



# Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN  
ADOLESCENTES  
EN MOVIMIENTO  
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia



# Mensaje para las personas adultas interesadas en este cuaderno para colorear



Hola, este cuaderno para colorear está pensado para que niños y niñas entre 7 y 13 años aprendan sobre su derecho a estar seguros.

Si lees esta nota, seguramente es porque acompañas a un niño o una niña durante este viaje protector. Por esto te hacemos las siguientes sugerencias:

- Pregúntale con frecuencia si necesita apoyo para comprender las instrucciones o para clarificar algunos conceptos.
- No olvides que, aunque niños y niñas pueden desarrollar capacidades para identificar y actuar ante situaciones de riesgo, no se pueden proteger solos. Las personas adultas somos responsables directas de la protección de todos los niños y niñas que estén en nuestro entorno.
- Infórmate sobre los riesgos a los que niños y niñas pueden estar expuestos por situaciones de violencia, en lugares como el hogar, la escuela o las calles.
- Identifica una o dos personas de instituciones como la Comisaría de Familia o el Bienestar Familiar y también de tu comunidad, que podrían apoyarte y guiarte en caso de conocer un caso de violencia contra un niño o una niña.



Gabriela Bucher Balcázar  
**Directora Nacional**

Eliana Restrepo Chebair  
**Gerente Nacional de Programas**

Ivan Darío Parra Orozco  
**Gerente de Comunicaciones**

Daniel Enrique Páez Pinzón  
**Coordinador de Publicaciones**

Lyda Patricia Guarín Martínez  
**Asesora Nacional de Derechos y Protección**

Jeimy Castiblanco Serrato  
**Oficial de Protección y soporte jurídico**

#### **Coordinación editorial y técnica**

Lyda Patricia Guarín Martínez  
Asesora Nacional de Derechos y Protección. Plan

#### **Revisión Técnica**

Asociación Grupo Opciones  
Piedad Osorio Arango. Asesora Nacional de Salud. Plan  
Maggi Escartín

#### **Adaptación pedagógica y comunicativa**

Janett Téllez Cortés  
Jorge Camacho Velásquez

#### **Diseño, Ilustración, Diagramación e Impresión**

Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.  
[www.tallercreativoaleida.com.co](http://www.tallercreativoaleida.com.co)  
Aleida Sánchez B.  
Zamara Zambrano S.  
Andrea Sarmiento B.

#### **Ilustración**

Mario Urazán

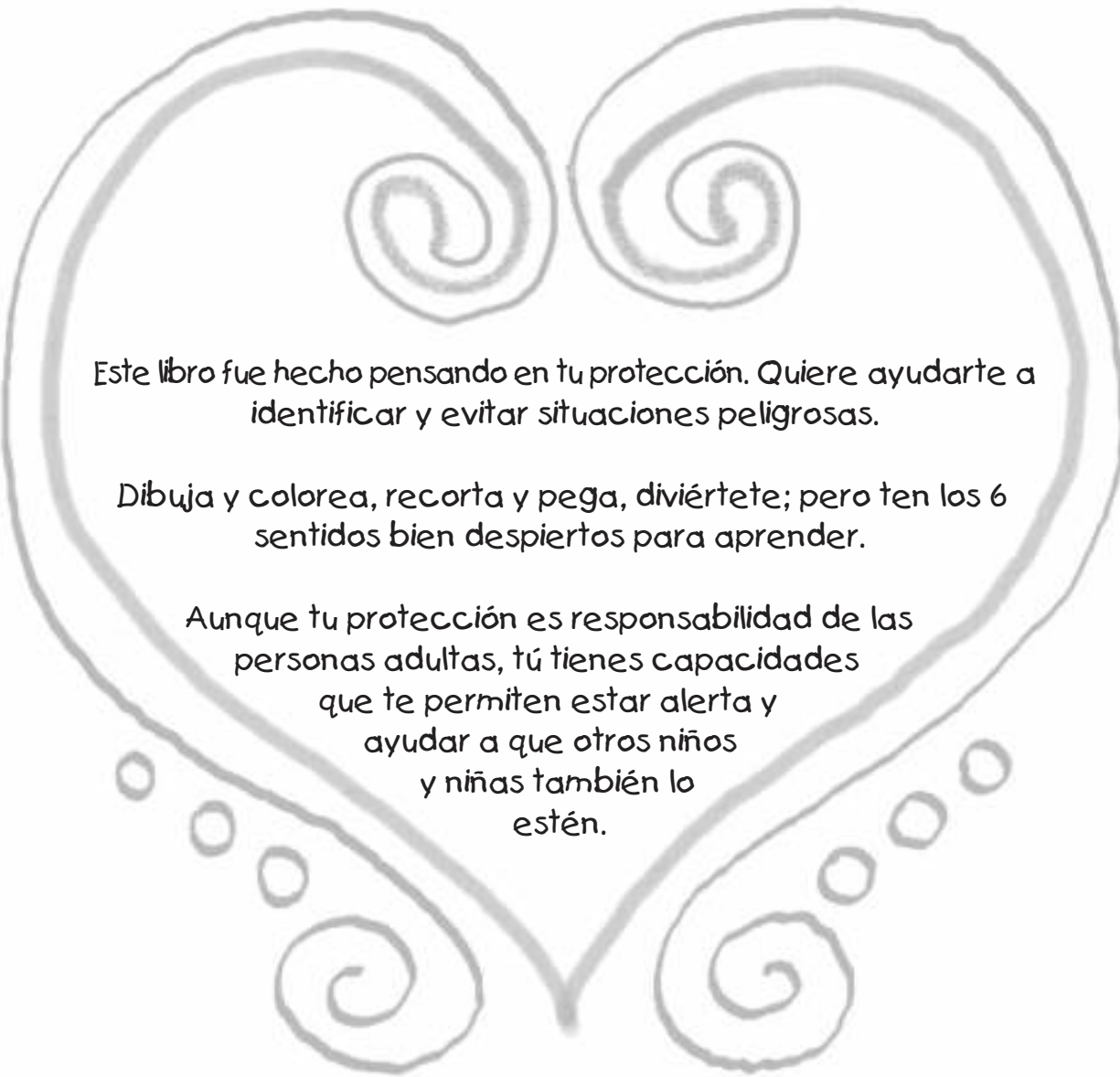
Primera Edición  
1,000 ejemplares

Mayo de 2009

#### **ISBN**

Contenido basado en el libro "Herramientas para la Prevención Integral del Abuso Sexual Infantil desde la Perspectiva de la Autoprotección". Maggi Escartín. Plan, 2007

Este libro se elabora e imprime con el apoyo de la Agencia Sueca de Cooperación (SIDA)



Este libro fue hecho pensando en tu protección. Quiere ayudarte a identificar y evitar situaciones peligrosas.

Dibuja y colorea, recorta y pega, diviértete; pero ten los 6 sentidos bien despiertos para aprender.

Aunque tu protección es responsabilidad de las personas adultas, tú tienes capacidades que te permiten estar alerta y ayudar a que otros niños y niñas también lo estén.

**Nota:** Si hay palabras que no entiendes, pregúntale a un familiar o a alguien de tu escuela.



Aquí estoy yo:



Pega tu fotografía o dibújate cuando estás feliz.



6

# Esta es mi familia

- Dibuja en las ventanas a las personas de confianza en tu familia.
- Colorea la casa.





# Esta es mi vereda o barrio

**Instituciones que te pueden ayudar ante situaciones de peligro.**

los hospitales, el Bienestar Familiar y la Policía, entre otras. Tú debes conocer otras. ¿Verdad?

