

# Saber cuidar-nos

**CONTES INFANTILS  
PER A COLOREJAR**



GENERALITAT  
VALENCIANA

Vicepresidència Segona y  
Conselleria de Serveis Socials,  
Igualtat y Vivenda



Paz & Desarrollo

**Elaboració original:** El Salvador, Centreamèrica, octubre de 2020

**Responsable tècnica PyD:** Sarai Ochoa

**Contes escrits per:** Lupita Vides

**Diagramat i il·lustrat per:** Tatiana Orantes

**Coordinació de publicació:** Enrique Alarcón I Qartico

**Redisseny i maquetació:** 2023, por Fàbrica Gràfika Coop. V.

**Edició:** Paz y Desarrollo

**Finançament:** Dirección General de Inclusión i Cooperación al Desarrollo de la Generalitat Valenciana.

© Paz y Desarrollo, 2023

Aquesta publicació es pot copiar i distribuir en qualsevol mitjà o format, sempre que es reconega i referencie adequadament l'autoria i destine el seu ús exclusivament amb propòsit pedagògic, didàctic i afins. Per tant, queda prohibida rotundament la seua reproducció amb finalitats econòmics.

Aquesta publicació ha sigut realitzada amb el suport financer de la Generalitat Valenciana. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Paz y Desarrollo i no reflecteix necessàriament l'opinió de la Generalitat Valenciana.



Sota la llicència de Creative Commons Atribució-NoComercial-CompartirIgual, vosté pot copiar i distribuir el material en qualsevol mitjà o format, remesclar, transformar i construir a partir del material, sempre que no tinga fins comercials i sempre acreditant-ne la procedència de manera adequada, i indicar que s'han fet canvis. Per a vore una còpia d'aquesta llicència, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

# Índex

Presentació **4**

Saber cuidar-nos **6**

Conec i cuide el meu cos perquè l'estime **7**

Les abraçades que ens fan bé **14**

El respeto a nuestro cuerpo **18**

Regals i premis **23**

Distància sí, distància no **28**

Comunicació sí, comunicació no **33**

Altres contes **38**

La Valentia de Roseta **39**

Ullets de cendra **44**

# Presentació

Hui tens entre mans un llibre de contes molt especial, i ho diguem perquè ha sigut elaborat perquè més xiquetes, xiquets, adolescents, docents, mares, pares i responsables de la cura de menors puguen comptar amb eines que enfortisquen els seus coneixements pel que fa a la prevenció de la violència sexual que ha patit la nostra infantesa i adolescència, un fet que deteriora la seua vida i el seu desenvolupament.

A El Salvador, segons dades de l'any 2018, el 76,51 % dels abusos sexuals són comesos contra menors de 12 anys i el 92,33 % d'aquests, contra xiquetes. Per aquestes raons, les institucions responsables de garantir els drets de la infantesa i l'adolescència han d'enfortir-se per a materialitzar una restitució efectiva dels drets violentats, especialment si es tracta d'abusos i agressions sexuals o violacions.

El projecte «Millorant l'accés a la salut sexual i reproductiva de població vulnerable amb una perspectiva de drets» que hem denominat «Saber cuidar-nos» té com a objectiu reforçar les capacitats governamentals i de la societat civil per a millorar l'accés a la salut sexual i reproductiva (SSR) per la infantesa i adolescència, ja que considerem que la SSR no se sol tractar amb una perspectiva basada en els drets. A més a més, se'n sol excloure les persones LGTBI, xiquets, xiquetes, adolescents, dones i persones amb discapacitat.

Amb aquest projecte s'han enfortit les capacitats per a l'eliminació de mites i prejudicis entorn de la SSR, cosa que millora l'accés amb qualitat i escalf a la SSR. En termes específics, s'han reforçat les capacitats dels agents locals governamentals (salut i educació) i de la societat civil (estructures representatives de dones) en el municipi de Jucuarán del departament d'Usulután, a El Salvador.

En 2016 el Ministeri de Salut del país (MINSAL) va informar de 12,982 embarassos de xiquetes, adolescents i joves entre els 10 i els 19 anys i, pel que fa a les xiquetes de 10-14 anys, la taxa d'embaràs ha baixat un 59.6% . En canvi, en adolescents de 15-19 anys, la taxa d'embaràs ha disminuït un 48.5%.

Els embarassos i les unions precoces afecten el projecte de vida de xiquetes i d'adolescents, i constitueixen un factor de risc per al gaudi d'altres drets, sobretot, quan són conseqüència de delictes sexuals. Segons l'Institut de Medicina Legal (IML), 364 xiquetes i adolescents van quedar embarassades entre 2013 i 2016 arran d'una violació o un estupro.

En el MINSAL, la cobertura de programes per a adolescents és reduïda i el personal està format per a un tracte vertical i, en general, amb poc d'escalf.

