trata de llevarte a su casa  
En su carro nuevo y brillante  
Y te dice 'hola, ven conmigo a pasear

Pues no! no lo conozco a usted  
no me voy a subir a su carro  
porque mis padres me dijeron que nunca  
fuera con alguien que no conozca  
Yo diría no! ,Qué no!

“¿Qué Pasa Si” estás en casa  
Y alguien te está cuidando  
Y te trata de tocarte debajo de tu ropa  
“¿Qué harías? Dirías, no!  
No quiero que usted me toque ahí  
Porque esas son mis partes privadas  
mi cuerpo me pertenece a mí  
Yo diría no! Qué no!



Estamos jugando “¿Qué Pasa Si”  
Hay preguntas y respuestas para ti  
Si siempre quieres ganar, esto es lo que tienes que hacer  
Decir no!, Solo decir no

“¿Qué Pasa Si” un amigo, o un miembro de la familia,  
te toca o te hace daño  
Y te sientes incómodo  
“¿Qué dirías? Dirías que no!  
No haga eso  
No me gusta que me toque ahí  
Y aunque usted me cae bien  
Sea amable conmigo  
Porque soy pequeño  
Yo diría no!  
Qué no! Qué no!

# Un adulto en quien confies

Un adulto en quien confies es alguien a quien puedes decirle si tiene un problema  
alguien con quien te sienta cómodo(a) hablando y que sabes que te ayudará.

Aquí hay una lista de algunas personas a quienes podrías decirles si tiene un problema.