**Dibuja tu vereda o barrio, con las personas e instituciones que dan un apoyo a las personas son las Comisarías de Familia, los hospitales,**

**Recuerda:** las instituciones que dan un apoyo a las personas son las Comisarías de Familia, los hospitales,



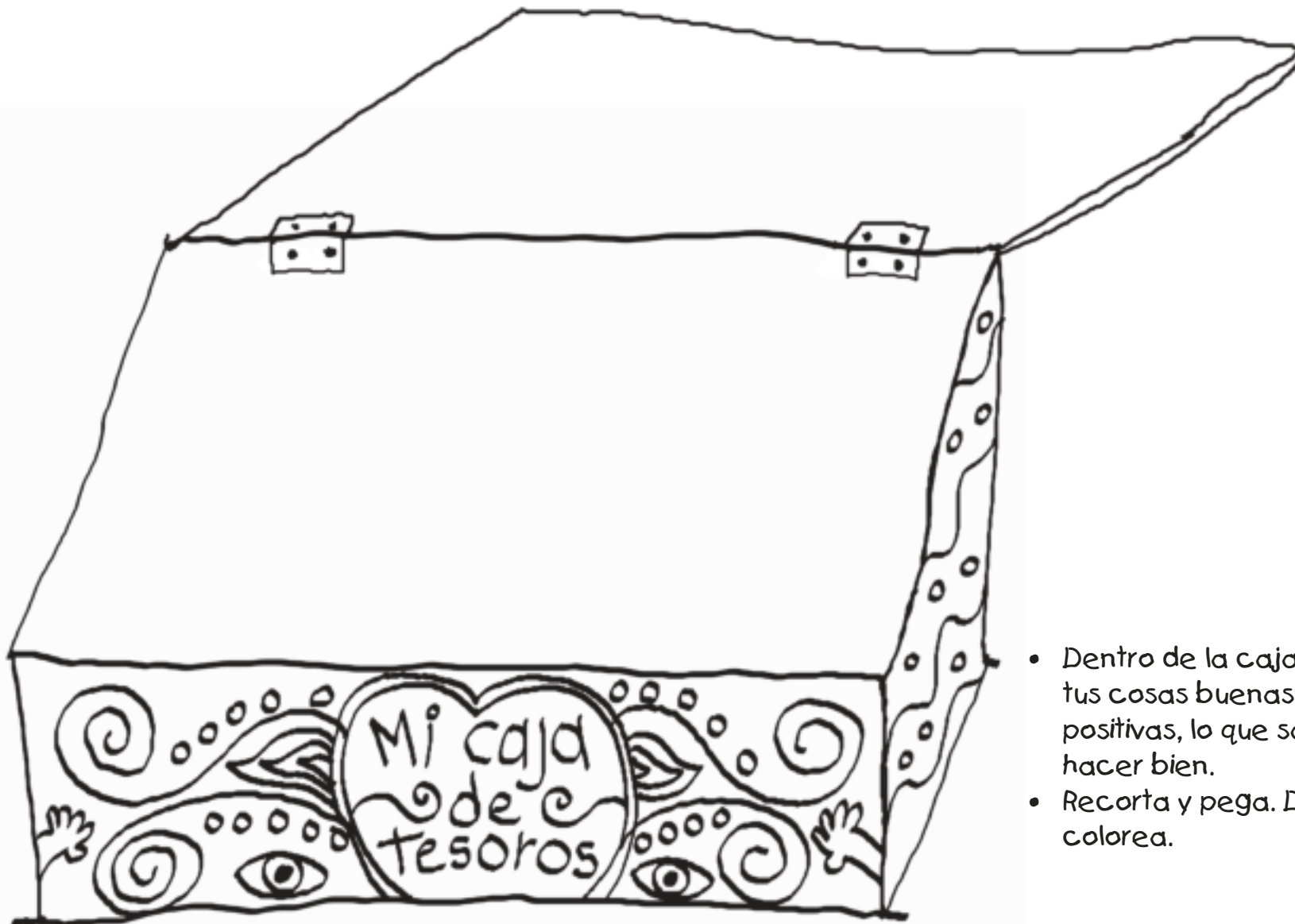




8

# Estos son mis grandes tesoros

Tú tienes muchos tesoros, muchas cualidades, muchas cosas positivas.



- Dentro de la caja pon tus cosas buenas, lindas, positivas, lo que sabes hacer bien.
- Recorta y pega. Dibuja y colorea.



Dibuja y colorea el lugar donde te sientes seguro, donde tus tesoros están a salvo.





10

# Para cuidarme uso mis 6 sentidos

Dibuja y colorea lo que te **agrada**...  
También puedes recortar y pegar.

Ver:

Saborear:

Oler:

Escuchar:

Tocar:

Sentir:





11

Dibuja y colorea lo que te **desagrada...**  
También puedes recortar y pegar.

Ver:

Oler:

Saborear:

Escuchar:

Tocar:

Sentir:



# Reconozco mis sentimientos

Analiza las situaciones y ponle la cara a las niñas y los niños.

- Despega los adhesivos correspondientes a esta página, que están al final del cuaderno.
- Fíjate que las expresiones coincidan con las situaciones.
- Colorea la escena.



avergonzado



culpable



desconfiado



triste



alegre



solo



enojada



aburrida



asustada



nervioso



14

# Observo con atención

Recuerda una persona (mujer, hombre, niña o niño) que hayas visto por la mañana.

¿Cómo son su cara y su cuerpo?

¿Cómo estaba vestida?

¿Es alta o baja?

¿Cómo son sus manos?

¿Cómo es su sonrisa?

Dibújala al lado, tal como la recuerdas

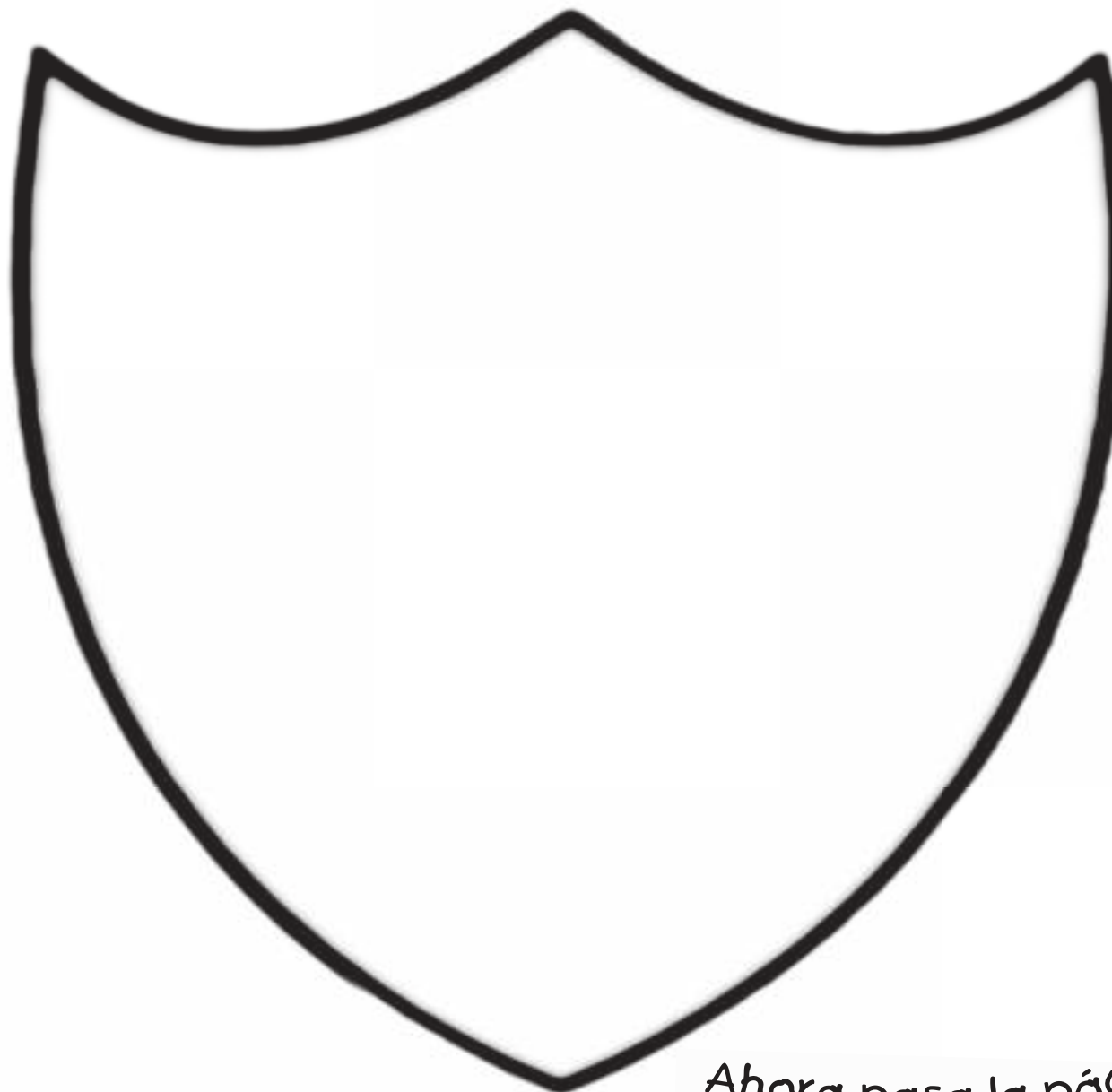


15

# Tengo mi escudo protector

Decora tu escudo con tu nombre y tu marca personal.