El MINEDUCYT (Ministeri d'Educació) compta des de 2014 amb el currículum d'Educació Integral de la Sexualitat (EIS), en el qual s'ordena que l'EIS es deu transversalitzar en les diferents matèries. Tanmateix, aquesta idea no s'ha materialitzat, ja que no s'ha format de manera adient els i les docents responsables de totes les matèries.

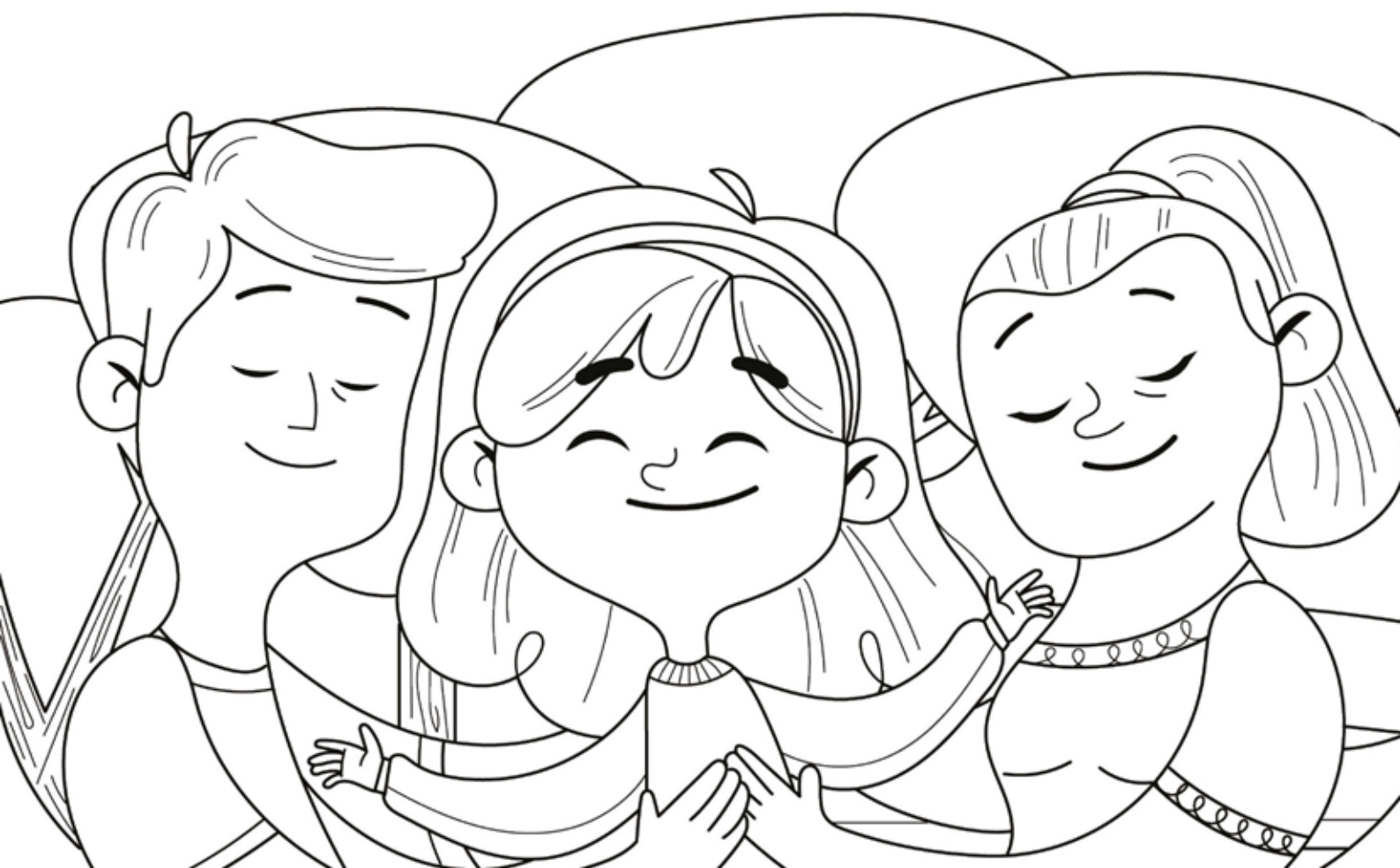
Desitgem que aquest material siga molt útil i que, amb ell, aconseguim reduir aquestes xifres entre totes les persones que desitgem un canvi per a la nostra infantesa i adolescència.

