

# Saber cuidarnos

**CUENTOS INFANTILES**



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Vicepresidència Segona i  
Conselleria de Serveis Socials,  
Igualtat i Vivenda



**Paz & Desarrollo**

**Elaboración original:** El Salvador, Centroamérica, octubre de 2020.

**Responsable Técnica PyD:** Sarai Ochoa

**Cuentos escritos por:** Lupita Vides

**Diagramación e ilustración:** Tatiana Orantes

**Coordinación de publicación:** Enrique Alarcón I Qartico

**Rediseño y maquetación:** 2023, por Fàbrica Gràfika Coop. V.

**Edición:** Paz y Desarrollo

**Financiación:** Dirección General de Inclusión y Cooperación al Desarrollo de la Generalitat Valenciana.

© Paz y Desarrollo, 2023

Esta publicación se puede copiar y distribuir en cualquier medio o formato, siempre y cuando se reconozca y referencie adecuadamente la autoría y destine su uso exclusivamente con propósito pedagógico, didáctico y afines. Por lo tanto, queda prohibida rotundamente su reproducción con fines económicos.

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Paz y Desarrollo y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.



Bajo la licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual, usted puede copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato, remezclar, transformar y construir a partir del material, siempre y cuando no tenga fines comerciales y atribuir el crédito de manera adecuada, e indicar que se han realizado cambios. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

# Índice

Presentación **4**

Saber cuidarnos **6**

    Conozco y cuido mi cuerpo porque lo amo **7**

    Los abrazos que nos hacen bien **14**

    El respeto a nuestro cuerpo **18**

    Regalos y premios **23**

    Distancia sí, distancia no **28**

    Comunicación sí, comunicación no **33**

Otros cuentos **38**

    La Valentía de Rosita **39**

    Ojitos de ceniza **44**

# Presentación

Hoy tienes en tus manos un libro de cuentos muy especial, lo consideramos así, porque ha sido elaborado para contribuir a que más niñas, niños, adolescentes, docentes, madres, padres y responsables del cuidado puedan contar con herramientas que fortalezcan sus conocimientos en la prevención de la violencia sexual que ha estado azotando a nuestra niñez y adolescencia y con ello deteriorando su vida y desarrollo.

A El Salvador l'any 2022, l'abusos sexuals comesa contra menors de 17 anys ha sigut d'un 93,41%, per la qual cosa les institucions responsables de garantir el drets dels xiquets, xiquetes i adolescents (NNA) requereixen enfortir-se per a la restitució efectiva dels drets violentats, especialment si es tracta d'abusos i violacions sexuals.

El proyecto “Mejorando el acceso de la salud sexual y reproductiva de población vulnerable desde un enfoque de derechos” que hemos denominado, “Saber Cuidarnos”, tiene por objeto fortalecer las capacidades gubernamentales y de la sociedad civil, para mejorar el acceso de la Salud Sexual y Reproductiva (SSR) por la niñez y adolescencia, considerando que la SSR se aborda poco desde un enfoque de derechos. Además se suele excluir a personas LGTBI, niños, niñas, adolescentes (NNA), mujeres y con discapacidad.

En el proyecto se han fortalecido las capacidades para la eliminación de mitos y prejuicios en torno a la SSR, que mejoran el acceso con calidad y calidez a la SSR, específicamente se han fortalecido las capacidades de los actores locales gubernamentales (salud y educación) y de la sociedad civil (estructuras representativas de mujeres) en el municipio de Jucuarán del departamento de Usulután, en El Salvador.

En 2022, el Ministerio de Salud (MINSAL) reportó 12,982 embarazos de niñas, adolescentes y jóvenes entre los 10 y los 19 años y en lo que respecta a las niñas de 10-14 años, la tasa de embarazo ha bajado un 59.6% . En cambio, en adolescentes de 15-19 años, la tasa de embarazo ha disminuido un 48.5%.

Los embarazos y las uniones tempranas afectan el proyecto de vida de niñas y de adolescentes y constituyen un factor de riesgo para el cumplimiento de otros derechos, sobre todo cuando son producto de delitos sexuales. Según el Instituto de Medicina Legal (IML), 364 niñas y adolescentes quedaron embarazadas entre 2013 y 2016 a raíz de una violación o estupro.

En el MINSAL, son reducidas la cobertura de programas para adolescentes, el personal está formado para un trato vertical y en general con poca calidez.