- Dibuja, colorea, recorta figuras o pega papeles de colores.



Ahora pasa la página. →





# Mi escudo tiene estos poderes

16

Algo que me hace sentir bien.

Una actividad que hago bien.

pega aquí la manija

El lugar donde me siento seguro-a.

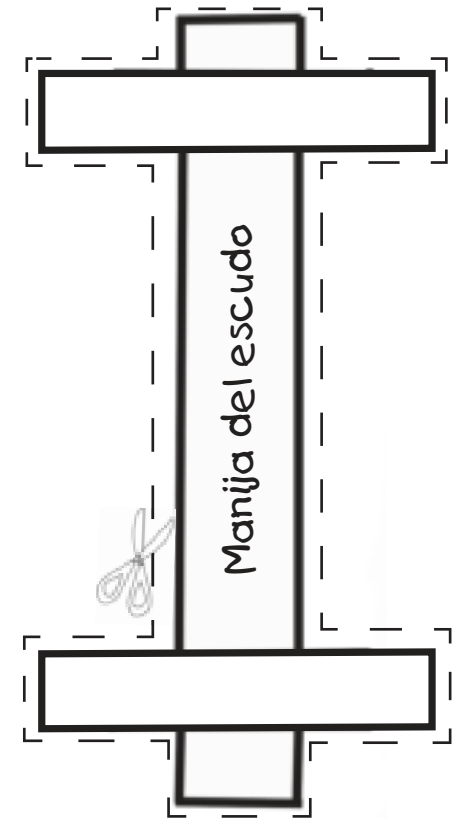
La persona que me inspira más confianza

Mi mejor amigo-a.

pega aquí la manija

Lo que más me gusta hacer con mi familia.

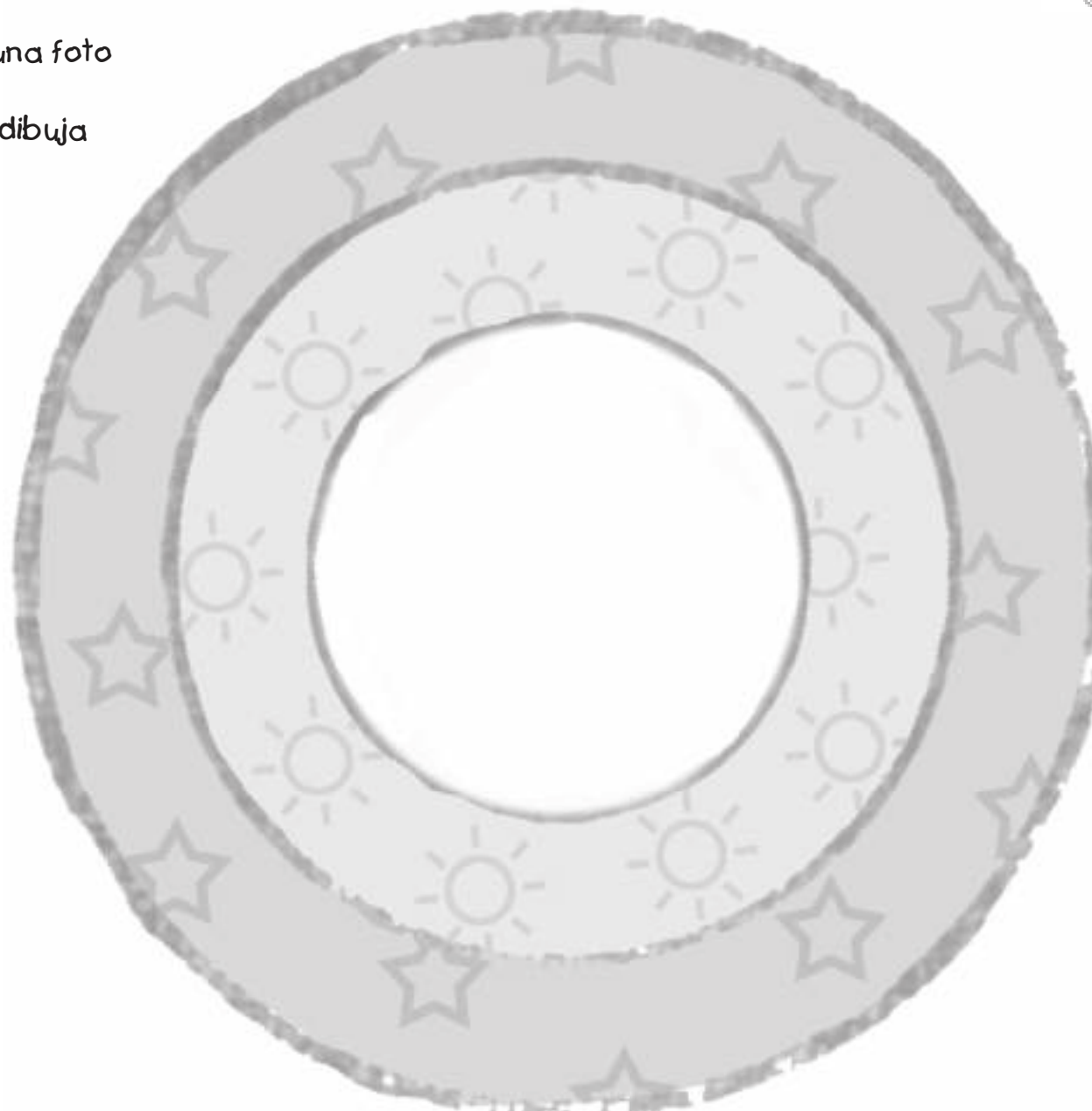
Lo que más me gusta de mí



- Escribe o dibuja lo que dice cada casilla. Estos son los poderes de tu escudo.
- Recorta el escudo y la manija por las líneas punteadas.
- Pega la manija al escudo y listo.

# Este es mi espacio personal

- Dibújate en el centro o pon una foto tuya.
- En el círculo que tiene soles, dibuja las personas con las que te sientes bien cuando están cerca. Escribe sus nombres.
- En el círculo que tiene estrellas, dibuja las personas que prefieres no tener tan cerca. Escribe sus nombres.
- Busca una persona de confianza (alguna de las que dibujaste en la casa) y muéstrale y coméntale tu dibujo.





# Para cada situación pongo un límite.

18

- Dibuja las niñas y los niños punteados para completar las situaciones.
- Colorea y observa qué tan cerca están de las demás personas.
- ¿De quiénes están cerca?
- ¿De quiénes se mantienen lejos?
- ¿Por qué están cerca o lejos?