**Sarai Ochoa**

Paz y Desarrollo El Salvador

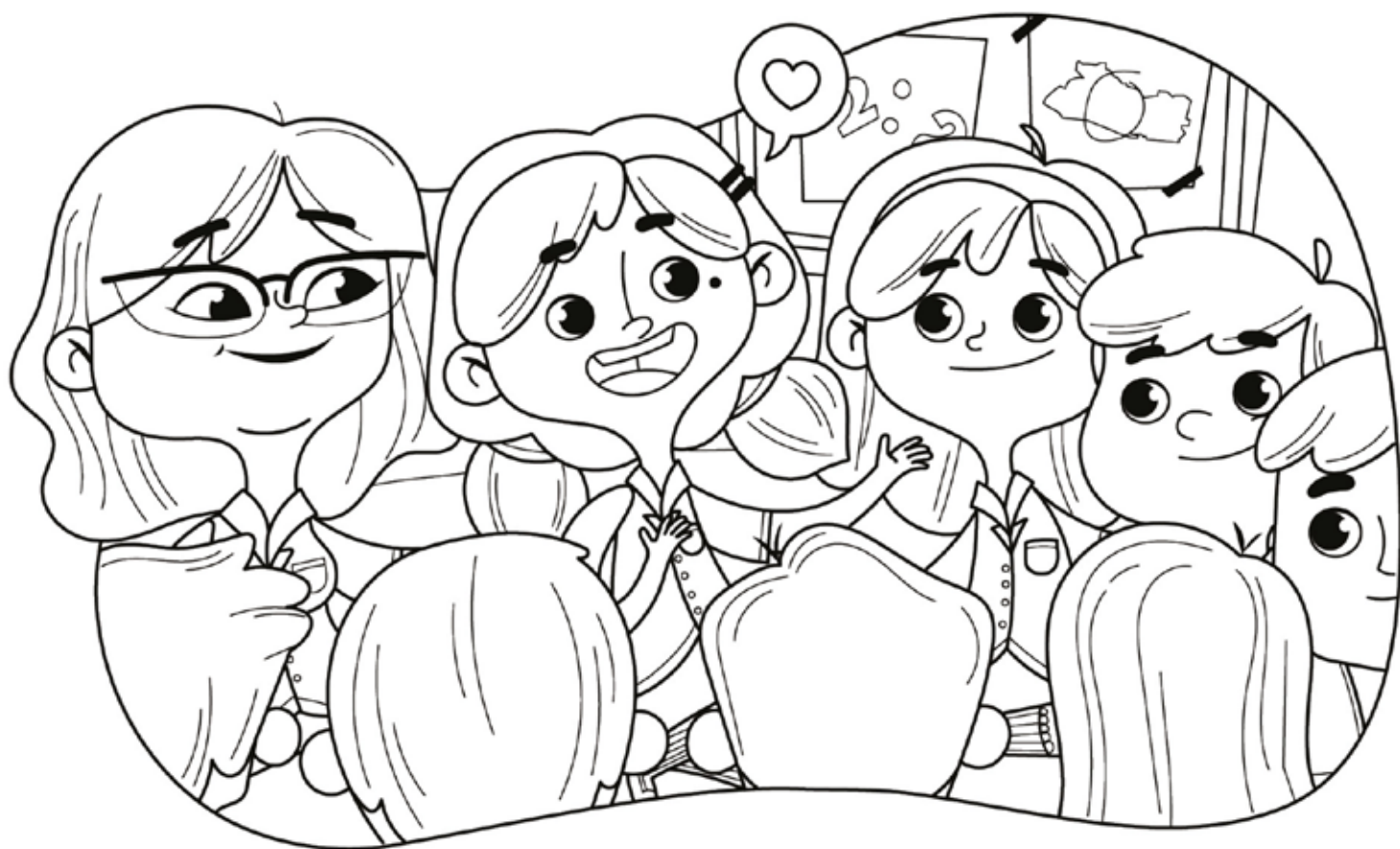
«Aneu amb compte, no confieu en tothom, expliqueu-los als vostres pares el que vos passe, tingueu fortalesa, no tingueu por, tingueu valor, hi ha moltes persones que poden ajudar-vos: la mare, el pare, la vostra mestra, una persona propera amb qui tingueu confiança. Que aquest llibre vos servisca per a previndre coses dolentes en la vostra vida».

