

El libro de Sofia

Este es un libro para conocer y proteger mi cuerpo



Este es mi cuerpo
y debo cuidarlo.



Mi cuerpo tiene partes, que las demás personas pueden ver, como mi cabeza, mis brazos, mis manos, mis rodillas y mis pies.



Y otras partes,
que las personas
no deben ver, como
mis pechos, mi
vulva o mis nalgas;
y siempre debo
decirles por
su nombre.

Esas partes, las
cubro con mi ropa
interior, y sólo yo las
puedo ver y tocar.



Decir ¡hola! y ¡adiós!, cuando llego o me voy de un lugar, es una buena forma de saludar a cualquier persona.

Por lo que, nadie debe obligarme a saludar a ninguna persona con un beso o un abrazo, si yo no quiero hacerlo.





Sin importar que esa persona sea algún amigo o amiga, conocida o conocido o desconocida o desconocido.

Y sobre todo, si estar cerca de esa persona no me gusta o me da miedo. Nadie puede obligarme a hablar y estar con esa persona.

Las personas tenemos diferentes formas de expresar el cariño que sentimos por alguien más.

Y para ello, debemos saber que existen las caricias buenas y las caricias malas.



Las caricias buenas
son aquellas que me
hacen sentir bien.
Como cuando mi
mamá y papá me
abrazan o acarician
mi cabeza.

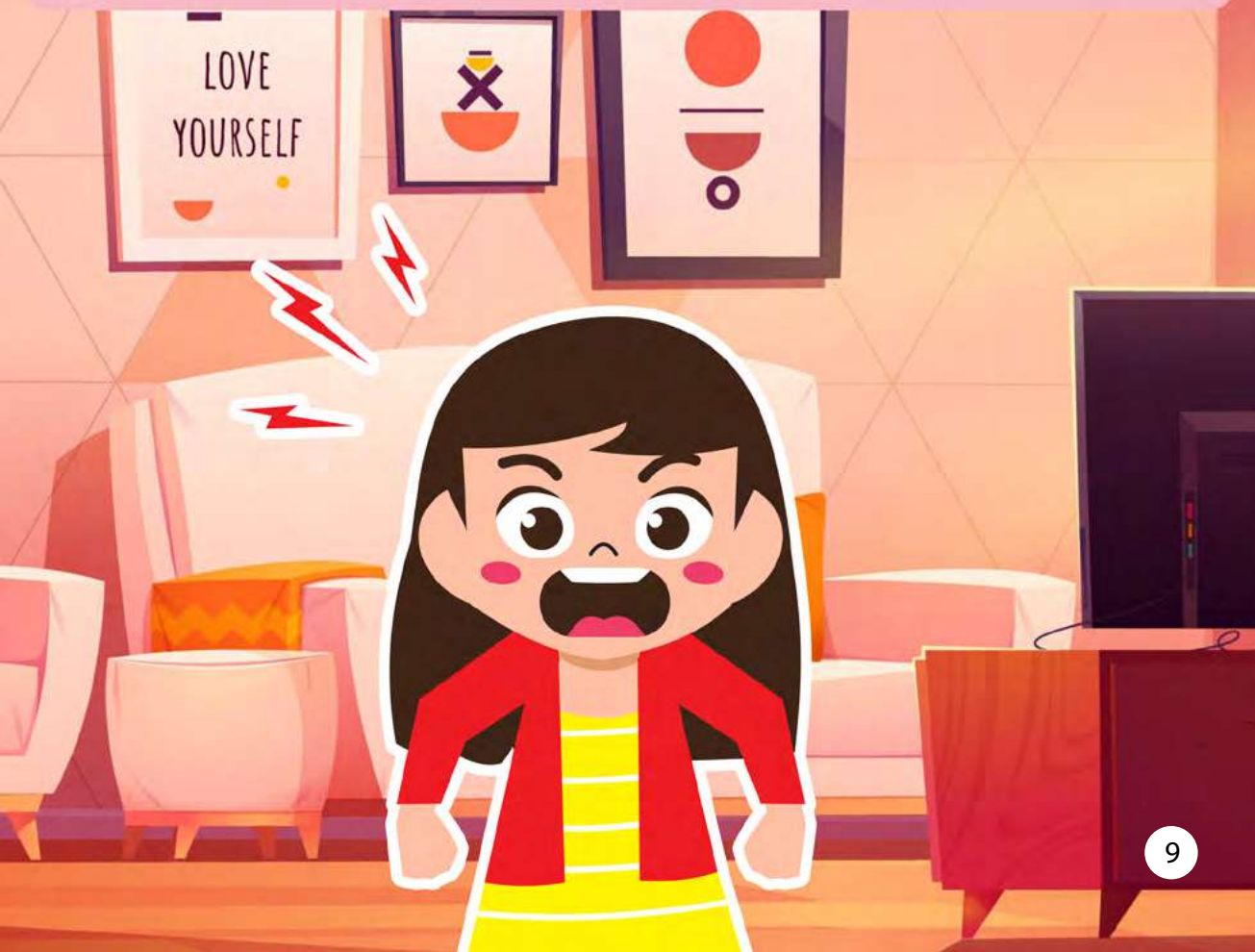


Las caricias malas son aquellas que me dan miedo o me hacen sentir incómoda.