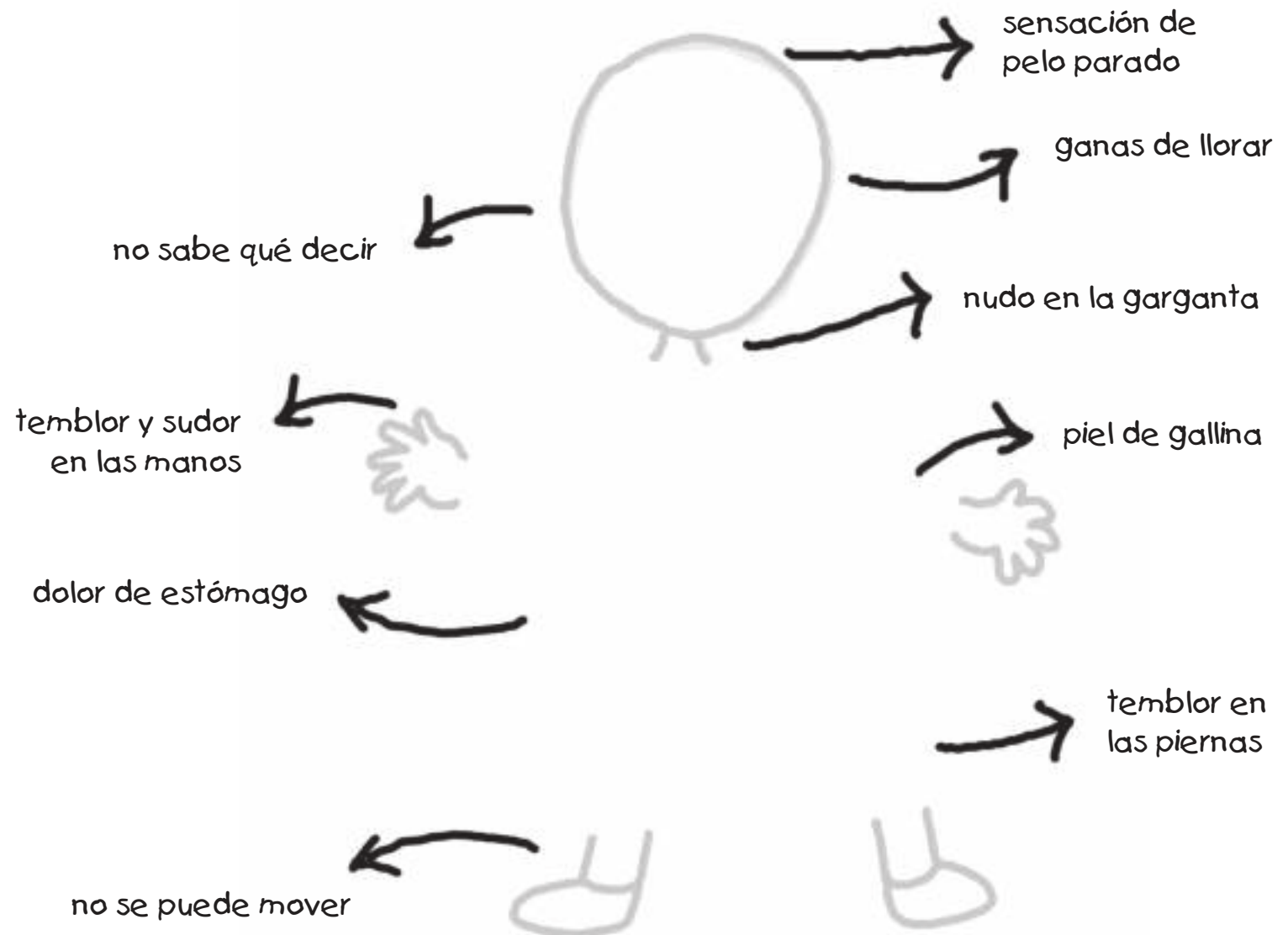




20

# Sé cuándo tengo miedo

- Dibuja un niño o una niña con mucho miedo.
- Guíate por los síntomas que describen las flechas.





Recuerda una situación en la que hayas sentido mucho miedo

- Coloca la mano en la parte de tu cuerpo donde sentiste el miedo.
- Recuerda qué hiciste.
- En esta hoja dibuja la situación que recordaste.



22

# Caperucita Roja

Había una vez una niña muy bonita. Su madre le había hecho una capa roja y ella se la ponía tanto que todo el mundo la llamaba Caperucita Roja.

Un día, su madre le pidió que llevase unos pasteles a su abuela que vivía al otro lado del bosque, recomendándole que no se entretuviese por el camino, pues cruzar el bosque era muy peligroso.

Caperucita Roja recogió la cesta con los pasteles y se puso en camino. De repente vio al lobo, que era enorme, delante de ella.

- ¿A dónde vas, niña?- le preguntó el lobo con su voz ronca.
- A casa de mi Abuelita- le dijo Caperucita.

“No está lejos”, pensó el lobo para sí, dándose media vuelta. Caperucita se entretuvo entonces cogiendo flores. “El lobo se ha ido, no tengo nada que temer. La abuela se pondrá muy contenta con los pasteles y las flores”, pensó.

Mientras tanto, el lobo fue a casa de la Abuelita y llamó a la puerta. La anciana le abrió pensando que era Caperucita y el lobo la devoró, se puso el gorro de la desdichada, se metió en la cama y cerró los ojos.





Caperucita Roja llegó enseguida, toda contenta. La niña se acercó a la cama y notó que su abuela estaba muy cambiada.

- Abuelita, abuelita, ¡qué ojos más grandes tienes!
- Son para verte mejor- dijo el lobo tratando de imitar la voz de la abuela.
- Abuelita, abuelita, ¡qué orejas más grandes tienes!
- Son para oírte mejor- siguió diciendo el lobo.
- Abuelita, abuelita, ¡qué dientes más grandes tienes!
- Son para... ¡comerte mejooooor!- y diciendo esto, el lobo malvado se abalanzó sobre la niña y también la devoró.

Luego se echó a dormir. Un cazador que escuchó sus ronquidos decidió echar un vistazo. Encontró la puerta de la casa abierta y al lobo tumbado en la cama, dormido.

El cazador sacó su cuchillo y rajó el vientre del lobo. La Abuelita y Caperucita estaban allí, ¡vivas! Para castigar al lobo malo, el cazador le llenó el vientre de piedras.

Cuando el lobo despertó, sintió muchísima sed y se dirigió a un estanque próximo para beber. Como las piedras pesaban mucho, cayó en el estanque de cabeza y se ahogó.

Caperucita Roja aprendió la lección. Prometió no hablar con desconocidos y seguir los consejos de su mamá.