**Mamita**

**Papito**

**Abuelita**

**Abuelito**

**Hermano o Hermana**

**Mayor,**

**Tia, Tio,**



**Maestro (a)**

**Director o Jefe,  
Maestro, Vecino**

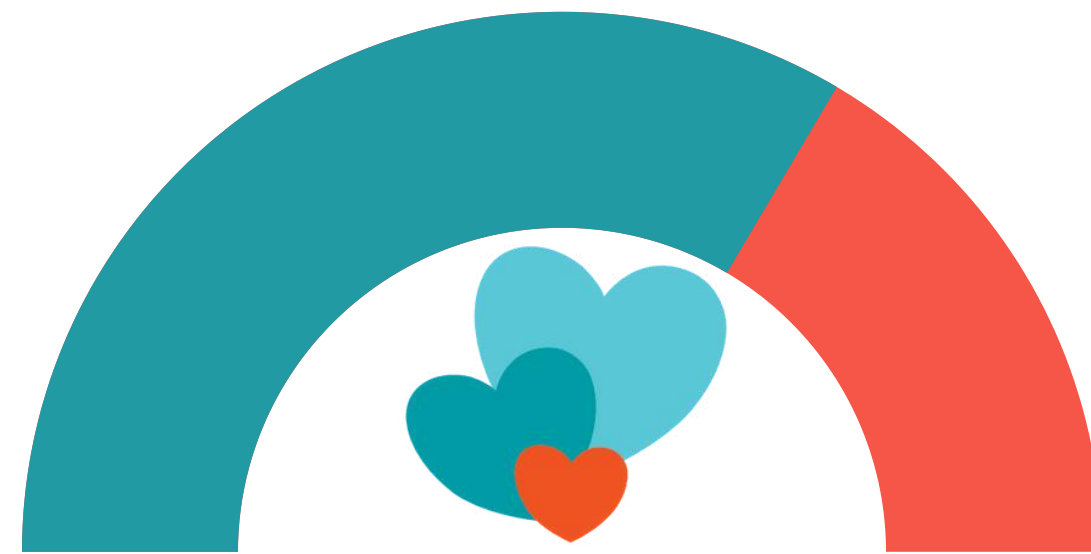
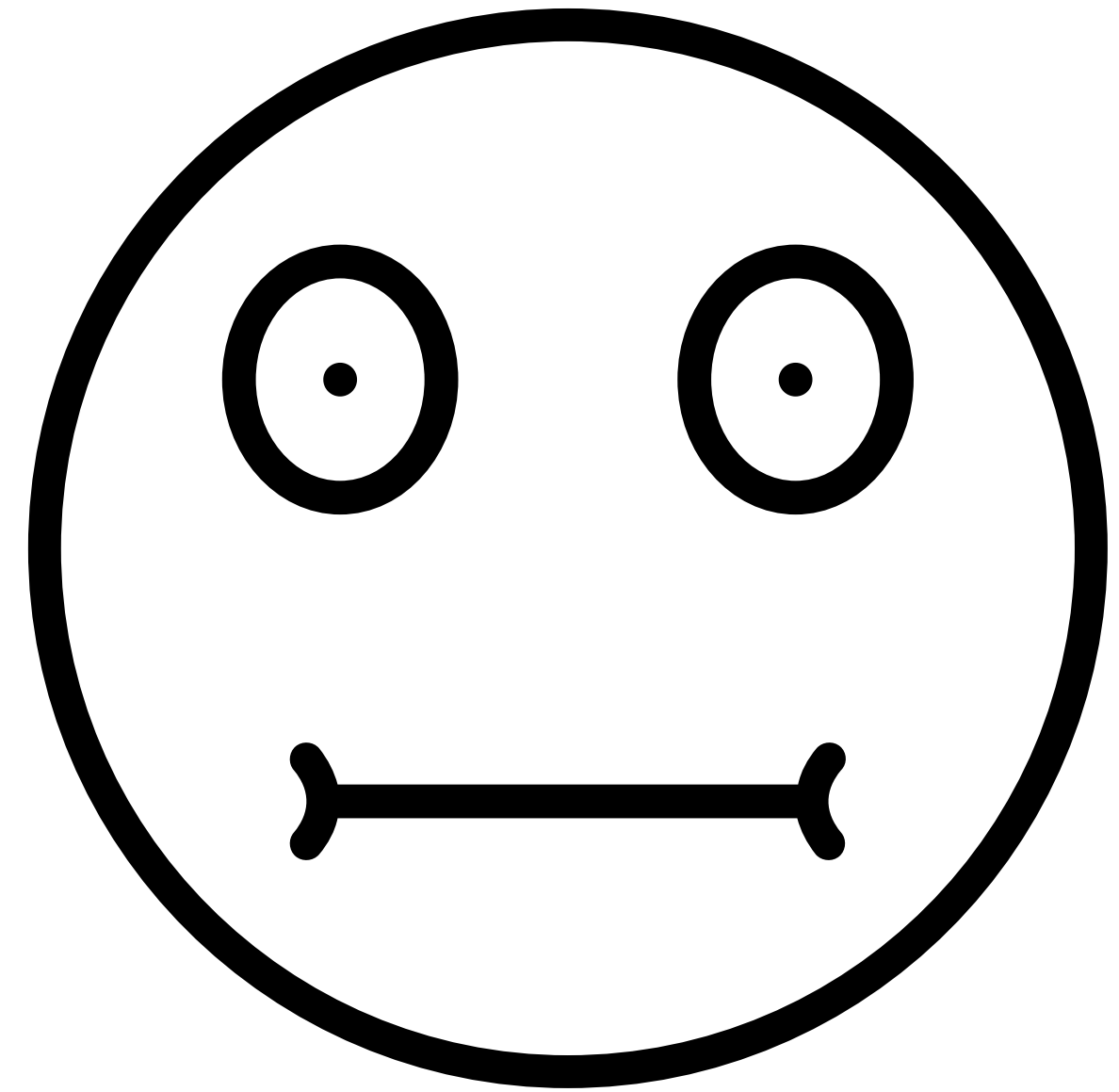
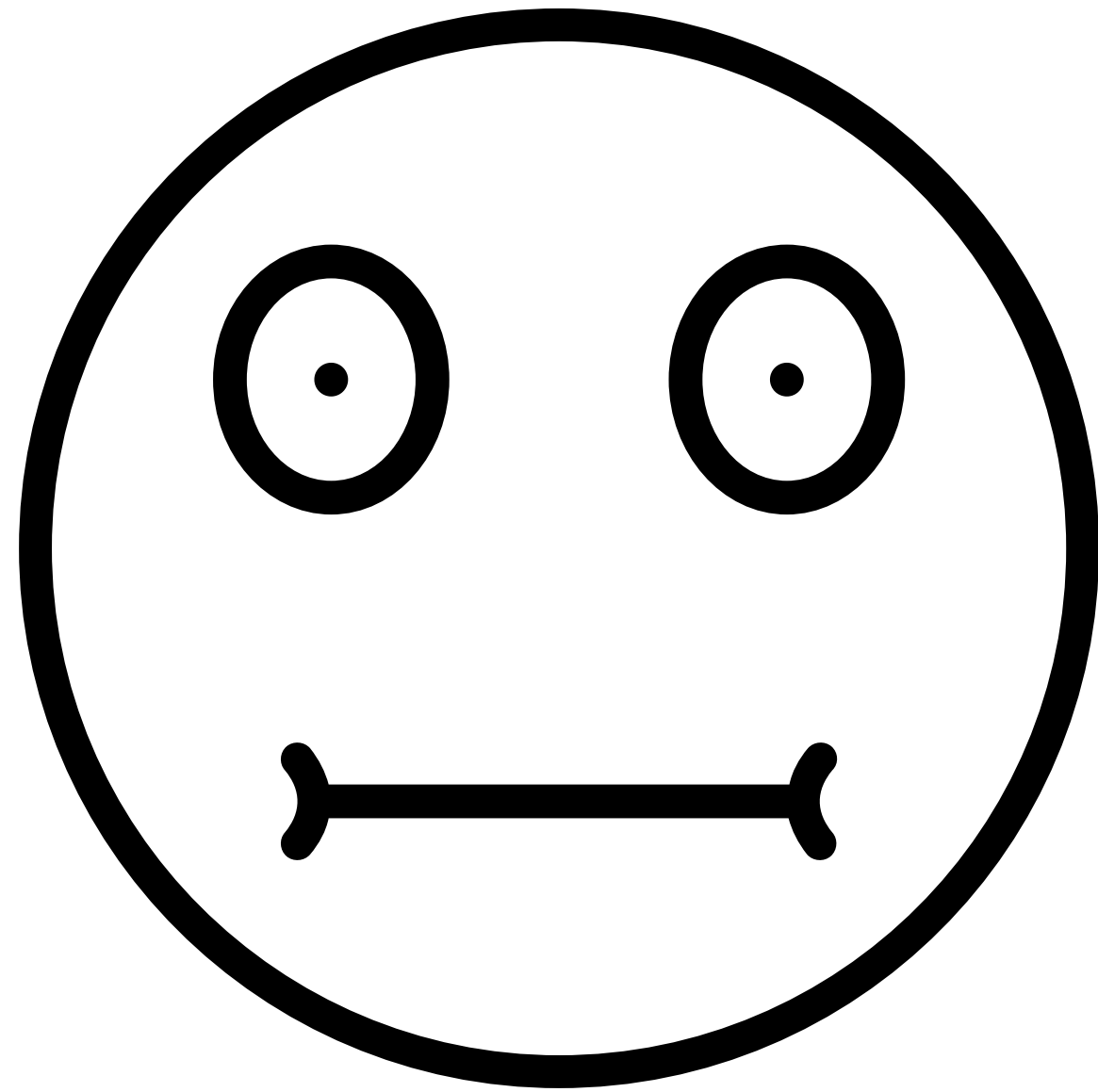
**Policía**