**- Una xiqueta resilient -**

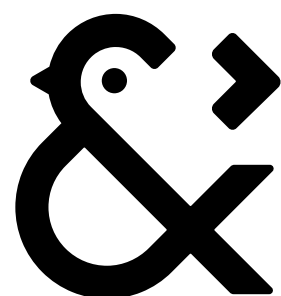


# Saber cuidar-nos





**Conec i cuide el  
meu cos perquè  
l'estime**

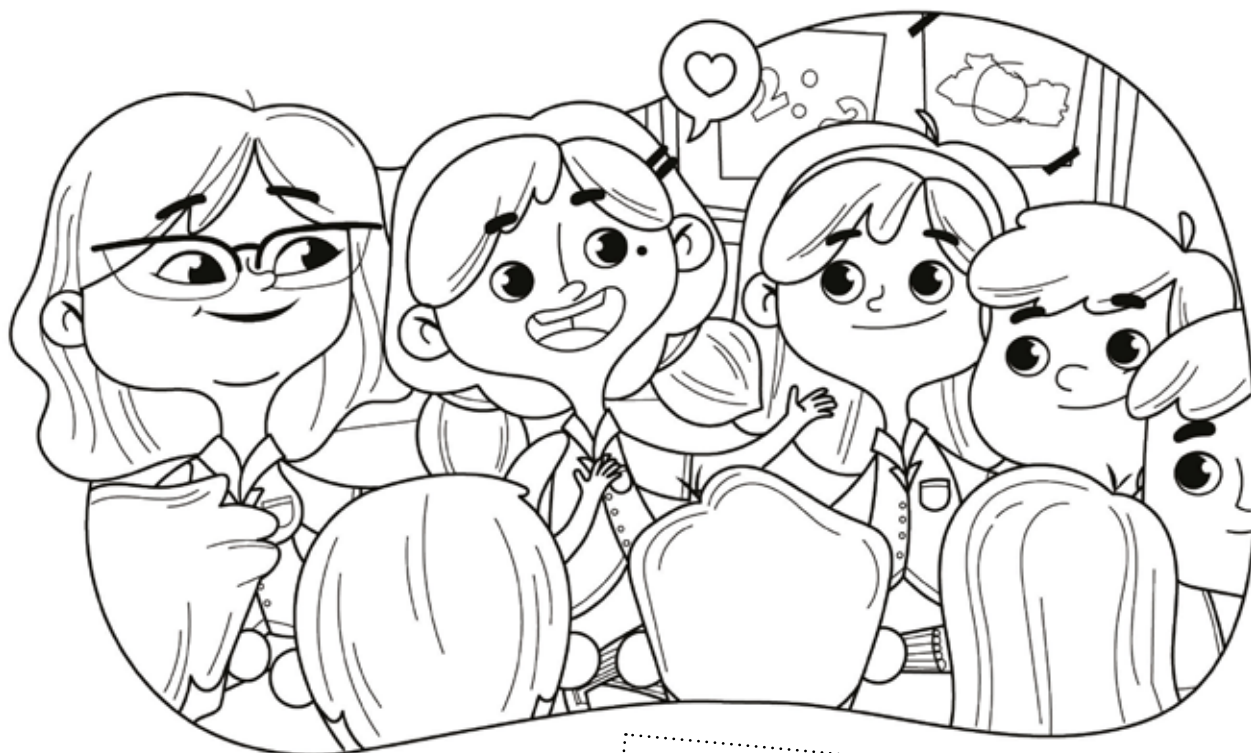




Hola, xics i xiques, soc la vostra amiga Laia.

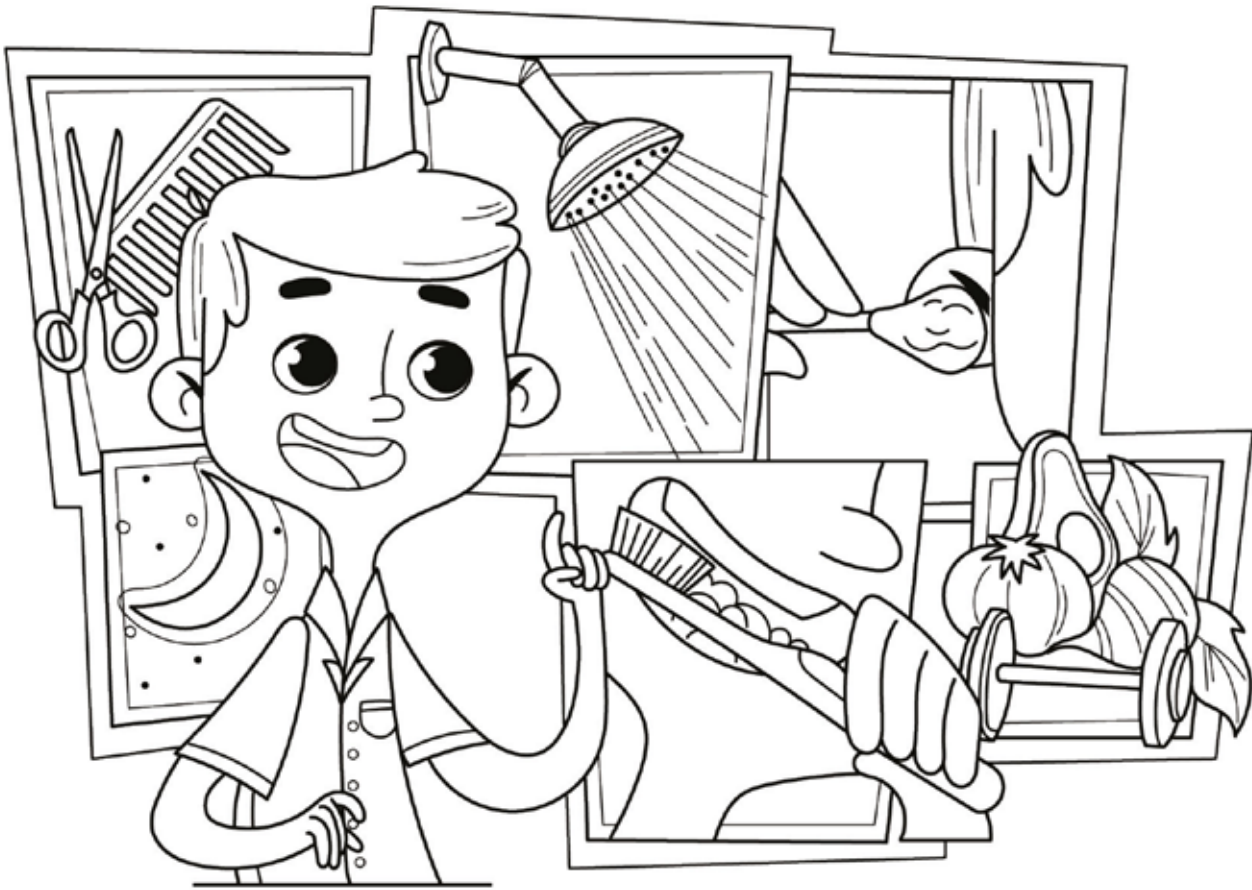
A l'escola ara aprenem per què és tan important conèixer i cuidar el nostre cos.