El MINEDUCYT (Ministerio de Educación) cuenta desde 2014 con el currículo de Educación Integral de la Sexualidad (EIS) se mandato que el EIS se debe transversalizar en las diferentes materias, sin embargo esto no ha sido efectivo, ya que no se han capacitado a los y las docentes responsables de todas las materias.

Deseamos que este material sea muy útil y logremos reducir estos números entre todas las personas que deseamos un cambio para nuestra niñez y adolescencia.

**Sarai Ochoa**

Paz y Desarrollo El Salvador

“Tengan cuidado, no confíen en todas las personas, cuéntenle a sus padres lo que les pase, sean fuertes, no tengan miedo, tengan valor, hay muchas personas que pueden apoyar: mamá, papá, su maestra, una persona cercana a la que le tengan confianza. Que este libro les sirva para prevenir algo malo en sus vidas”.

- Una niña resiliente -



# Saber cuidarnos





**Conozco y cuido  
mi cuerpo  
porque lo amo**





Hola chicos y chicas, soy tu amiga Tomasita.

En la escuela estamos aprendiendo por qué es tan importante conocer y cuidar nuestro cuerpo.

De tarea, la maestra nos dejó que conversáramos con nuestros padres sobre el tema y que al día siguiente en grupo comentaríamos nuestras impresiones.



Ya en clases nos sentamos formando un círculo y Estela comenzó diciendo que es importante conocer y cuidar nuestro cuerpo porque en él vivimos, que tendremos un tiempo para crecer hasta convertirnos en personas adultas y por último en ancianitos así como nuestros abuelos.





Lucas expresó que el cuerpo debe recibir aseo, bañarse a diario, recortar, y peinar el cabello, limpiar los oídos y lavarse los dientes. También dijo, que debemos comer sanamente y no hacerle feo a los vegetales ni al ejercicio y acostarse temprano.



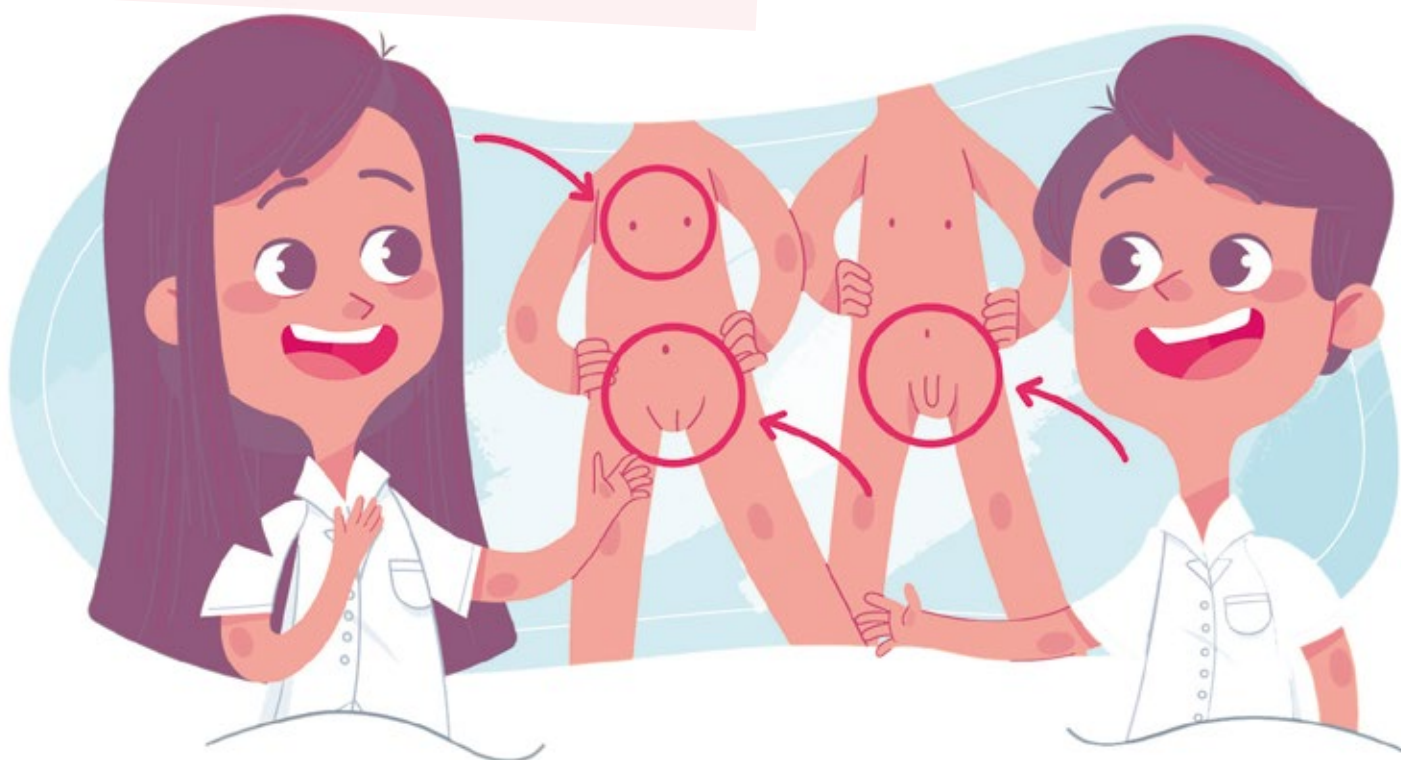
Gregorio expuso que el cuerpo tiene partes y que cada una realiza una función diferente; con los sentidos podemos percibir olores, sabores, colores y texturas, distinguimos el frío del calor o podemos entender si nos sentimos enfermos, cansados o con hambre.

