

Mi cuerpo, mis reglas

Una historia de Tuca, el armadillo, para leer junto
a una persona grande que te quiere.

3 a 6 años



REALIZACIÓN



Material gratuito de prevención

Libre distribución para familias y escuelas

Paula Lins — Fonoaudióloga (Brasil) · CRFa 1-13828 RJ

Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

Na Rota do Afeto | Todos los Derechos Reservados - Paula Lins 2026

Lea esto primero, sin la niña o el niño

Esta cartilla enseña autoprotección sin enseñar miedo. No habla de delitos, no describe situaciones de violencia y no muestra imágenes que asusten. Enseña cuatro cosas sencillas: **mi cuerpo es mío, tengo personas grandes seguras, cuento lo que me hace mal y la culpa nunca es mía.**

Cómo usarla

- **Lean juntos, en voz alta.** A esta edad se aprende por la voz y la reacción del adulto, no por el texto.
- **Diez minutos por vez.** Dos o tres páginas alcanzan. No hace falta terminarla el mismo día.
- **Tono liviano.** Si usted lee con cara de tema grave, aprende que el tema está prohibido — y justo ahí deja de contarle las cosas.
- **Repita.** Relean cada dos o tres meses. La autoprotección no se enseña una vez; se instala por repetición.
- **Deje preguntar.** Responda lo que le preguntaron, con la palabra correcta, y pare. No amplíe.

Una observación sobre "no hables con extraños"

Es la frase más repetida y una de las que menos protege. La mayor parte de la violencia contra niñas y niños involucra a alguien conocido: familia, vecindario, escuela, iglesia, círculo de confianza. Una criatura entrenada solo para temer a lo desconocido queda desprotegida justo donde el riesgo es mayor, y además pierde el recurso de pedir ayuda a una persona desconocida cuando se pierde.

Por eso esta cartilla no enseña a temer personas. Enseña a reconocer **situaciones y sensaciones.**

Las páginas finales traen orientación más detallada para adultos, incluido qué hacer si la niña o el niño le cuenta algo, y dónde buscar ayuda.

¡Hola! Soy Tuca.

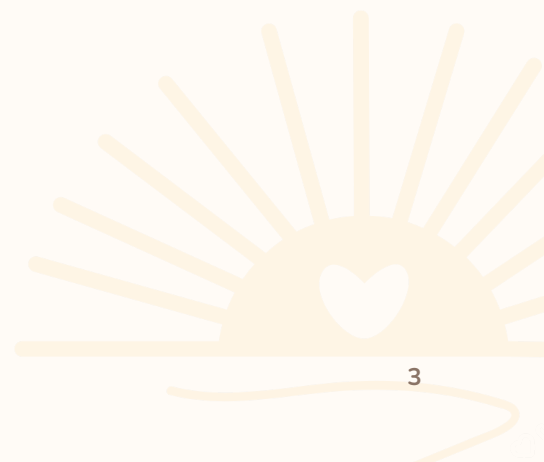


Soy un **armadillo**.

Cuando necesito protegerme, me enrolló así — y quedo seguro dentro de mi caparazón.

**Tú también sabes
protegerte.
Solo necesitas unos acuerdos.**

¿Vamos juntos?



Mi cuerpo es mío.

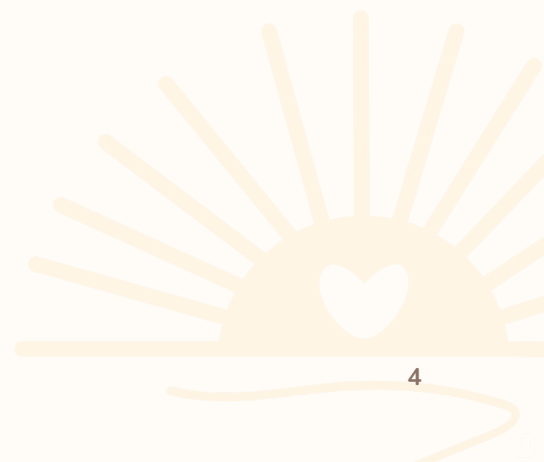
**Es mi casa.
Yo vivo adentro.**

Nadie entra en mi casa sin que yo lo deje.

