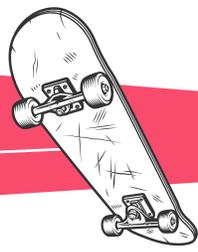


Cartilla de actividades para niñas,  
niños y adolescentes de 10 a 13 años

# Prevención de maternidad y paternidad temprana



# Presentación



Eres muy importante y cuentas con una serie de derechos que te cuidan y nadie te los puede quitar. Por eso, todas las personas que te rodean deben respetarlos y garantizar su cumplimiento. En esta cartilla, encontrarás información y actividades para desarrollar mientras aprendes a prevenir la maternidad y paternidad infantil.

## Derecho

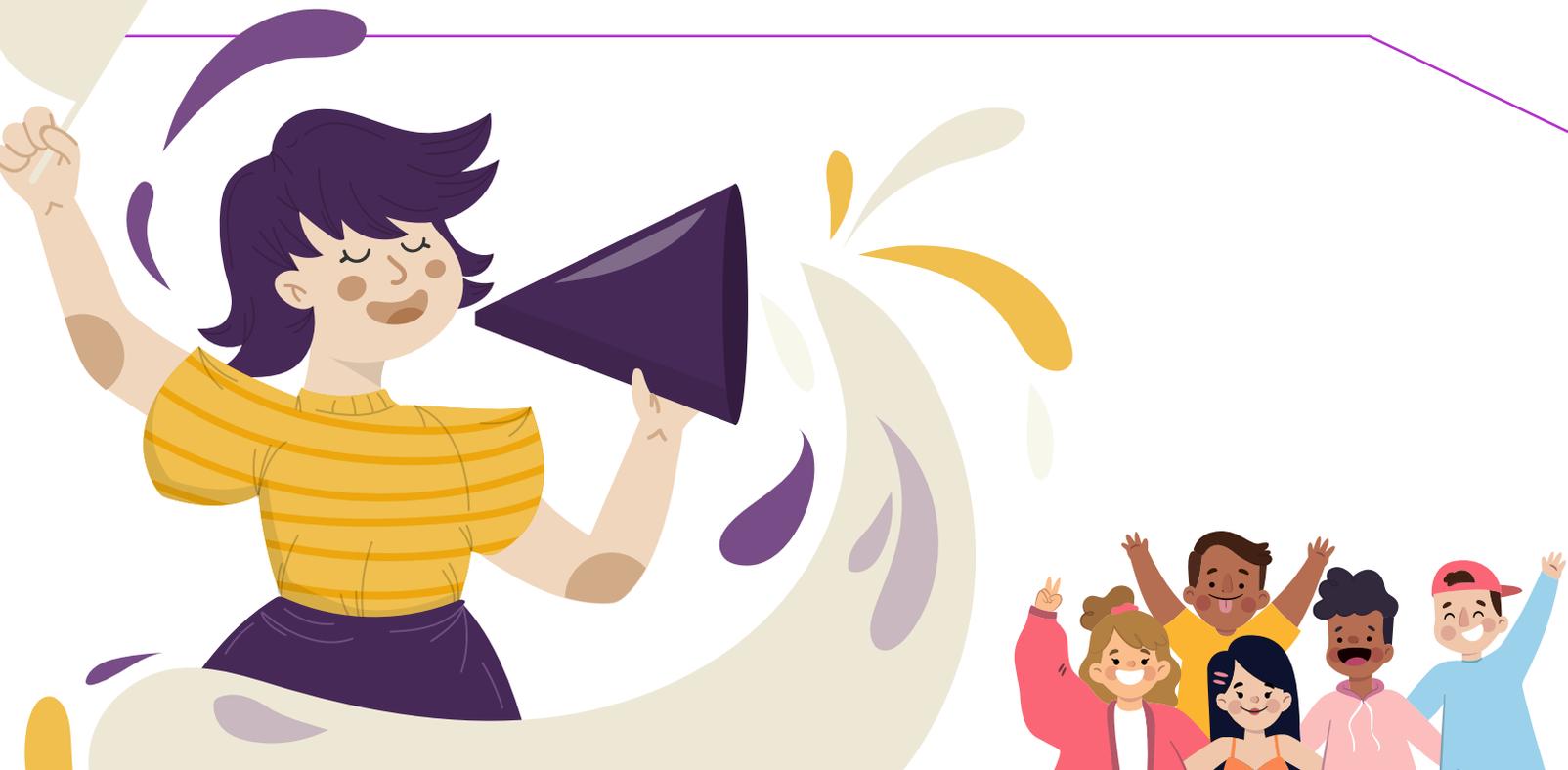
Tienes derecho a proteger tu identidad, nacionalidad y tu nombre.