24

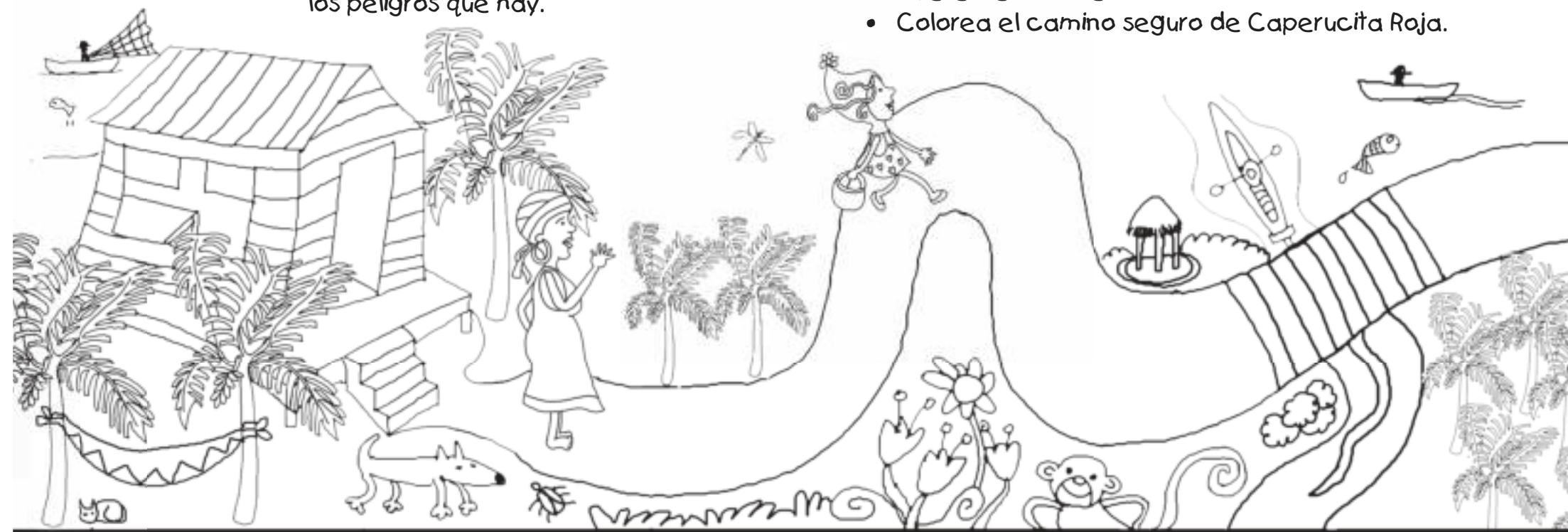
# Reconozco situaciones peligrosas

Vamos a ayudarle a Caperucita Roja a llegar donde su abuela sin correr peligro.

- Mira la ilustración y ubica a Caperucita. Coloréala de rojo.
- Recorre el camino e identifica los peligros que hay.



- En la parte de abajo encontrarás ayudas para hacer más seguro el camino de Caperucita.
- Saca una flecha desde cada una de estas ayudas hasta el lugar del camino donde crees que Caperucita puede utilizarla para protegerse de los peligros que ya viste ¡Puedes utilizar diferentes colores!
- Colorea el camino seguro de Caperucita Roja.



Camino largo.



Camino corto.



No hablar con desconocidos.



Jaula para atrapar lobos.



Torre de  
vigilancia.



Celular.



Tenis para que la  
mamá acompañe  
a Caperucita.



Gente para  
que el camino  
no esté solo.



# Tu cuerpo es privado porque es sólo tuyo, de nadie más.

Busca una persona adulta en quien confíes y pídele que te lea este texto. Comparte con ella las cosas que incluiste en la canasta al final del ejercicio.

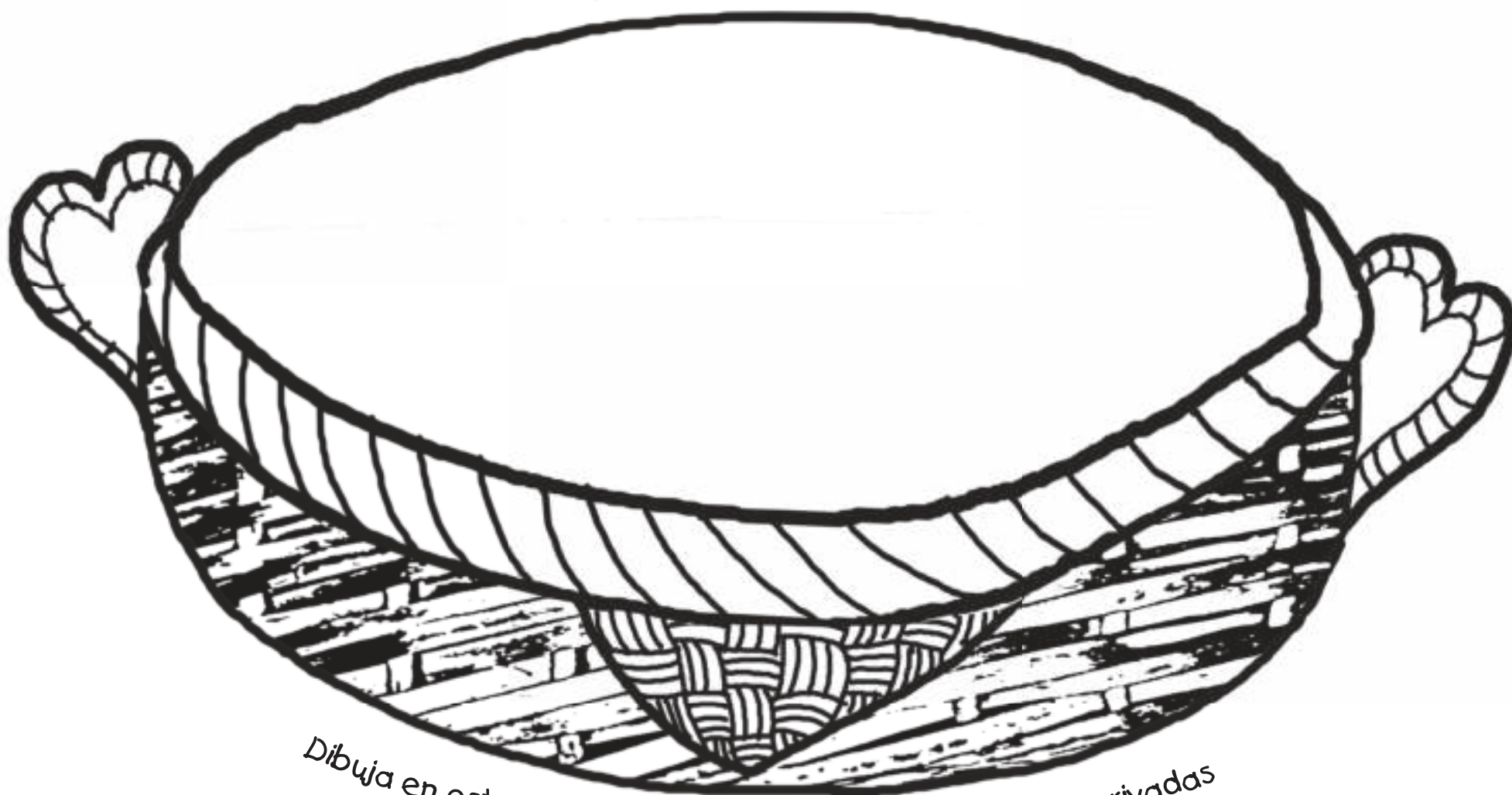
**Privado** es algo que es solamente de uno y de nadie más.

**Privadas** son todas aquellas cosas que no queremos que otros vean o toquen porque las queremos mucho y son sólo para nosotros.

**Privada** también es nuestra ropa interior, nuestro cepillo de dientes o peinilla porque son cosas que no debemos compartir con nadie.

**Privadas** son también algunas partes del cuerpo, porque las cubrimos con la ropa y no permitimos que otras personas las vean o toquen, como por ejemplo los genitales.

También hay algunas actividades que hacemos en **privado**: bañarnos, vestarnos y orinar, entre otras.