Jaime añadió que con el cuerpo hacemos muchos movimientos y que también podemos expresar nuestros sentimientos y emociones, por ejemplo, con nuestro rostro podemos expresar alegría, tristeza o enojo; con abrazos demostramos afecto o nos apartamos si nos sentimos en peligro.



Rigobertito dijo que la mayor parte del cuerpo lo mostramos aunque llevemos ropa puesta, pero que hay partes del cuerpo que no se muestran, llamadas “partes privadas”, y que estas no se muestran ni se dejan tocar, solamente por nuestros padres, médico o cuidador si es necesario.

Lo que comentó Clara nos llamó mucho la atención, dijo que somos iguales pero diferentes. Iguales porque todos tenemos un cuerpo igual, capaz de realizar las mismas funciones y movimientos porque tenemos las mismas partes, pero diferentes y que eso se reconoce por las partes privadas.



Y Rene, su hermano, participó diciendo que Clara tenía razón y que las partes privadas de un niño son el trasero, el pene y los testículos y que en una niña son el trasero, los pechos y la vulva y que por estas partes nos diferenciábamos.

Cuando llegó mi turno me acordé que mis padres me han explicado que al crecer nuestro cuerpo cambia; a los niños les crece el pene y a las niñas nos crece el pecho y que estos cambios servirán para cuando se formará una familia y se tendrán bebés.



También compartí que ellos me han explicado que, si alguien conocido o desconocido quiere ver o tocar mis partes privadas debo decir ¡NO, eso no debe suceder! Y que se le llama “Abuso”, que si eso nos sucede no debemos guardar el secreto, ni es nuestra culpa, debemos correr y contarle a nuestros padres o alguien de confianza para que nos escuchen, nos crean y nos ayuden.

Al final, la maestra nos felicitó y todos nos aplaudimos.

Recuerden amiguitos, nuestro cuerpo es valioso, por eso debemos quererlo y respetarlo, aunque seamos pequeños, al conocer nuestro cuerpo lo cuidamos.



Nuestro cuerpo es importante por eso nuestros padres nos aman y protegen orientándonos para que aprendamos a reconocer las personas que nos hacen sentir seguros o aquellos que nos hacen sentir incómodos o nos dan miedo.