**Mentor**

**Pastor,  
líder espiritual**



¿Puedes pensar en alguien más con quien puedes hablar si tuvieras un problema?



Si tienes problemas y estás tratando de decírselo a alguien, estos son algunos de los sentimientos que podrías tener:

¡Busca la mejor forma de decirlo! Recuerda SIEMPRE contarle a alguien sobre tus problemas o si alguien te está lastimando o está tocando tus partes privadas.

*a) Podrías sentirte avergonzado(a)*

pero ESTA BIEN: muchas personas se sienten así cuando tratan de contar sus problemas

*b) Puede que sea difícil para ti, encontrar las palabras adecuadas.*

pero solamente explícalo de la mejor forma que puedas.

*c) Tu corazón puede latir rápido y tu voz puede temblar*

pero respira profundo y lentamente.

*d) es posible que sea fácil para ti, contarlo poco a*

*poco en unos pocos días*

No importa cómo lo digas, siempre que lo digas.

*e) es posible que sea más fácil para ti, escribir tu problema*

luego dáselo a un adulto en quien confíes.

¡Una última cosa para que  
tienes que recordar!  
Si le dices a alguien y no te  
ayuda ni te cree,

**DILE A OTRA PERSONA!**



Cancion

4

# Si Tienes Un Problema

Si tienes un problema y no sabes que hacer,  
ve y cuéntale a alguien hasta que te escuchen.

Busca a alguien para contarle tus problemas.  
Si tienes un problema busca a alguien que te escuche.