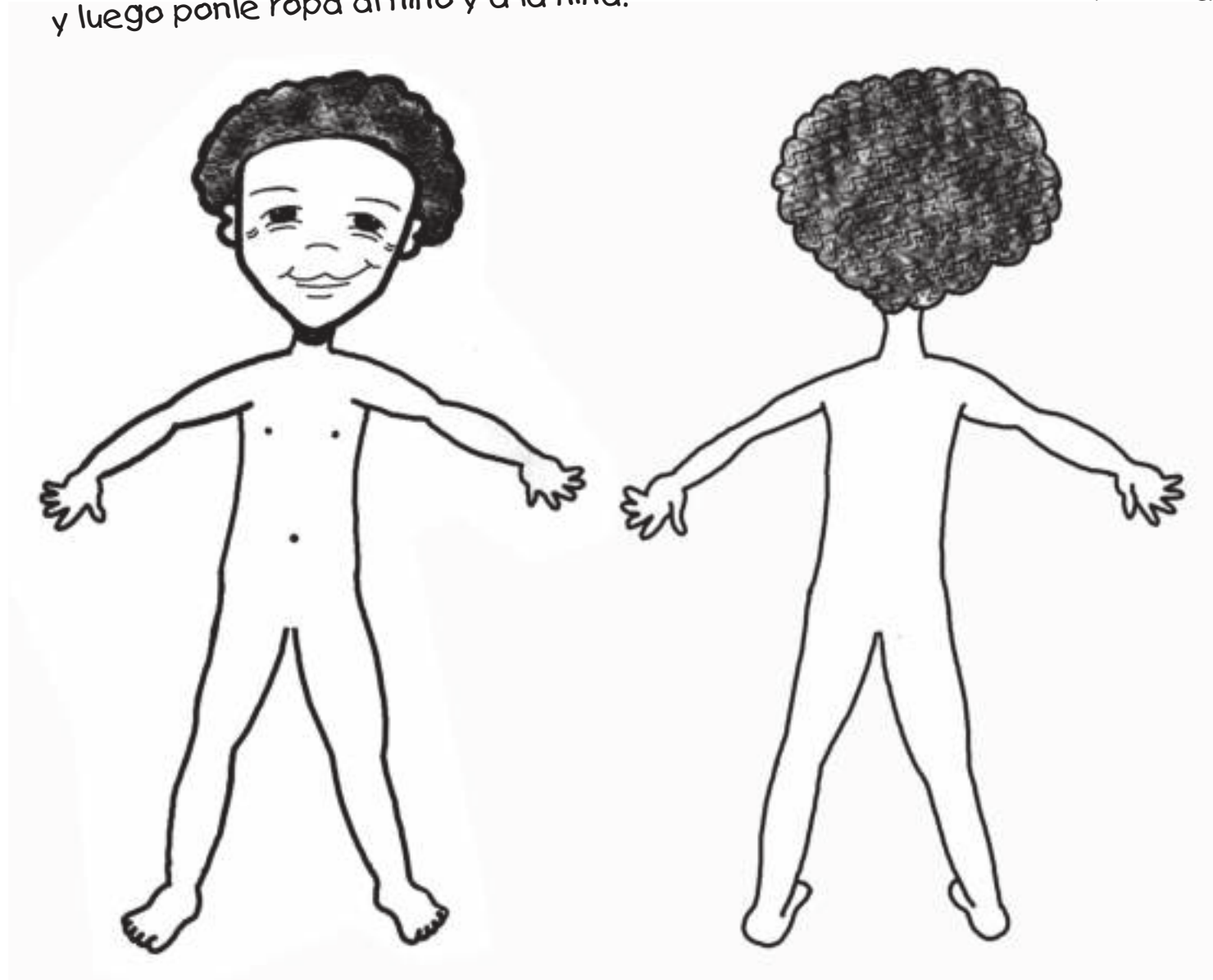
*Dibuja en esta canasta algunas de tus cosas que son privadas*

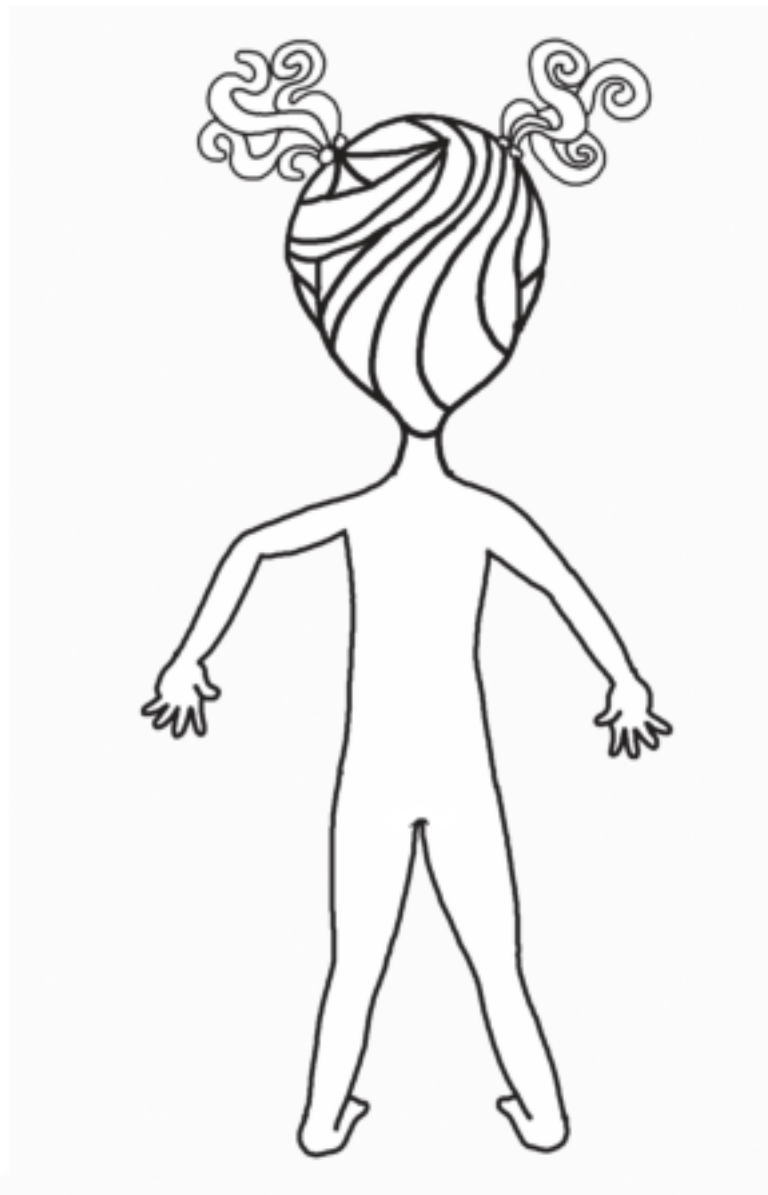
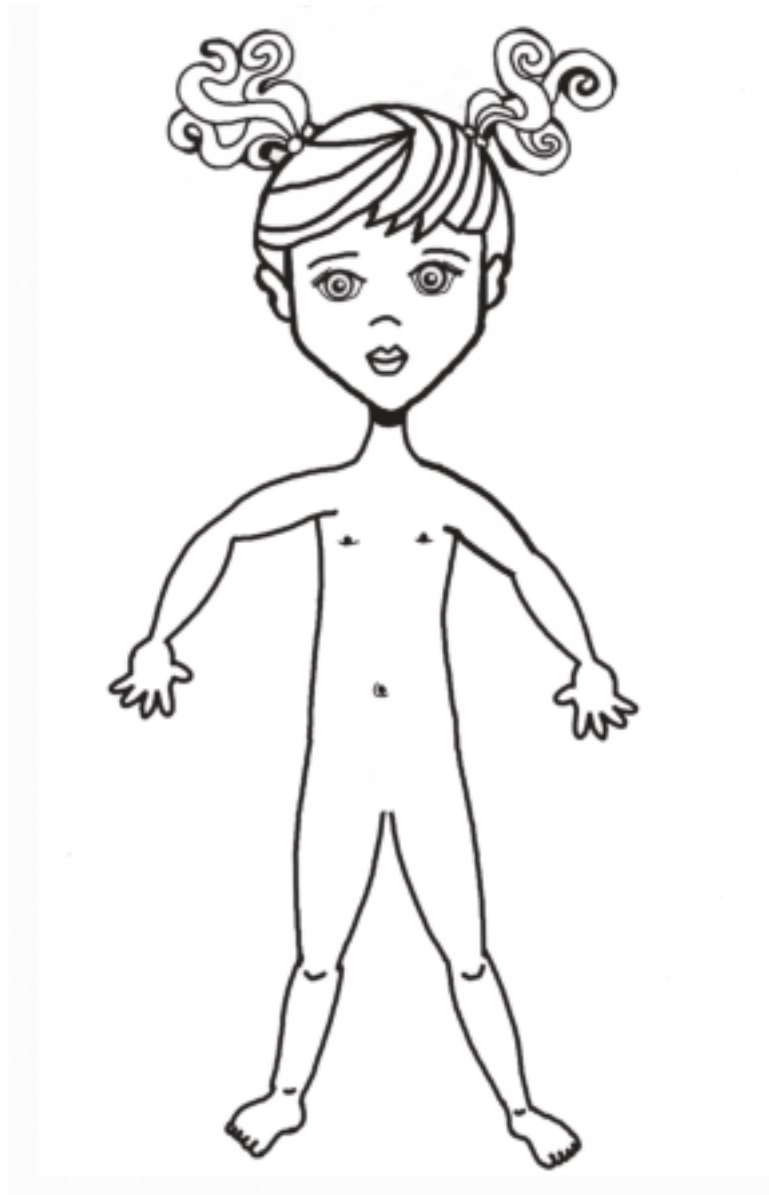


28

# Tengo partes privadas.

Tu cuerpo es tuyo, de nadie más. Dibuja en cada figura las partes privadas, y luego ponle ropa al niño y a la niña.