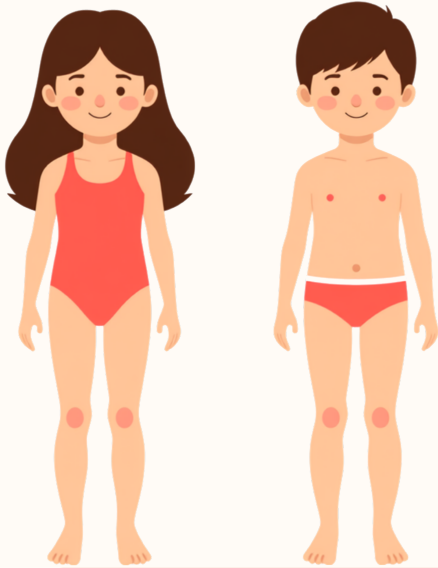
Nadie toca mis cosas sin pedir permiso.

Con mi cuerpo es igualito.

Yo mando en mi cuerpo. Yo decido quién me abraza,
quién me alza y quién me da un beso.



La regla del traje de baño



Hay partes de mi cuerpo que son **solo mías**.

Son las partes que quedan tapadas por el **traje de baño**.

Y mi **boca** también.

Esas partes tienen nombre de verdad

Pene · Vulva · Cola · Pecho

Decir el nombre correcto no es feo. Es importante.

"¿Y a la hora del baño?"

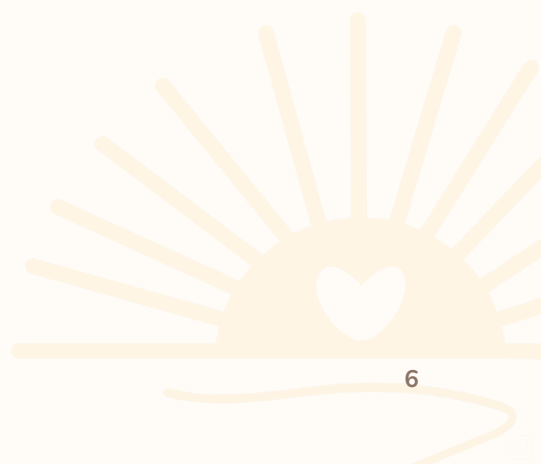
¡Buena pregunta! A veces **sí se puede**:

Cuando una persona grande que **me cuida** me ayuda a bañarme, a limpiarme o a cambiarme.

Cuando el **médico** necesita revisarme — pero siempre con una persona grande mía **ahí, en la sala**.

Fuera de eso, nadie puede mirar, ni tocar, ni sacar fotos.

Y nadie puede pedirme que yo mire o toque el cuerpo de una persona grande. Nunca.



Cariño lindo y cariño raro

Cariño lindo

Deja el corazón calentito.

Un abrazo fuerte, upa,
que me acaricien el pelo,
la mano, un beso de
buenas noches.

Cariño raro

Me deja incómodo, con
ganas de alejarme.

Me aprieta la panza.

**Yo puedo decir NO a un abrazo o a un beso.
Aunque sea de alguien que quiero. Y está bien.**

Cosquillas que no paran cuando pido que paren no son un juego.



El aviso de la panza



A veces pasa algo y mi panza me manda un **aviso**:

un frío • un apretón • un nudo

Ese aviso es mi cuerpo **hablándome**.

Cuando la panza me avisa, voy y le **cuento** a mi persona grande segura. Aunque no sepa explicarlo bien.

¿Sorpresa o secreto?

La **SORPRESA** es para alegrar

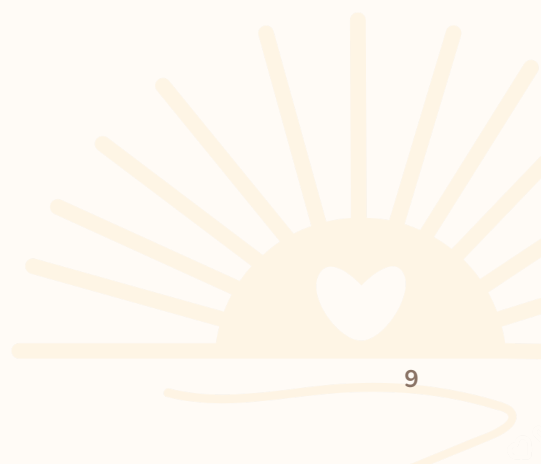
Todos se enteran después. Y todos se ríen.
Como la torta de cumpleaños escondida en la cocina.