Com a tasca, la mestra ens va demanar que conversàrem amb els nostres pares sobre el tema i ens va dir que, l'endemà, comentariem en grup les nostres impressions.



Ja en classe, ens asseiem formant un rogle i Estela va començar dient que és important conèixer i cuidar el nostre cos perquè hi vivim, en ell, que tindrem un temps per a créixer fins a convertir-nos en persones adultes i finalment en persones velletes, com els nostres iaies i iaies.





Lucas va expressar que el cos s'ha d'acondiar i rentar-se diàriament; que ens hem de retallar i pentinar els cabells; netejar les oïdes, i raspallar-nos les dents. També va dir que hem de menjar sa i no fer escarafalls amb les verdures ni amb l'exercici, a més a més, ens n'hem d'anar al llit d'hora.



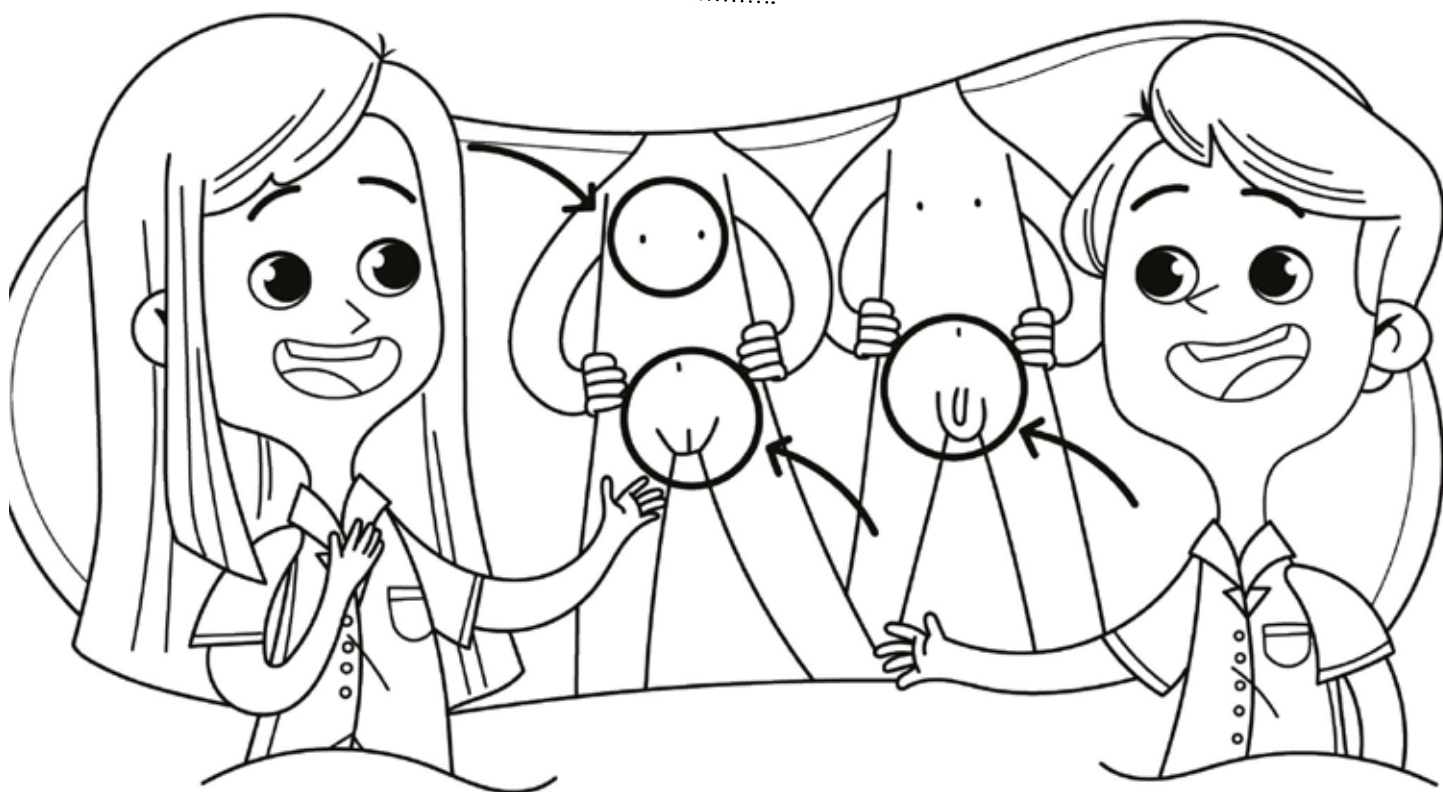
Gregori va exposar que el cos té parts i que cadascuna realitza una funció diferent; amb els sentits podem percebre olors, sabors, colors i textures, amb ells distingim el fred de la calor o podem detectar si ens sentim malalts, cansats o amb fam.