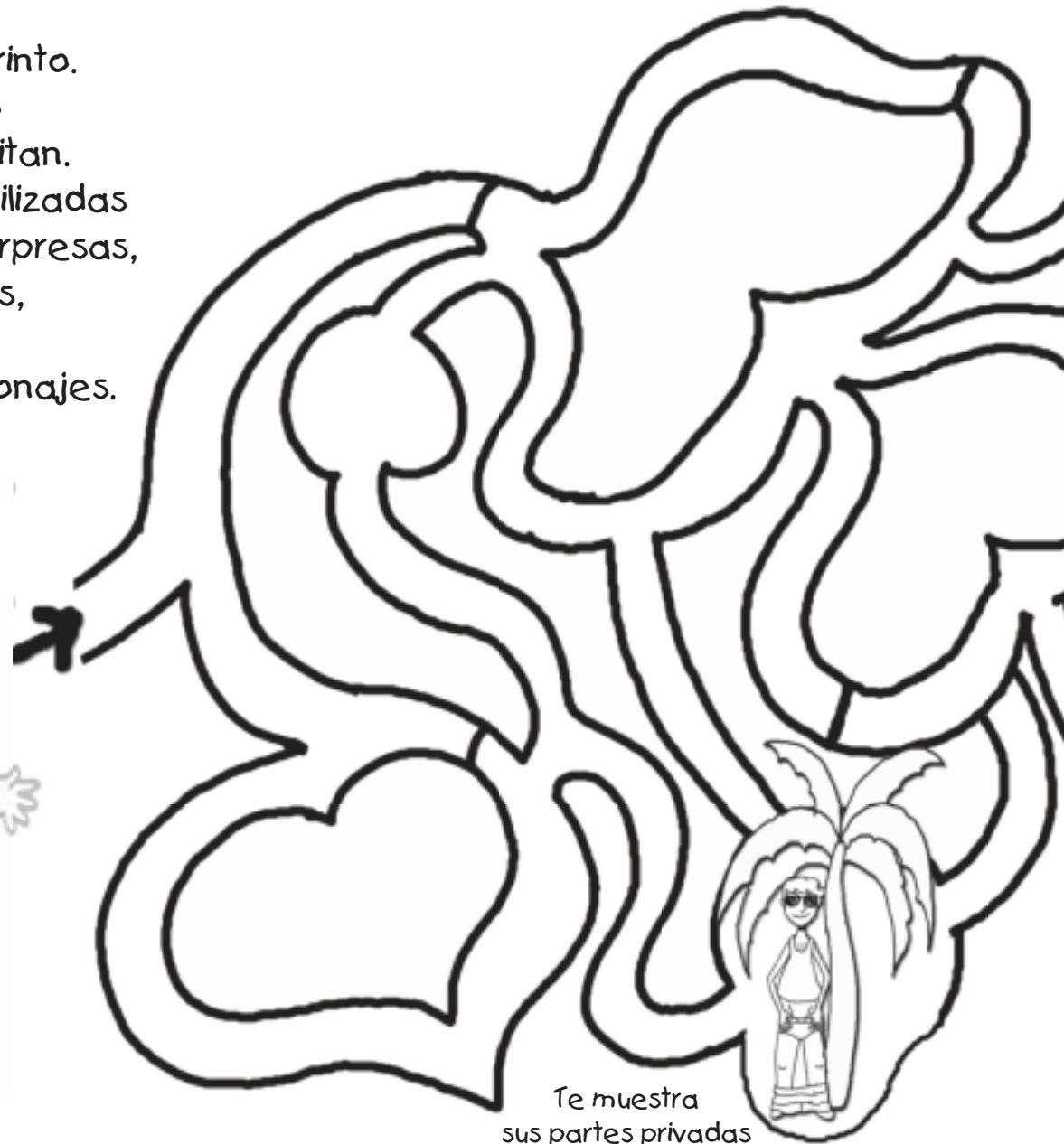




30

# Evito personas peligrosas

- Dibújate a la entrada del laberinto.
- Ve hasta el otro lado, evitando los feos personajes que lo habitan.
- Piensa en las artimañas más utilizadas por las personas peligrosas: sorpresas, regalos interesados, amenazas, promesas y engaños.
- Colorea el laberinto y sus personajes.



Te muestra  
sus partes privadas

Te da regalos y te pide cosas a cambio



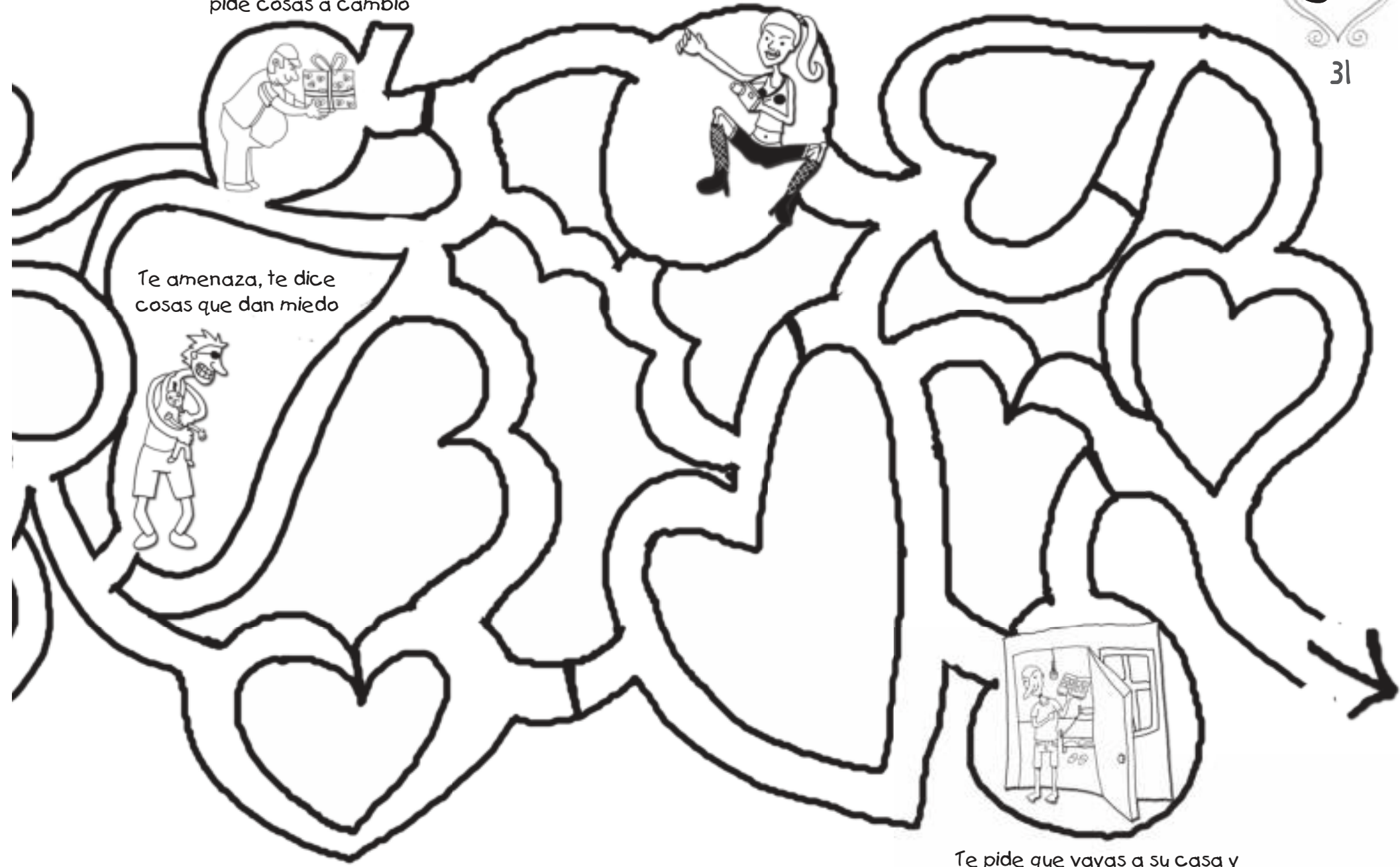
Quiere tomarte fotos sin ropa o haciendo cosas que no te gustan



Te amenaza, te dice cosas que dan miedo



Te pide que vayas a su casa y no le cuentes a nadie.