Como cuando una persona quiere ver o tocar mis partes privadas, esas partes, que sólo yo puedo ver y tocar.



Si alguna persona intenta hacerme una caricia mala, YO DEBO GRITAR, DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y PEDIR AYUDA.



Si alguna persona
intenta besarme,
abrazarme o
hacerme
cosquillas, sin que
yo quiera, YO
DEBO GRITAR,
DECIR NO, SALIR
CORRIENDO Y
PEDIR AYUDA.



Si alguna persona intenta tocar
mis pechos, mi vulva o mis nalgas,
YO DEBO GRITAR, DECIR NO, SALIR
CORRIENDO Y PEDIR AYUDA.





Si alguna
persona me
pide que yo
toque sus
partes
íntimas o
privadas o el
resto de su
cuerpo, YO
DEBO GRITAR,
DECIR NO,
SALIR
CORRIENDO Y
PEDIR AYUDA.

Si alguna persona me ofrece
regalos, a cambio de tocar mi
cuerpo o que yo toque el suyo,
YO DEBO GRITAR, DECIR NO, SALIR
CORRIENDO Y PEDIR AYUDA.



Si alguna persona me invita a un lugar solitario, diciendo que alguien de mi familia me espera, YO DEBO: GRITAR, DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y PEDIR AYUDA.



Si alguna persona intenta entrar a mi recámara a escondidas, YO DEBO: GRITAR, DECIR NO, SALIR CORRIENDO Y PEDIR AYUDA.



Si alguna
persona quien
sea -conocida o
desconocida-,
intenta
hacerme daño,
o lo que está
haciendo me
hace sentir mal
o me da miedo,
YO DEBO:
GRITAR,
SALIR
CORRIENDO Y
PEDIR AYUDA.



No importa si esa persona es mi papá, mi hermano, mi tío, mi primo, mi abuelo, mi amigo, mi vecino, mi maestro, el papá de mi mejor amiga, el novio de mi mamá, o el novio de mi hermana.



Si alguna
persona quien
sea -conocida o
desconocida-,
intenta
hacerme daño,
o lo que está
haciendo me
hace sentir mal
o me da miedo,
YO DEBO:
SABER QUE NO
ES MI CULPA, Y
NO DEBO
SENTIR
VERGÜENZA.



DEBO CONTÁRSELO RÁPIDO A UNA
PERSONA DE CONFIANZA, PARA QUE
PUEDA PROTEGERME.



Siempre puedo pedir ayuda a las personas de confianza que me rodean.

A LAS PERSONAS DE CONFIANZA, las puedo reconocer porque son aquellas personas que me tratan bien, me escuchan, me ayudan y me defienden de cualquier peligro. Como mi mamá o mi papá.



También otras personas pueden estar atentas de lo que me pasa, creen en mí y me cuidan, como mi abuela.



A mis personas de confianza les
puedo contar cualquier cosa que
me sucede dentro de mi casa, en
mi escuela, en el parque, en la
iglesia o en cualquier lugar.



A las personas de confianza yo les puedo contar si alguien me pide guardar un secreto.

Ya que hay secretos bonitos y feos.



Los secretos bonitos son aquellos que me hacen feliz, como cuando recibo un regalo en mi festejo de cumpleaños.



Los secretos feos son aquellos que me hacen sentir mal o me dan miedo. Como cuando alguien quiere tocar mis partes íntimas o privadas y me pide no contarlo y “guardar el secreto”.

Esos secretos feos yo los debo contar a mi persona de confianza para que pueda protegerme.



A mis personas
de confianza,
también les debo
contar si alguien
me amenaza.

Las amenazas
son algo que
me hace sentir
asustada,
preocupada
o que me
hace daño.



Si alguna persona me dice que le hará daño a mi mamá, papá o mascota, o a mí misma, y eso me hace sentir asustada, eso es una amenaza.



Cualquier persona, familiar, alguna amistad, persona conocida o desconocida, que quiera tocar mis partes íntimas o privadas, hacerme caricias malas, me pide guardar secretos feos o me amenace, es malo y debe estar en la cárcel.



Si eso suceda, yo debo contarlo rápido a mi persona de confianza, para que nadie me vuelva hacer daño.



YO DEBO SABER QUE: NO ES
MI CULPA, Y NO DEBO SENTIR
VERGÜENZA.



DEBO CONTÁRSELO RÁPIDO A
UNA PERSONA DE CONFIANZA,
PARA QUE PUEDA PROTEGERME.



Este libro está inspirado en “El libro de Tere”, creado y
escrito por Xiomara Campos, edición 2014
Texto adaptado por Mariana Durán Márquez
Diseño e ilustraciones: Erik Candia
Editor literario: Marco Antonio Moreno Rosado
Campaña para prevenir la violencia sexual contra las niñas
Distribución gratuita
ISBN: 978-607-2616-05-9
Versión digital
Segunda edición septiembre 2025

