Reglas de seguridad para mi cuerpo

¡Mi cuerpo es mi cuerpo y me pertenece!

Puedo decir que ¡NO! si no quiero besar o abrazar a alguien.

En vez de un beso o abrazo puedo chocar o estrechar las manos o enviar un beso a distancia.

¡Soy el jefe de mi cuerpo y lo que digo se hace!

Tengo una Red de Seguridad

Estos son cinco adultos en quienes confío. A estas personas puedo decirles cualquier cosa y ellos me creerán.

Si me siento preocupado, asustado o inseguro, puedo decirle a alguien de mi Red de Seguridad cómo me siento y por qué me siento de esta manera.

Señales Tempranas de Alerta

Si me siento asustado o inseguro, puedo sudar mucho, puedo ponerme mal de la panza, puedo temblar y el corazón pueda latir muy rápido.

Estos sentimientos se llaman mis Señales de Alerta Temprana. Si me siento así por cualquier cosa, debo decirle a un adulto en mi red de seguridad de inmediato.

Secretos

Nunca debo guardar secretos que me hagan sentir mal o incómodo.
Si alguien me pide que guarde un secreto que me haga sentir mal o inseguro, debo avisarle a un adulto de mi Red de Seguridad ¡inmediatamente!

Partes privadas

Mis partes privadas son las partes de mi cuerpo debajo de mi traje de baño. Yo siempre llamo a mis partes privadas por sus nombres correctos.

Nadie puede tocar mis partes privadas. Nadie puede pedirme que toque sus partes privadas. Y nadie debería mostrarme fotos de partes privadas. Si sucede alguna de estas cosas, debo informar ¡inmediatamente! a un adulto de confianza de mi Red de Seguridad.

Kindly translated from English by: Aurora Montero
© UpLoad Publishing Pty Ltd
For Body Safety resources go to **e2epublishing.info**