Jaume va afegir que, amb el cos, fem molts moviments i que també podem expressar els nostres sentiments i emocions, per exemple, amb les expressions del rostre podem transmetre alegria, tristesa o enuig; amb les abraçades demostrarem afecte o, si ens sentim en perill, els rebutgem.



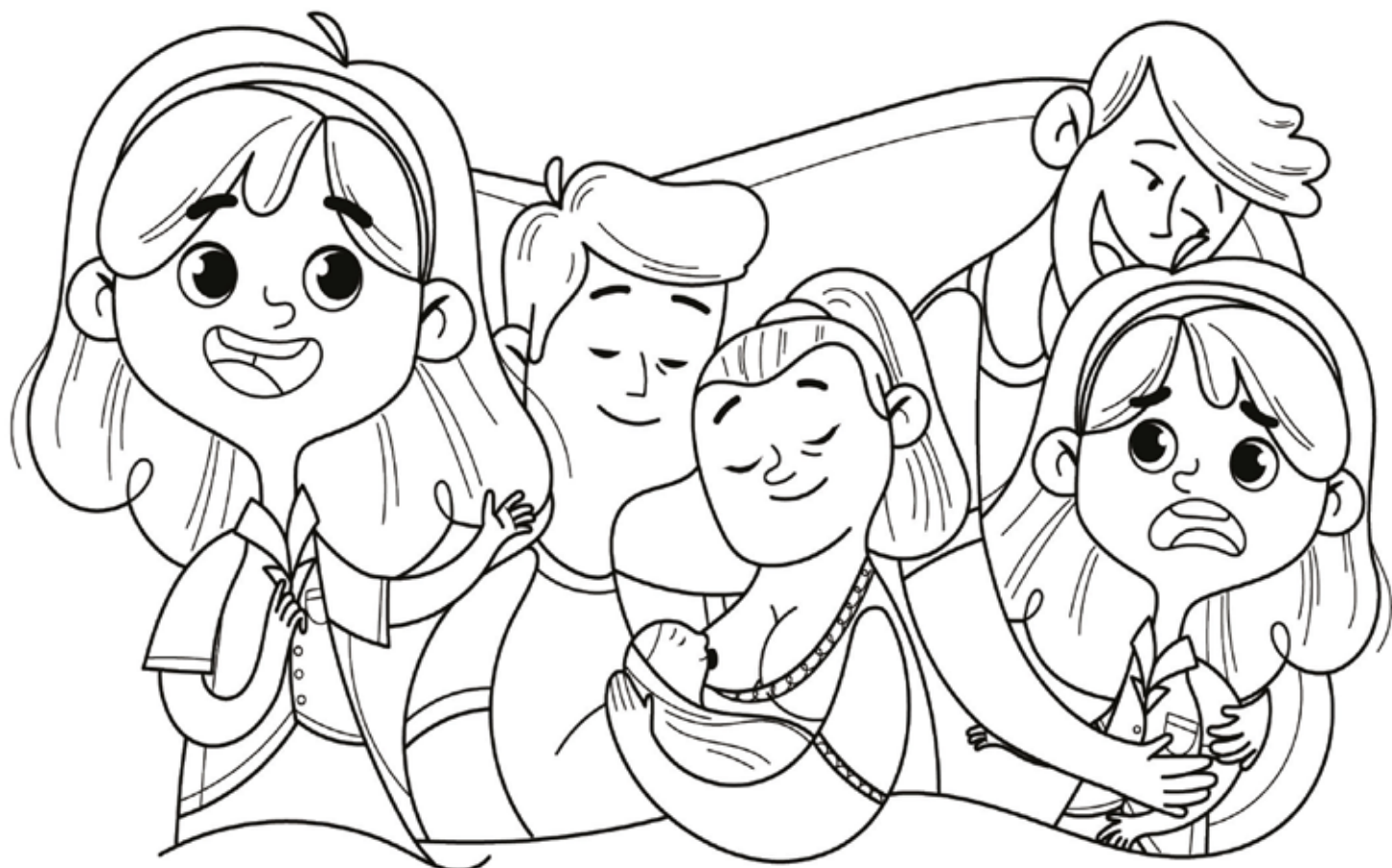
Robert va dir que quasi tot el cos l'ensenyem encara que portem la roba posada, però que hi ha certes parts que no es mostren, anomenades «parts privades», i que aquestes no s'ensenyen ni es deixen tocar, només pel nostre pare o mare, el personal sanitari o la persona que ens cuida, si és necessari.