**Es un derecho de las niñas y los niños recibir amor y protección.**





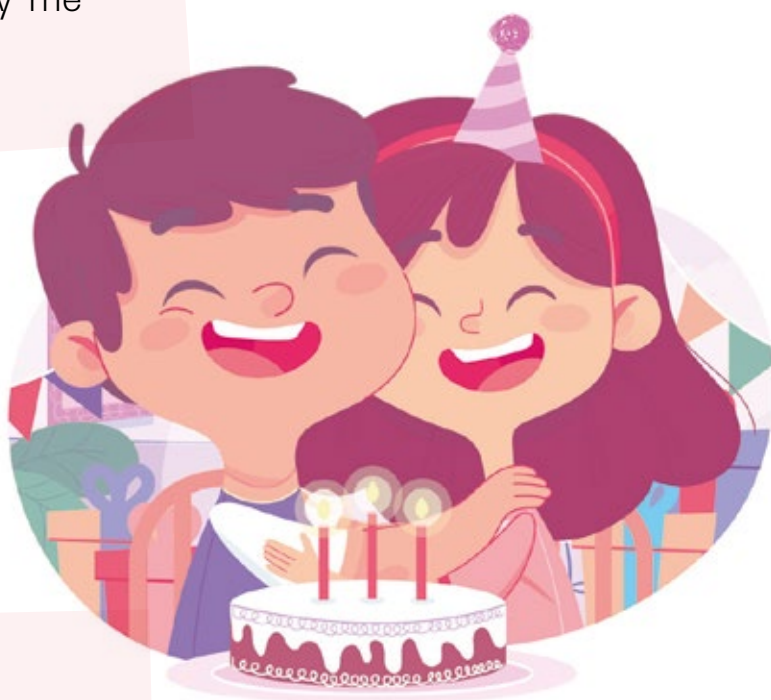
**Los abrazos  
que nos  
hacen bien**





Hola chicos y chicas, soy tu amigo Rigobertito.

Todos los días abrazo a mi papó y a mi mamá y ellos me abrazan a mí y me siento a gusto y seguro.



Los abrazos son buenos y más si están dados con cariño y respeto, te hacen sentir bien y con mucho aprecio.

El otro día nos abrazamos con mi amiga Tomasita, estábamos alegres celebrando su cumpleaños en familia.



Mi tía Elisa también me abraza cuando viene a la casa a visitarnos o mi maestra por las mañanas al recibirnos en la escuela.

Las personas damos abrazos para demostrar afecto si estamos felices o consuelo si estamos tristes.

Hay abrazos que incomodan y nos sorprenden cuando sentimos que nos dan miedo. Por ejemplo, **puede pasar-te que algún familiar o conocido quiera abrazar-te sin tu consentimiento y eso te lastime o te moleste porque quiera obligarte a hacerlo, ¡Esto NO debe suceder!**, No lo aceptes y avisa a tus padres de inmediato. Ellos te escucharán y sabrán protegerte.







**Recuerden amiguitos: “Los abrazos con respeto y cariño se dan y se reciben sin incomodarnos o darnos miedo, si alguien te pide un abrazo no estás obligado a darlo. Si esto te está sucediendo debes avisarle a tus padres o a un mayor de confianza para que pueda ayudarte.**



# El respeto a nuestro cuerpo





Hola chicos y chicas, soy tu amiga Tomasita.

Mis mejores amigos Gregorio y Rigobertito estudiamos en la misma escuela y realmente hacemos buen equipo, también somos vecinos. Nuestros padres se conocen porque colaboran en el cuidado de la comunidad.





Viéndonos en una fotografía nos dimos cuenta lo diferentes que somos, Gregorio es alto y delgado y Rigobertito gordito, y yo una niña alegre y fuerte, ellos prefieren los deportes mientras que a mí me gusta más pintar; lo que si tenemos en común es que a los tres nos gusta mucho aprender en la escuela. A pesar de nuestras diferencias físicas y de carácter nos aceptamos, creo que es porque nuestros padres nos han enseñado que debemos tratar a los demás así como queremos que nos traten.

Mi mamá me ha explicado que **algunas personas acostumbran burlarse y hacerles bromas pesadas a los demás, por su apariencia física o por su manera de ser. ¡Es-to NO debe suceder!**



Por ejemplo, unos compañeros mayores todo el tiempo nos estaban haciendo burla porque somos inseparables y nos criticaban porque en nuestro grupo hay una niña, nos gritaban groserías, un día golpearon con fuerza a Gregorio y me escondieron la mochila, nos perseguían en recreo y nos amenazaban con golpearnos a todos si nos atrevíamos a decirlo.



Esto se volvió insoportable, así que un buen día, nos armamos de valor y buscamos a nuestra maestra.

Ella nos prestó mucha atención, vimos que después sostuvo una larga charla con esos chicos. Al cabo de unas horas terminamos haciendo las paces, disculpándolos por su mala conducta, sin embargo el director los reprendió

y aviso a sus padres porque ¡Esto NO debe suceder!, así que el resultado fue muy bueno, se comprometieron a tratarnos con respeto y aceptarnos tal y como somos con nuestras diferencias y semejanzas.