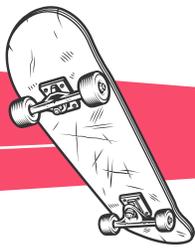


La identidad son las características que te hacen diferente a los demás. Tu nombre, forma de ser y tu cuerpo, te diferencian de los demás, este último solo tú puedes cuidarlo y tocarlo.

Así como tus intereses o gustos cambian, algunas partes de tu cuerpo tendrán otras características y estarán cambiando a medida que creces. Esto es normal, si tienes preguntas, identifica una persona de confianza que te pueda orientar.

Siempre será importante cuidar tu cuerpo, puedes hacerlo de dos maneras, física y emocionalmente.





## Actividad



Siempre será importante cuidar tu cuerpo y puedes hacerlo de dos maneras: física y emocionalmente.

Selecciona con un  cuáles de los siguientes cuidados implementas diariamente:

### Física

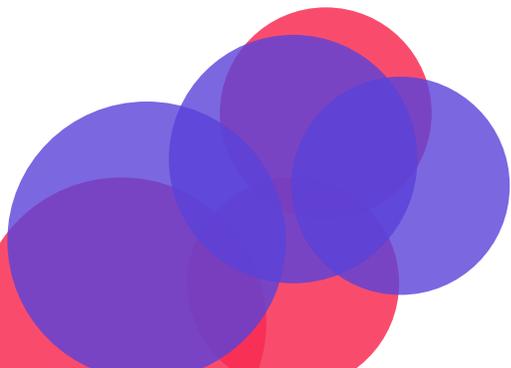
● Hacer deporte

● Dormir bien

● Asearte (incluyendo genitales)

● Evitar que alguien toque tu cuerpo

● Evitar que te tomen fotografías íntimas

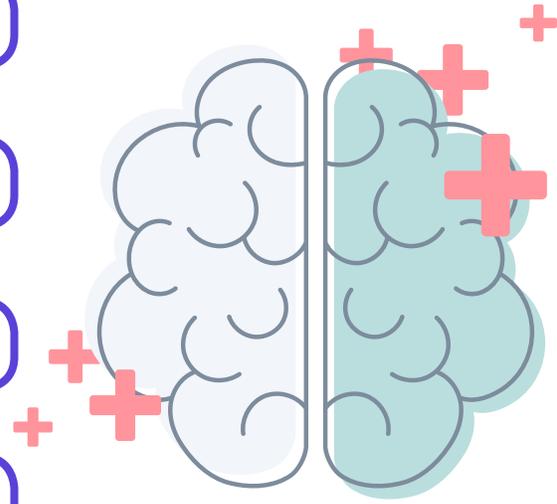


# El cuerpo



## Emocionalmente

- Conocer y expresar tus emociones
- Dialogar con tus padres o cuidadores
- Realizar actividades que te hagan feliz
- Aprender a tomar decisiones
- Evitar que alguien te amenace o chantajee



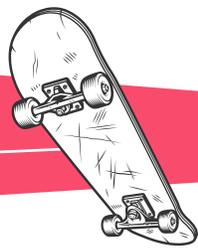
 ¡Recuerda que eres muy importante! Y reconocer los cuidados físicos y emocionales que debes tener con tu cuerpo puede prevenir que alguna persona lo afecte.



Cuenta tus respuestas...  
Entre 1 y 4: Planea un cambio de hábitos, ten en cuenta el cuidado emocional.  
Entre 5 y 8: Ya realizas varios cuidados físicos, ahora incluye cuidados emocionales.  
Entre 9 y 12: Aprendiste a cuidar tu cuerpo de dos maneras, comparte lo que sabes.



# Los secretos



## Derecho

Tienes derecho a expresar libremente tu opinión y a ser escuchada/o.



Los secretos son cosas que se tienen ocultas, escondidas o reservadas a otras personas, tú decides si los compartes con alguien o lo guardas para ti. Hay dos tipos de secretos, conócelos para tomar la mejor decisión:

- Secretos que te hacen sentir felicidad y alegría.  
Por ejemplo, cuando hay un regalo sorpresa para alguien por su cumpleaños.
- Secretos que te hacen sentir incomodidad o tristeza.  
Por ejemplo, cuando alguien toca tu cuerpo o cuando alguien te obliga a hacer algo que no quieres.