El que va comentar Clara ens va cridar molt l'atenció, va dir que som iguals i alhora diferents. Iguals perquè tots tenim un cos igual, capaç de realitzar les mateixes funcions i moviments perquè tenim les mateixes parts, però també diferents i que això es veu en les parts privades.



I René, el seu germà, va participar dient que Clara tenia raó i que les parts privades d'un xiquet són el cul, el penis i els testicles, i que en una xiqueta són el cul, els pits i la vulva, i que per aquestes parts ens diferenciàvem.

Quan va arribar el meu torn vaig recordar que els meus pares m'havien explicat que, en créixer, el nostre cos canvia; als xiquets els creix el penis i a les xiquetes ens creix el pit, i que aquests canvis serviran per a quan es forme una família i es tinguen bebés.



També vaig compartir que els pares m'havien explicat que, si alguna persona coneguda o desconeguda vol vore o tocar les meues parts privades, he de dir «NO, de cap manera!» i que se'n diu «abús». Si això ens passa, no hem de guardar el secret ni és culpa nostra, hem de córrer a explicar-ho als nostres pares o a algú de confiança perquè ens escolten, ens creguen i ens ajuden.

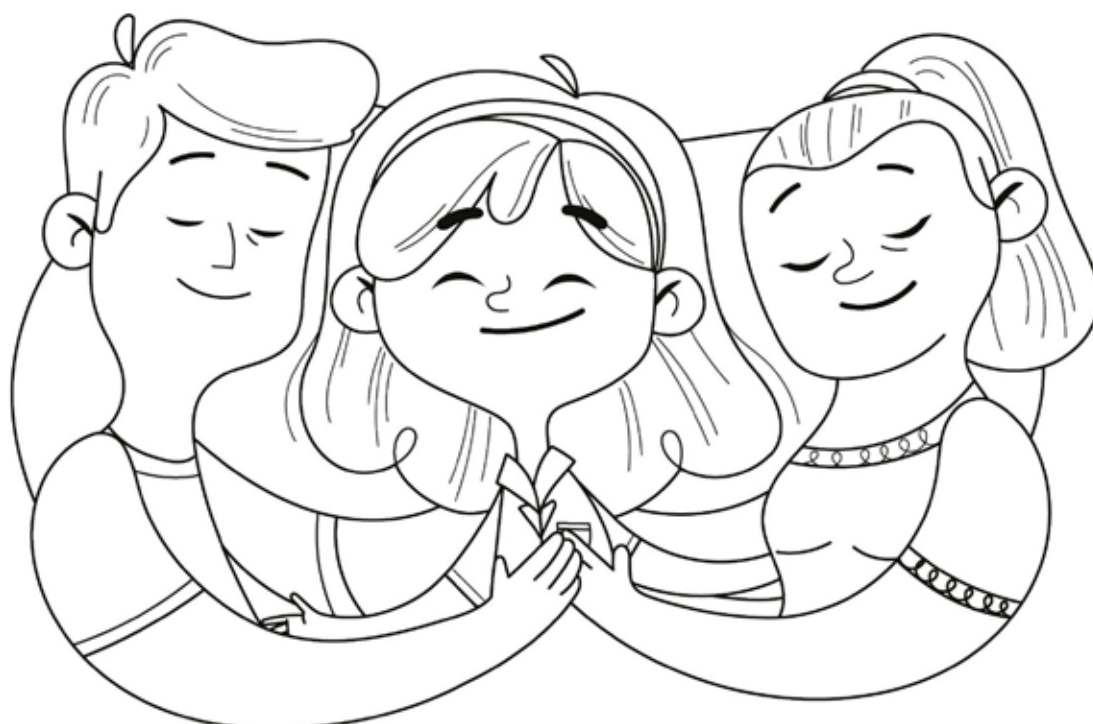
En acabar la sessió, la mestra ens va felicitar i tots vam aplaudir.