Recuerden amiguitos: “Cada cuerpo es único y valioso, debemos cuidarlo y respetarlo, por eso es importante conocerlo y aceptarnos tal y como somos sin importar si somos niños o

niñas, nuestro color de piel, ojos, cabello, estatura, capacidades y habilidades. El respeto protege nuestro cuerpo, nuestra convivencia y nuestra dignidad”.





# Regalos y premios



Hola chicos y chicas, soy tu amiga Tomasita.

¿A quién no le gusta recibir regalos o ser premiado por cumplir una meta?



Nuestros padres son las personas que más nos aman en el mundo, ellos nos hacen regalos en ocasiones especiales o simplemente para hacernos felices y si nos ven lograr una meta nos premian por nuestro esfuerzo.





Nuestros familiares y amigos también pueden darnos regalos, a veces los intercambiamos como en la época de Navidad o recibimos premios si ganamos una competencia o realizamos un servicio en la escuela o en la comunidad.



Mi premio favorito es ir a comer sorbete o reunirnos a jugar en el parque con Rigobertito y Gregorio.

Pero ¡Cuidado!, a veces puede sucedernos que alguien mayor se nos acerque y nos quiera ofrecer un regalo a cambio de alguna actitud que de miedo hacer o incomode y se sienta que corres peligro.



Por ejemplo, **sí alguien te pide tocar o mirar tus partes privadas a cambio de promesas de regalos, o al contrario pedirte que te atrevas a tocarlo y mires su cuerpo a cambio de un premio ¡Esto NO debe suceder!** Nuestro cuerpo es valioso y nos pertenece, nadie nos puede obligar a mostrarlo ni tocarlo.

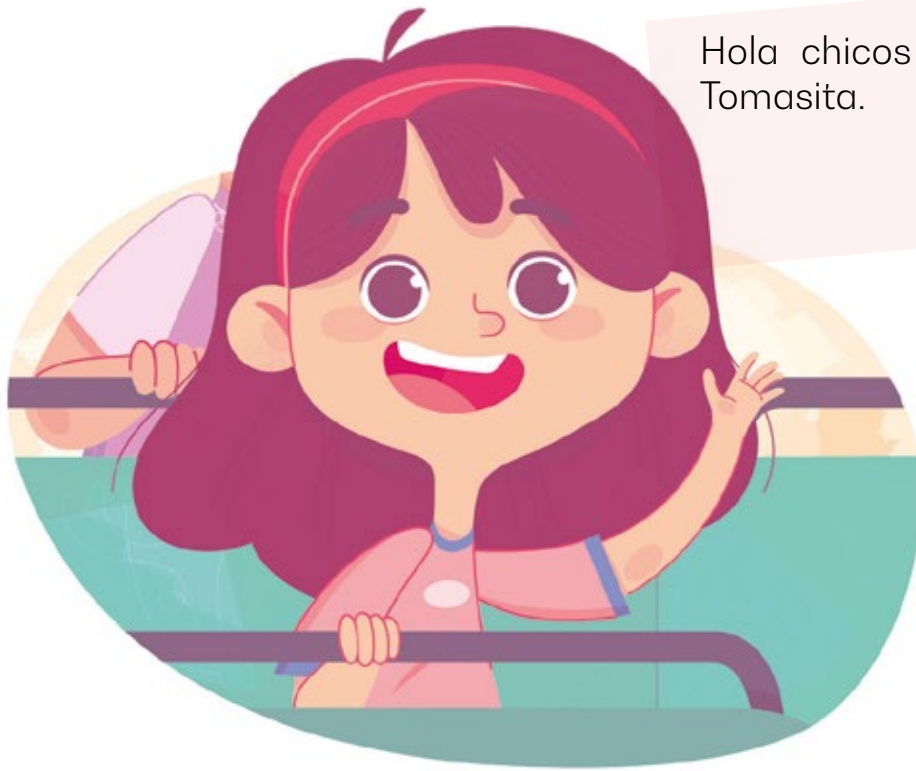


**Recuerden amiguitos, “Los regalos y los premios se reciben como muestras de amor y amistad, y nunca bajo una condición que nos ponga en peligro, nos asuste o nos lastime”.**



**Distancia sí,  
distancia no**





Hola chicos y chicas, soy tu amiga Tomasita.