¡Estos siempre se deben contar!



Si una situación te causa daño, incomodidad y molestia o te ocurren cosas con las que no estás de acuerdo, debes decir NO.

## Actividad

NO q\_iero

NO me oblig\_es

Completa la palabra

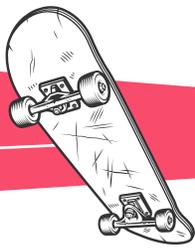
NO gr\_cias

NO me t\_ques

NO me gust\_

Busca a una persona de confianza y cuéntale lo que sucede para que pueda ayudarte.





## Actividad

Descubre el secreto



Mensajes por descubrir:

|   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | —  | B | ● | C | ▲ | D | ★ | E | ◆ | F | ■ |
| G | ▼  | H | ▮ | I | ◌ | J | ⬡ | K | ◀ | L | ▶ |
| M | == | N | ⊗ | O | ⊗ | P | + | Q | □ | R | × |
| S | ∥  | T | 8 | U | ∞ | V | △ | W | ▭ | X | ○ |
| Y | └  | Z | □ |   |   |   |   |   |   |   |   |



1. \_\_\_\_\_



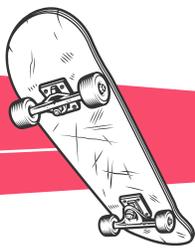
2. \_\_\_\_\_



Si quieres confirmar cuáles son los secretos escondidos, podrás encontrarlos al final de la cartilla.



# Violencias



## Derecho

Tienes derecho a estar protegida/o contra cualquier forma de abuso, daño o maltrato.



La violencia produce daño y afecta el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. Existen diferentes formas de ejercerla.

## Actividad

Descifra el mensaje

- 3L C3R38R0 450C14 L05 51M80L05 94R3C1D05 4 L45 L37R45 QU3 C0N0C3M05 NORM4LM3N73 Y 451 L06R4M05 L33R C0N F4C1L1D4D.
- Ahora que sabes esto, lee atentamente las diferentes formas de violencia y descifra algunos de los significados:



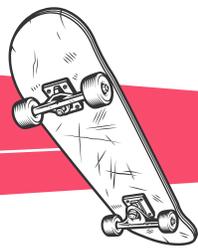
Violencia física: G0L935 0 4F3C74C10N35 4L CU3R90 QU3 C4U54N D0L0R, L3510N35 0 D4Ñ05 (93LL1ZC05, 3M9UJ0N35, 9UÑ05 Y/O 9474D45).



A large, empty, rounded rectangular box with a black border, intended for writing the decoded message.



# Violencias



**Violencia psicológica:** Palabras o acciones que hacen sentir mal, humillan, manipulan o controlan.



**Violencia sexual:** Comportamiento de tipo sexual, acoso, manipulación, amenazas, acoso en redes sociales (besos forzados, caricias inapropiadas, tocamientos en partes íntimas, publicación de fotos o videos íntimos).



**Omisión o negligencia:** F4L74 D3 9R073CC1ÓN Y CU1D4D0. (N0 713N35 4CC350 A 54LUD, 4L1M3N74C1ÓN, 0 473NC1ÓN D3 P4DR35 0 CU1D4D0R35).



Las personas en algún momento pueden ejercer la violencia sin darse cuenta, incluso tú podrías hacerlo. Por eso evita lastimar a otros pensando en NO hacer lo que NO te gustaría que te hicieran a ti.

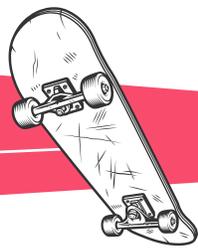
Cuando la violencia ocurre no es tu culpa. Busca apoyo y pide ayuda.