Habla con tus padres, tus abuelos también, tu tía o tu tío, o el profesor de tu escuela.

Busca a alguien hasta que te escuchen,  
si tienes un problema,  
busca a alguien para contarle.

Si alguien te hizo daño y no sabes que hacer,  
ve y cuéntale a alguien hasta que te escuchen.

Busca a alguien para contarle tus problemas,  
Si tienes un problema busca a alguien que te escuche

Habla con tu vecino, o con alguien de la escuela, alguien en quien confíes  
Compartir es un deber

Sigue contándolo hasta que te escuchen

Si tienes un problema busca a alguien que te escuche  
Si tienes un problema sigue contándolo hasta que te escuchen



# El Amor es Bondadoso

El amor es bondadoso y amable. Se trata de cuidar, compartir y confiar unos en otros.

Nos gusta pasar tiempo con las personas que amamos y nos gusta hacer cosas juntos por ejemplo:

Leer libros

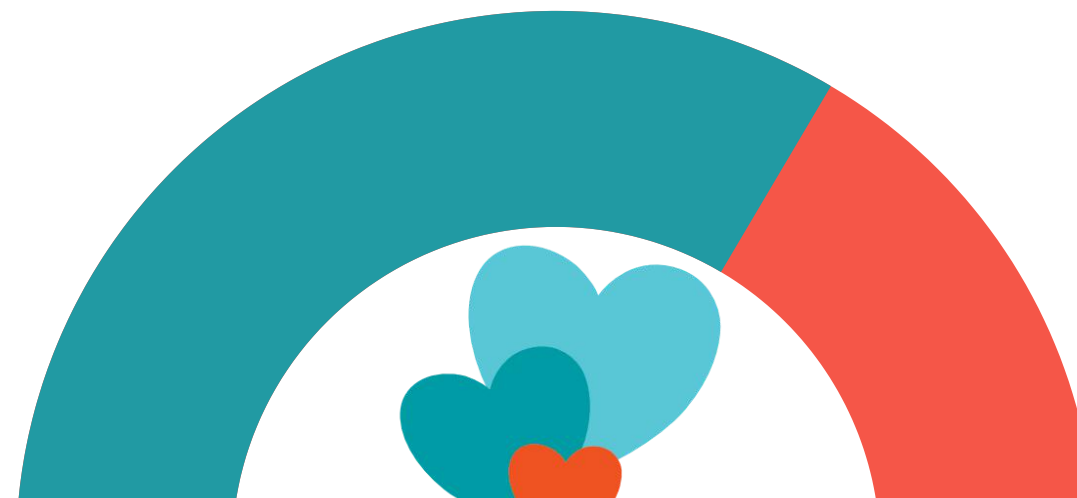
Jugar juegos

Dar un paseo

Dibujar

Escuchar música,

Cocinar, Ver Televisión o películas



**Escribe algunas de las cosas que te gusta hacer con las personas que amas o haz un dibujo de lo que más le gusta hacer.**

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for writing or drawing. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image. The border is composed of four lines, one on each side, meeting at the corners to form a frame.





Cuando las personas cuidan de ti, necesitan asegurarse de que :

1. Eres amado
2. Tienes suficiente comida para comer
3. Tienes ropa limpia
4. Te limpies los dientes
5. Te peines el pelo
6. Te bañes
7. Ellos te ayudan con tus problemas.
8. Ellos están ahí para ayudarte si te sientes triste.



Es importante que te cuiden bien para que puedas crecer

**FELIZ y SALUDABLE y FUERTE**



Cancion  
5:

# El amor es ternura

El amor es ternura  
El amor es cariño  
Canta conmigo y verás  
Hay muchas cosas que podemos hacer  
Para demostrar nuestro amor  
Podrías leerme un cuento  
O jugar con una pelota afuera  
Podrías ayudarme a montar en bici  
Así no caigo