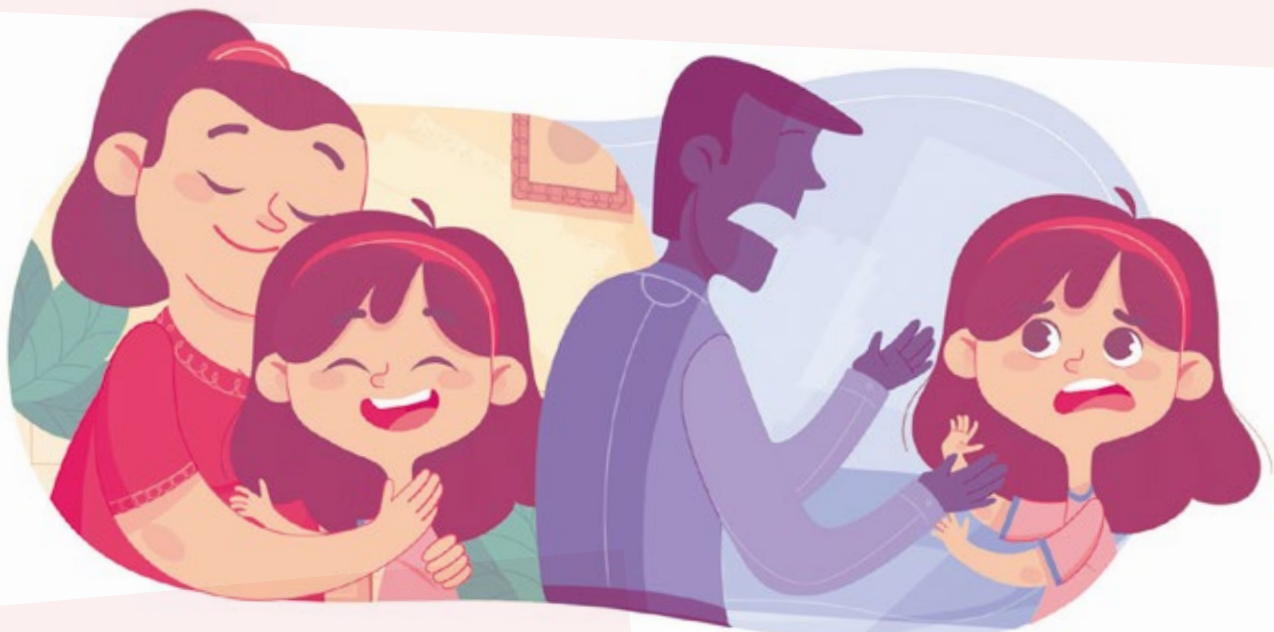


Estando en el bus con mi mamá me di cuenta que el camión que iba adelante tenía un letrero que decía “guarde su distancia”, entonces le pregunte que significaba eso.



Mamá me explicó que en las calles los motoristas deben seguir reglas, una de ellas es dejar un espacio entre vehículo y vehículo para evitar accidentes que podrían lastimar mucho a las personas.

Pero no solo manejando transporte se debe guardar la distancia, también las personas al caminar o relacionarnos unos con otros debemos guardar cierta distancia para convivir con respeto y en armonía, esto también ayuda a evitar que entre personas nos podamos hacer algún daño.



Por ejemplo, si tú te acercas a mamá, ella te abraza y acaricia y tú te sientes confiado y seguro, pero si te encuentras con desconocidos no te acercas para abrazarlos.



-¿Pero qué pasa si me relaciono con algunas personas, como en la escuela o en la comunidad? - pregunté, entonces continuó explicándome que hay personas cercanas que nos pueden

mostrar amistad y cariño, un tío al saludarnos, nuestros compañeros al jugar en recreo, el médico cuando nos examina, etc. y se nos acercan sin causarnos temor, incomodidad o malestar.



Pero **si alguien no guarda su distancia y se acerca para tocarnos o acariciarnos y esto no nos gusta y nos da miedo, debemos alejarnos, ¡Esto NO debe suceder!**, tampoco nosotras debemos tocar el cuerpo de otra persona, es falta de respeto.