**Si tienes dudas sobre los significados de violencia física y omisión o negligencia, podrás encontrarlos al final de la cartilla.**



# Pedir ayuda



Si una persona te hace daño o te obliga a hacer cosas que no quieres puedes decir No y buscar ayuda con las siguientes personas o en estas líneas de atención:



Familiar, amigo o persona cercana de confianza



Docentes de tu colegio



141 ICBF ————— En caso de violencia a niñas, niños y adolescentes



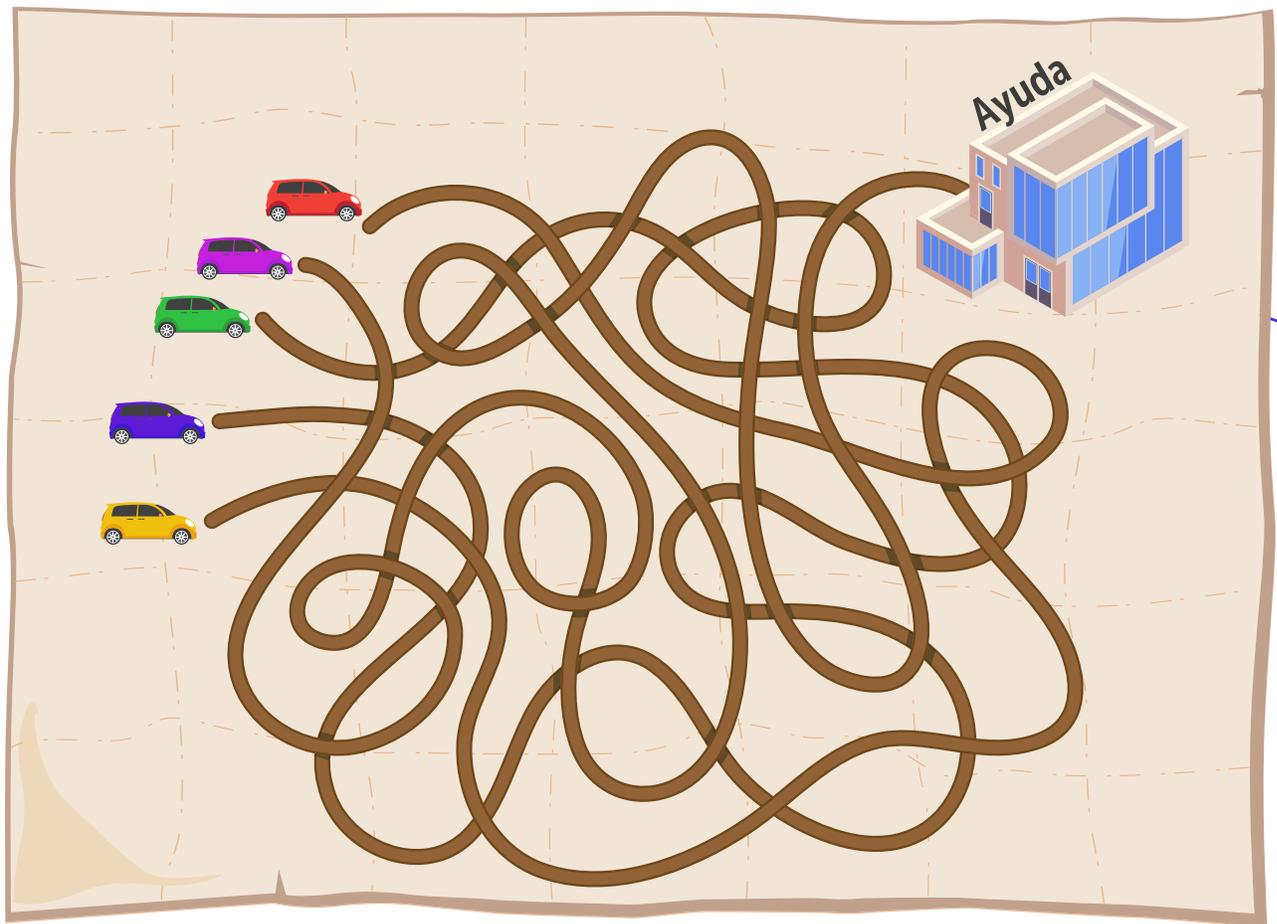
3808400 Comisarías de Familia — En caso de violencia al interior de la familia



106 Secretaría Distrital de Salud — Para el cuidado de tu salud mental y el manejo de las emociones



Descubre el camino que te conduce a cada una de las personas o líneas telefónicas donde te pueden ayudar:



Resuelve el laberinto



En el caso de conocer niñas, niños o adolescentes que necesiten ayuda, también debes ponerlo en conocimiento de alguien para poderle ayudar.