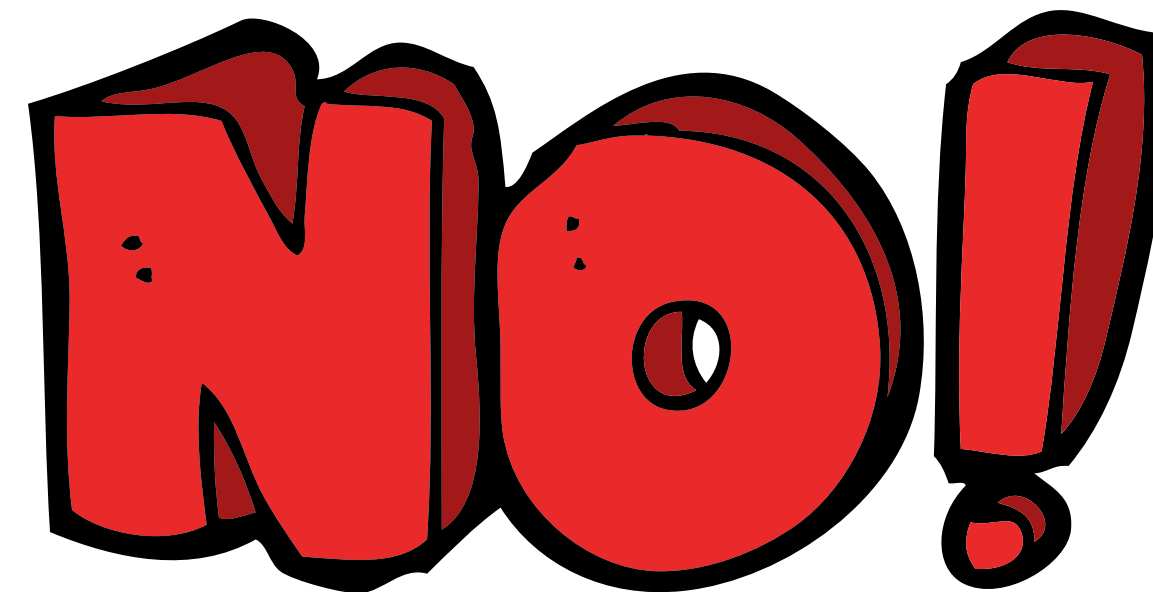
Hay muchas cosas, Que podemos hacer juntos  
Hay muchas maneras de demostrar que nos queremos  
Hay muchas veces que deberíamos decirnos que nos queremos  
Si tienes tiempo, Quiero compartirlo contigo

El amor es ternura, El amor es cariño  
Canta conmigo y verás , Me alegra compar estas  
Cosas contigo





## Aprendamos la regla “Dile NO a los secretos”.

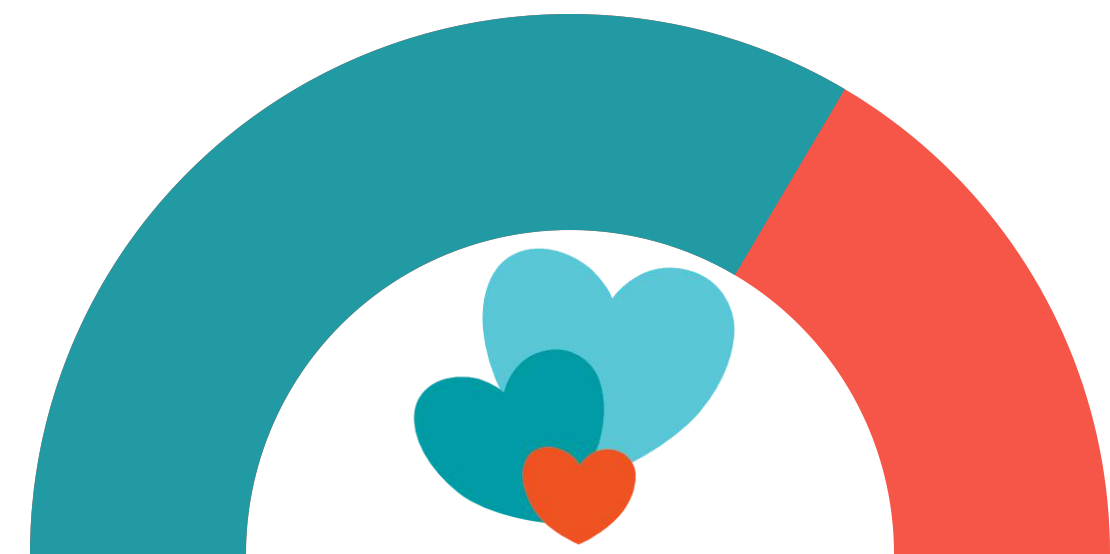


A veces, cuando alguien te hace daño o trata de tocar tus partes privadas, te piden que lo mantengas en secreto. Por lo tanto, debemos aprender la regla “Dile NO a los secretos”.