**Recuerden amiguitos, “La distancia o el acercamiento entre las personas depende de la confianza y del respeto hacia nuestra persona.**

**Abrazar a nuestros padres nos hace sentir bien porque nos cuidan y nos protegen.**

**Hay otras personas cercanas que también nos cuidan y protegen siempre y cuando con respeto mantengan la distancia, algo así como sucede con**

**los autos en la calle”.**





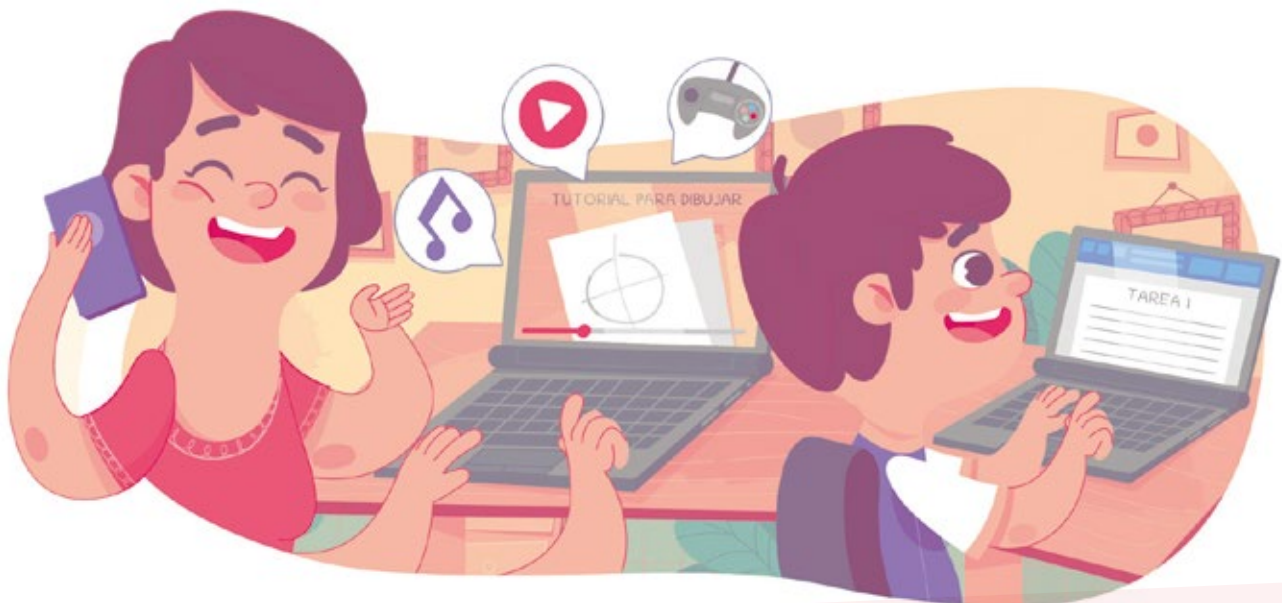
**Comunicación sí,  
comunicación no**





Hola chicos y chicas, soy tu amigo Rigobertito.

Hoy compartí junto a Tomasita y Gregorio un tiempo divertido viendo una película en Internet.



Mis papás son muy cuidadosos con el uso de los medios de comunicación y me han explicado que las personas tenemos que comunicarnos y que esto es bueno y necesario porque vivimos

en comunidad; pero que es importante usar los medios de comunicación solo lo necesario, por emergencias, entretenernos sanamente, estudiar o trabajar.

Si escucho la radio debo sintonizar programas para niños y niñas y no exagerar con el volumen, ni detenerme a memorizar canciones con letras y mensajes groseros. Si quiero ver la televisión o una película en Internet, debo pedir permiso y ellos tienen que conocer primero su contenido.



Pero lo más importante que me dijo es sobre el uso correcto de las redes sociales, porque se han vuelto muy usadas para comunicarnos.



Por ejemplo, si formo parte de un grupo, no debo participar en él para burlarme o insultar a alguien. **Debo ser cuidadoso con quien converso y no aceptar solicitudes de amistad de personas desconocidas que quieran saber más datos personales, me pidan fotografías o vídeos mostrando mi cuerpo, ¡Esto NO puede suceder! Hay sitios de navegación que ponen en peligro nuestra seguridad.**

Recuerden amiguitos, “Si los mensajes en tus redes sociales tienen groserías o imágenes mostrando mala conducta o las partes privadas de personas debes avisar a tus padres para que ellos protejan los aparatos,



O si alguien insiste en hacerte una cita a escondidas en la pantalla o personalmente ¡NO aceptes!, avisa a tus padres y cierra toda comunicación con estas personas.

# Otros cuentos





# La Valentía de Rosita



Un día, los padres de Rosita, decidieron darle hospedaje a una familia amiga porque habían tenido algunos problemas en su comunidad. Se arreglaron los muebles para que todos pudieran descansar pues la casa no era muy espaciosa.