# Referencias

Proyecto 7753 Prevención de la maternidad y paternidad temprana



- Centro de Investigación y Educación Popular, S. de E. (2015). Cuidado y autocuidado.  
[http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/cinep/20161102121435/20150305.cartilla\\_cuidado\\_autocuidado.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/cinep/20161102121435/20150305.cartilla_cuidado_autocuidado.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (1988). Convención sobre los derechos del Niño.  
<https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/ConvencionsobrelosDerechosdelNino.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia –, & Colombia. (2020). La cartilla amiga de la primera infancia.  
<https://www.unicef.org/colombia/sites/unicef.org.colombia/files/2020-04/CARTILLA%20AMIGA%20INTERNET.pdf>
- Fundación Plan. (2007). Herramientas para la prevención integral del abuso sexual infantil.  
<https://issuu.com/miguelladrong/docs/namefca9c4>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2017). Lineamiento técnico para la atención de niños, niñas y adolescentes con sus derechos inobservados, amenazados o vulnerados por causa de la violencia.  
[https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/lm21.p\\_lineamiento\\_tecnico\\_atencion\\_nna\\_con\\_derechos\\_inobservados\\_amenazados\\_y\\_vulnerados\\_por\\_causa\\_de\\_la\\_violencia\\_v1.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/lm21.p_lineamiento_tecnico_atencion_nna_con_derechos_inobservados_amenazados_y_vulnerados_por_causa_de_la_violencia_v1.pdf)
- Organización de Estados Iberoamericanos. (2016). Construyendo juntos entornos protectores. Derechos sexuales y reproductivos.  
<http://www.oei.org.co/uploads/files/microsites/9/58/modulo-3.pdf>
- Save the Children. (2009). Convención sobre los derechos del niño. Versión adaptada para niños y niñas de 11 a 13 años.  
[https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/convencion\\_derechos\\_infancia\\_6.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/convencion_derechos_infancia_6.pdf)

## Respuestas

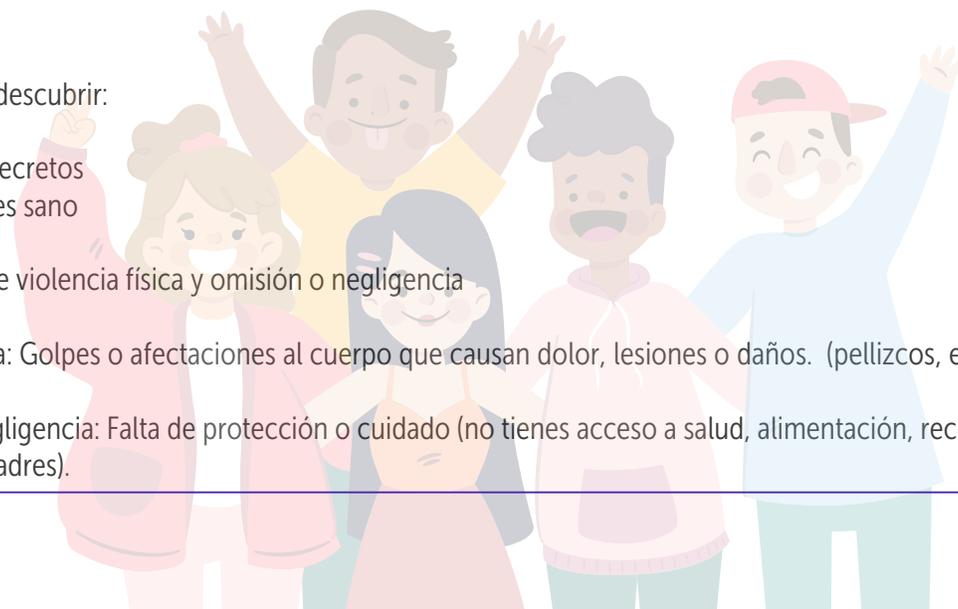
• Mensajes por descubrir:

1. No guardes secretos
2. Pedir ayuda es sano

• Significados de violencia física y omisión o negligencia

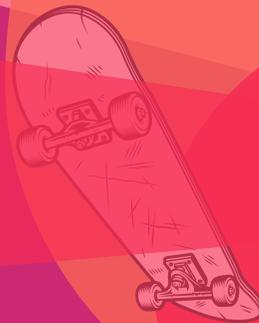
-Violencia física: Golpes o afectaciones al cuerpo que causan dolor, lesiones o daños. (pellizcos, empujones, puños y/o patadas).

-Omisión o negligencia: Falta de protección o cuidado (no tienes acceso a salud, alimentación, recreación o atención de cuidadores o padres).



Cartilla de actividades para niñas,  
niños y adolescentes de 10 a 13 años

# Prevención de maternidad y paternidad temprana



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
INTEGRACIÓN SOCIAL