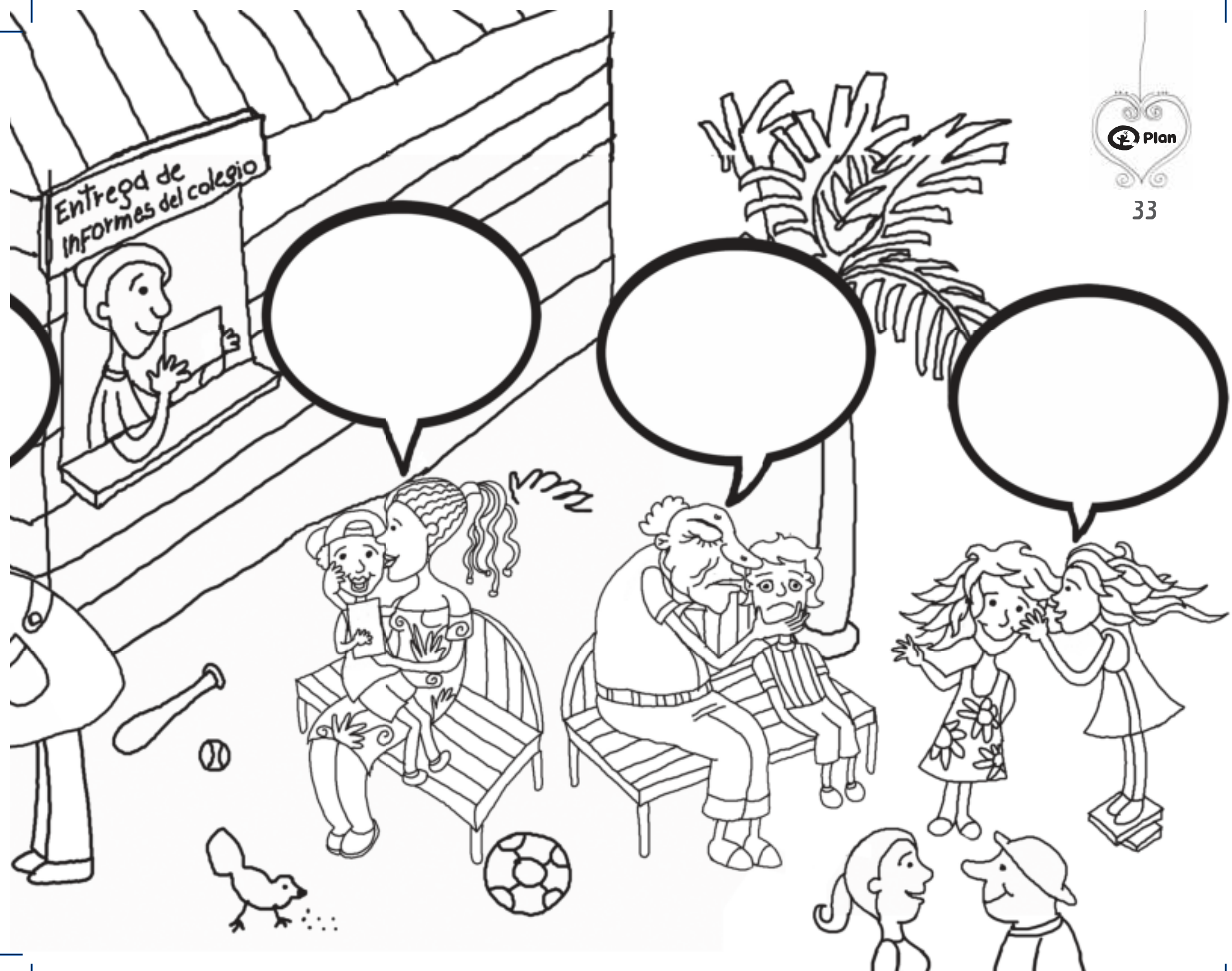


# Secretos que me hacen sentir bien o mal.

Secretos buenos son aquellos que dan alegría, por ejemplo un regalo de cumpleaños. Secretos malos son los que causan incomodidad, por ejemplo cuando mis amigos me dicen que no cuente donde está el cuaderno perdido de alguien.

- Mira la cara de niños y niñas: te dirá si los secretos que escuchan son buenos o malos.
- Dibuja o escribe en los globos los secretos que las personas comparten con niñas y niños.
- Colorea la escena.







34

# Tengo mi red de protección

- Pon tu mano y dibújala.
- Escribe en cada dedo el nombre de una persona en la que confíes y a la que buscarías si tienes un secreto malo.
- También puedes dibujar a estas personas.



# Sé decir NO

## “EL NO GRANDE y el no pequeño”.

El **no** pequeño está sentado en un banco del parque y come chocolate. Realmente es muy pequeño, diminuto y muy calladito.

Entonces se acerca una mujer gorda y grande y le pregunta: ¿Puedo sentarme contigo? El **no** pequeño susurra muy bajito: “**no**, prefiero estar solo”. La señora grande **no** le escucha y se sienta en el banco.

Después se acerca un niño corriendo y pregunta: “¿me das tu chocolate?”. Pero el pequeño **no** susurra otra vez: “**no**, quiero comérmelo yo solo”. Pero tampoco el chico le escucha, le quita el chocolate al pequeño **no** y empieza a comer.

Entonces pasa un señor que el pequeño **no** ya ha visto muchas veces en el parque y dice: “Hola pequeño. Pareces simpático. ¿Puedo darte un beso?” El señor tampoco parece entenderle y se acerca a él para darle un beso.

El pequeño **no** pierde la paciencia. Se pone de pie, se estira bien y grita con todas sus fuerzas: “**NOOOOOOOO!**”. Y otra vez: “**NOOOO, NOOO, NOOO!**” Quiero sentarme yo solo en el banco, comerme yo mismo el chocolate y **no** quiero que me den besos. “Déjenme en paz ahora mismo!”.

La mujer grande y gorda, el chico y el señor ponen ojos como platos: “¿Por qué no lo dijiste desde el principio?”. Y todos siguen su camino.

¿Quién está ahora sentado en el banco? **NO**, no un pequeño **no**, sino un **NO** grande. Es grande, fuerte y claro y piensa: “Así que de eso se trata. Si siempre se dice **no** en voz baja y con timidez, la gente no lo oye. Hay que decir que **NO** con voz alta y clara”.

De esta forma el pequeño **no** se convirtió en el gran **NO**.



# Tengo mi mural del NO

Coloréalo y presta atención a las frases.

“No me toques”  
significa NO

No significa NO

No quiero  
significa NO

“NO GRACIAS”  
SIGNIFICA NO

“No estoy seguro”  
significa NO

“No me obligues”  
significa NO

“No me grites”  
significa NO

“No me exijas”  
significa NO

“Quiero estar solo”  
significa NO

“NO ME HABLES”  
SIGNIFICA NO