Fueron pasando los días y aunque Rosita jugaba y compartía sus cosas con los hijitos de la otra familia, se sentía cada vez más incómoda porque el señor amigo del papó mucho la veía y la andaba abrazando sin motivo, esto de verdad que incomodaba a Rosita.





Por las noches, y en su camita, empezó a sentir miedo y le costaba dormir tranquila.

Una noche, ese señor entró a su cuarto y diciéndole con engaños que no le haría daño la abrazaba fuerte y le decía que era un juego secreto y que por eso no debía contarle a nadie.

Todo para Rosita se volvió muy confuso y cada vez más sentía una gran tristeza y un peso que no sabía cómo explicar.

Tenía mucho, mucho miedo, y se preguntaba si le irían a creer porque ese señor parecía muy amable con todos los demás y si ponía la queja a lo mejor si cumpliría sus amenazas.

Todo esto era muy difícil para una niñita como ella.





Pero una noche se sintió muy, muy asustadita y temblando saltó de su cama y corrió a buscar a sus padres. Lloraba la pobrecita, a penas y podía hablar mientras su mamá la consolaba. De pronto escuchó la voz firme y segura de su papó cuando le dijo - Hijita dime quién te ha asustado y yo te defenderé, pero debes decir la verdad, tu mami y yo te vamos a creer-. En ese instante, Rosita pudo contarles lo que le había sucedido.



Mientras su mamá consolaba a Rosita, su papá llamó a la policía que llegó de inmediato. Esa noche hubo un corre, corre en toda la casa y las autoridades se llevaron al señor que había agredido a Rosita.

Los días siguientes fueron a hacer sus declaraciones y a recibir orientación de cómo deben prevenir los abusos en contra de los niños y las niñas. El señor juez felicitó a Rosita porque aun siendo tan pequeña había tenido **mucho valentía al denunciar esa conducta agresiva, pues solo así es posible detenerla y prevenir que se repita.**





Ojitos  
de ceniza



Estaba recorriendo las calles en un autobús de regreso a casa, de pronto, disminuyó la velocidad, ¡Ah!, típico la hora del tráfico retrasaría mi llegada...



Atravesábamos un paso desnivel, si, si, de esos que ayudan a mejorar una ciudad, cuando advertí la silueta de un niño caminando entre los vehículos. Sostenía un pequeño paño ennegrecido, doblado entre sus manos, su ropa estaba sucia de muchos días y ya no llevaba puestos zapatos; su cabeza reflejaba la falta de un buen baño y el inicio de toda clase de bichos pululando por las ondas deformes de lo que alguna vez había sido un esmerado corte de cabello y en uno de sus bolsillos se abultaba la silueta de un tarro de pegamento de calzado.



Aquella mirada cantaba un lamento de quien había huido despavorido a su suerte, dejando en la carrera a pedazos lo que quedaba de su inocencia.

Al mirarlo, buscaba con urgencia en sus ojos grises, descifrar la escena y el grito desesperado de aquella mirada que deambulaba sin encontrar el camino de regreso.

Despacio el autobús iba avanzando, mientras el chico daba unos lentos pasos siguiéndolo al igual que yo al mirarlo. De improviso su imagen se perdió al primer cambio de velocidades e insistí en buscarle de nuevo, para decirle - vuelve a casa niño, la calle es muy peligrosa-.



Al rondar el autobús, aquel chico se detuvo justo debajo de mi ventana, apenas subido en un pequeño borde sin acera y al levantar su mirada, ésta se cruzó con la mía. En ese momento, breve pero profundo, fui atraída, y llevada a la más grande tristeza que pudiésemos imaginar en aquellas pupilas de no más de nueve años.



Me hundí en el asiento y mi corazón se apretó conmigo, mientras aquel los ojitos de ceniza contaban que la calle era preferible que los golpes, las heridas y la inocencia robada en aquella que hubiese sido su morada.

¿Cuántos niños y niñas hay como él? ¿A cuántos se les debe la protección que no han tenido? **iSin duda, tenemos mucho qué hacer por nuestras niñas, niños y adolescentes!**





Paz & Desarrollo



[www.pazydesarrollo.org](http://www.pazydesarrollo.org)  
[valencia@pazydesarrollo.org](mailto:valencia@pazydesarrollo.org)