El **SECRETO** pesa en la panza

Es el que alguien me **obligó** a guardar. Y me deja apretado por dentro.

Si alguien dice
"no le cuentes a tu mamá"
— yo sí cuento.

No guardo secretos que hacen mal. Ni por un regalo. Ni aunque la persona se enoje.



Mi mano de la seguridad



Tengo **5 dedos**.

Cada dedo es una persona grande a la que puedo recurrir cuando necesito.

Si una no puede escucharme, voy a la otra. Y a la otra. **Hasta que alguien me escuche.**

Escribe aquí los cinco nombres, junto a tu persona grande. Por lo menos una tiene que ser de fuera de la casa: una maestra, una tía, alguien de la escuela.

1

2

3

4

5



Si me pierdo

- 1 **Me quedo quieto.** No salgo a caminar a buscar.
- 2 **Llamo bien fuerte** a mi persona grande.
- 3 Busco a alguien que **trabaje ahí:** en la caja, con credencial o uniforme. O a una **mamá con un niño.**
- 4 Digo: **"me perdí".**

**Yo nunca me voy del lugar con alguien que no conozco
— ni siquiera a buscar a mi persona grande.**

Y si alguien dice que mi mamá lo mandó a buscarme, pero ella no me avisó antes, **no voy.**

Si alguien intenta llevarme

Grito bien fuerte:

**"¡ESTA PERSONA
NO ES MI MAMÁ!"**



La culpa nunca es mía

Si alguien hace algo que me deja mal, la culpa es **de esa persona**.

Aunque yo me haya quedado callado.

Aunque no lo haya contado enseguida.

Aunque quiera mucho a esa persona.

Aunque antes yo haya roto una regla.

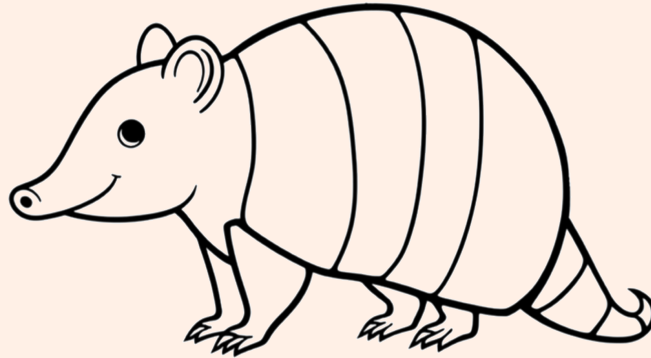
Yo cuento.

Y me siguen queriendo igual.



¡Ahora te toca a ti!

1 • Pinta a Tuca



2 • ¿Corazón o panza?

Lean juntos. Dibuja un **corazón** si es cariño lindo. Dibuja una **panza con un nudo** si da aviso.

Mi mamá me abraza cuando llego de la escuela.

Alguien me pide que me saque la ropa y dice que no cuente.

Mi papá me alza y me acaricia el pelo.

Una persona me hace cosquillas y no para cuando le pido.

Alguien quiere darme un regalo a escondidas de mis papás.

Acuerdo firmado

Yo,

acordé con mi persona grande que:

- Mi cuerpo es mío.
- Puedo decir que no.
- Cuento lo que me pesa en la panza.
- Tengo 5 personas grandes a quienes recurrir.
- La culpa nunca es mía.

firma o dibujo de la niña o el niño

firma de la persona adulta

Fecha: ____ / ____ / ____



Si le cuenta algo

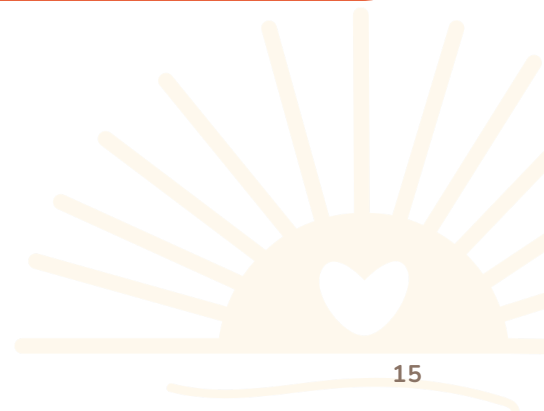
El momento en que una niña o un niño habla es el más decisivo de toda la prevención. Cómo reacciona el adulto en los primeros treinta segundos determina si va a seguir hablando o si va a callarse — a veces por años.