Cuando las personas que hacen cosas para lastimarte, no quieren que otras personas descubran lo que están haciendo. Esas personas tratarán decirte cosas que no son ciertas:

**Podrían decirte:**

- a) La gente no te escuchará.....**NO LES CREAS**
- b) La gente dirá que es tu culpa...**NO LES CREAS**
- c) La gente ya no te amará más...**NO LES CREAS**
- d) Te vas a meter en problemas...**NO LES CREAS**
- e) Te lastimaré si les dices... **NO LES CREAS**
- e) Lastimaré a alguien en tu familia... **NO LES CREAS**



# ¡Las sorpresas son para DIVERTIRTE! DILE NO A LOS SECRETOS

Encierra en un círculo si es un secreto o una sorpresa.

1. Vamos a hacer algo especial para el cumpleaños de mamá.

Secreto

Sorpresa

2. Quiero que vengas conmigo, no se lo digas a mamá ni a papá.

Secreto

Sorpresa

3. Voy a hornear el pastel favorito de tu hermana. Sorpresa

Secreto

Sorpresa

4. Vamos a jugar un juego de tocarse, pero no debemos decirle a nadie.

Secreto

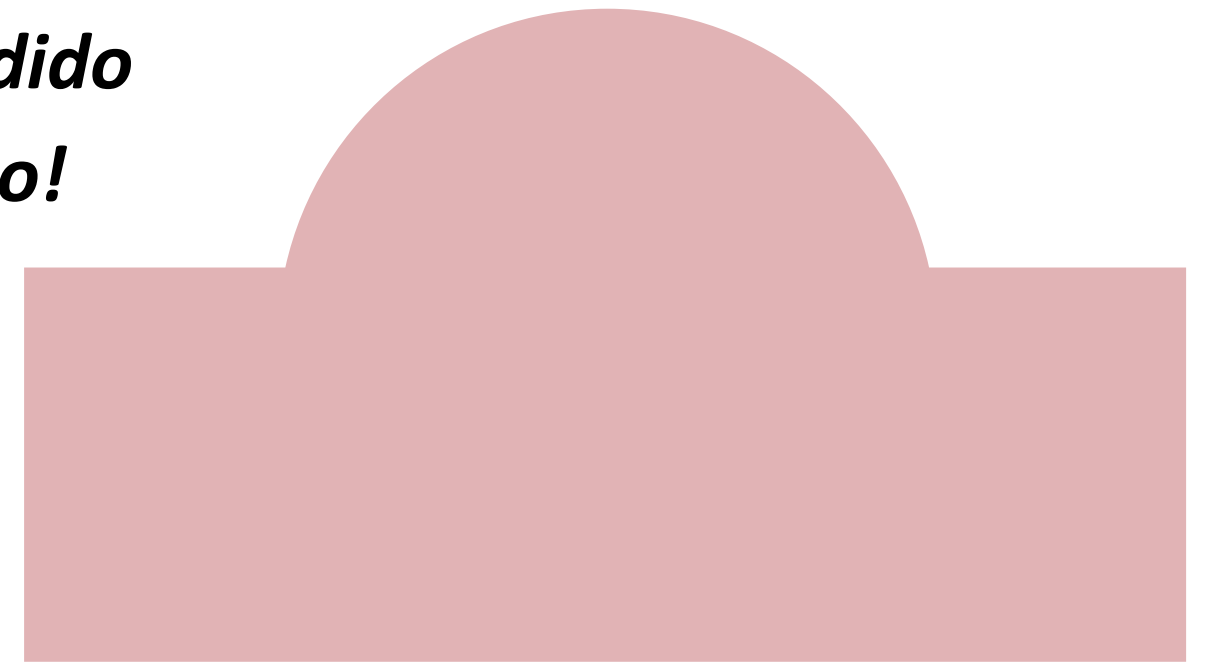
Sorpresa

Si alguien te dice algo que te hace que te sientas mal, te sientes incómodo o toca tus partes privadas y te dice que lo mantengas en secreto,

**dile NO y cuéntaselo a un ADULTO EN QUIEN CONFÍAS.**



***¡Escribe seis cosas que has aprendido  
para mantener tu cuerpo seguro!***





My Body Is My Body