Haga

- **Mantenga la cara tranquila.** El pánico, el llanto o la rabia se leen como "yo causé esto" o "no debí haberlo contado".
- **Créale, y dígaselo.** "Te creo. Qué bueno que me lo contaste."
- **Quite la culpa explícitamente.** "Tú no hiciste nada malo."
- **Escuche sin interrumpir.** Deje que use sus propias palabras.
- **Registre después,** por escrito, lo que dijo, con sus palabras y la fecha.
- **Busque ayuda especializada:** servicios de protección infantil, policía, profesional de salud mental infantil.

Evite

- **Interrogar.** Las preguntas repetidas, sugestivas o insistentes contaminan el relato y pueden perjudicar la investigación.
- **Pedir que repita varias veces** a distintas personas de la familia. Muchos países tienen procedimientos de entrevista especializada justamente para evitar ese segundo daño.
- **Confrontar por cuenta propia** a la persona señalada antes de recibir orientación.
- **Prometer secreto.** Diga: "voy a ocuparme de esto con personas que saben ayudar".
- **Dudar porque la persona señalada es conocida, querida o "insospechable".**

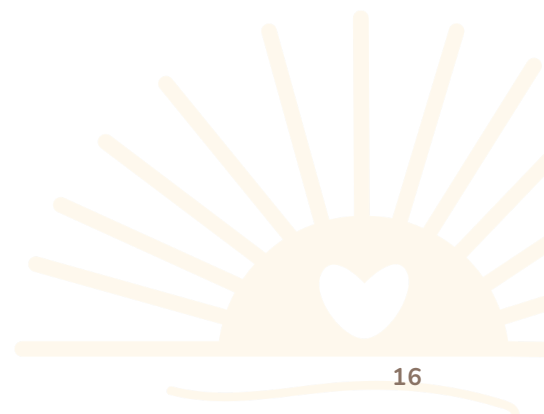


Señales que merecen atención

Cambio brusco de conducta; regresión (volver a mojar la cama, volver a hablar como bebé); miedo específico a una persona o a un lugar; cambios de sueño o apetito; conocimiento sexual que no corresponde a la edad; aislamiento; agresividad nueva; negativa repentina a quedarse a solas con alguien. Ninguna señal aislada confirma nada — pero todas merecen observación y conversación, no interrogatorio.

La prevención es un clima, no un evento

La criatura más protegida no es la que memorizó una lista de reglas. Es la que tiene la certeza de que, si cuenta cualquier cosa, va a ser escuchada sin grito, sin castigo y sin juicio. Esa certeza se construye en las conversaciones pequeñas del día a día — mucho antes de que pase algo.



Dónde pedir ayuda

Los servicios y números cambian de un país a otro. Busque los de su país, anótelos abajo y guarde esta página en un lugar accesible.



Número de emergencia

Policía o emergencias de su país, para peligro inmediato.



Servicio de protección de la niñez

El organismo estatal responsable por los derechos de la infancia donde usted vive.



Línea nacional de la niñez

Línea gratuita, muchas veces anónima, para denunciar y recibir orientación.



Policía — unidad especializada

Muchos países tienen agentes formados específicamente en delitos contra la niñez.



Referente escolar · pediatra

Dos personas que ya conocen a su hija o hijo y tienen el deber de actuar.

Confirme estos contactos antes de necesitarlos. Muchos países tienen una línea nacional de atención a la niñez; búsquela y anótela.

REALIZACIÓN



SOBRE ESTE MATERIAL

Mi cuerpo, mis reglas

Cartilla gratuita de prevención, para uso de familias, escuelas, clínicas y proyectos sociales. Puede imprimirse y distribuirse libremente, siempre que no se altere el contenido y no se use con fines comerciales.

Este material tiene finalidad educativa y **no sustituye** la evaluación, orientación o acompañamiento de un profesional habilitado, ni la asesoría jurídica.

REALIZACIÓN



AUTORÍA

Paula Lins

Fonoaudióloga (Brasil) · CRFa 1-13828 RJ

@paulalinsrj

Na Rota do Afeto | Todos los Derechos Reservados - Paula Lins 2026