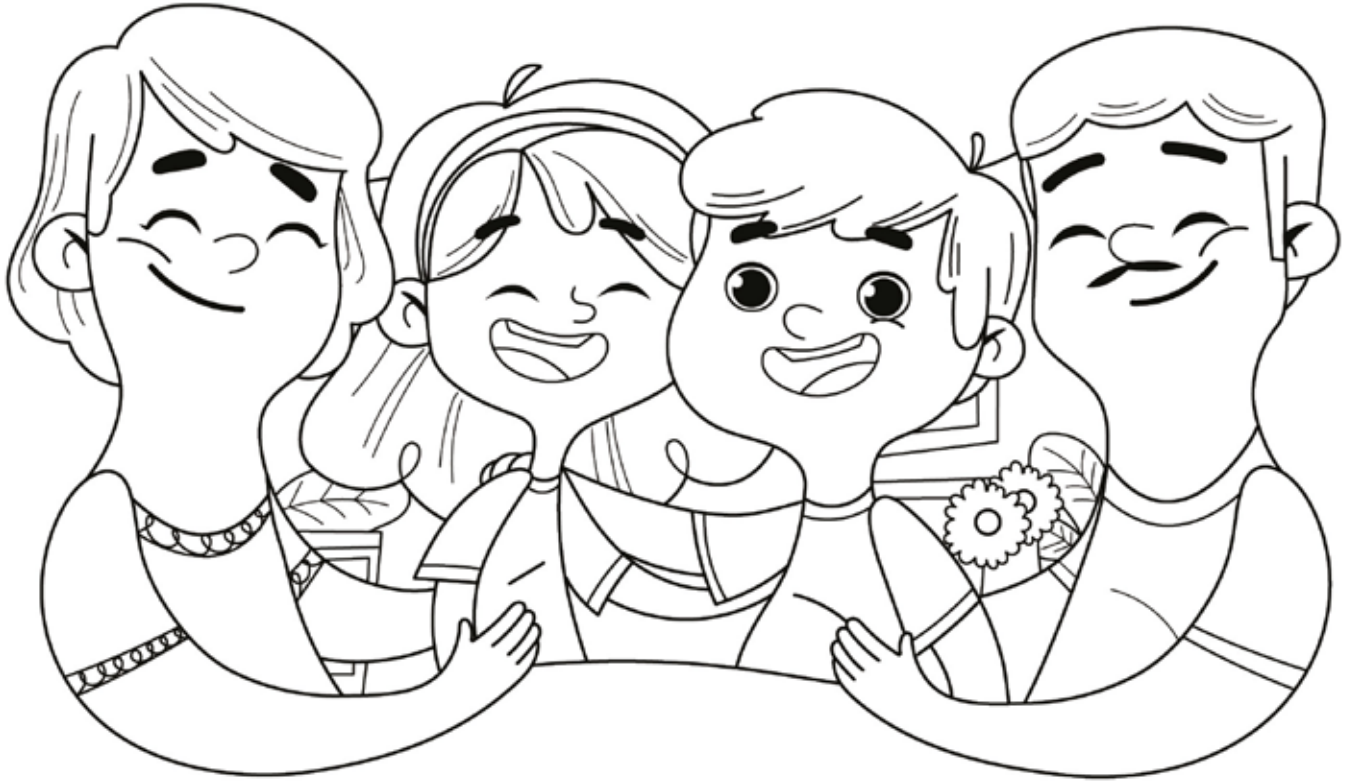
Recordeu, amiguets i amiguetes, el nostre cos és valuós, per això hem de voler-lo i respectar-lo, malgrat que encara no siguem grans. Conèixer el nostre cos també significa cuidar-lo.



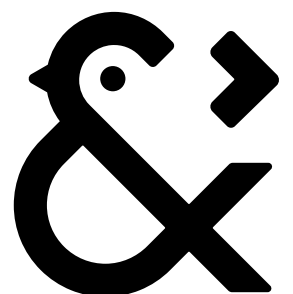
El nostre cos és important, per això els nostres pares ens estimen, protegixen i ens orienten perquè aprenuem a reconèixer les persones que ens generen seguretat o aquelles que ens fan sentir incòmodes o ens fan por.

**És un dret de les xiquetes i els xiquets rebre amor i protecció.**





# Les abraçades que ens fan bé





Hola xics i xiques, soc el vostre amic, Robert.

Cada dia faig una abraçada a mon pare i a ma mare, i ells m'abracen a mi i em sent a gust i segur.



Les abraçades són bones i més encara si són amb afecte i respecte, et fan sentir bé i molt estimat.

L'altre dia vaig fer una abraçada a la meua amiga Laia, estàvem molt contents celebrant el seu aniversari en família.



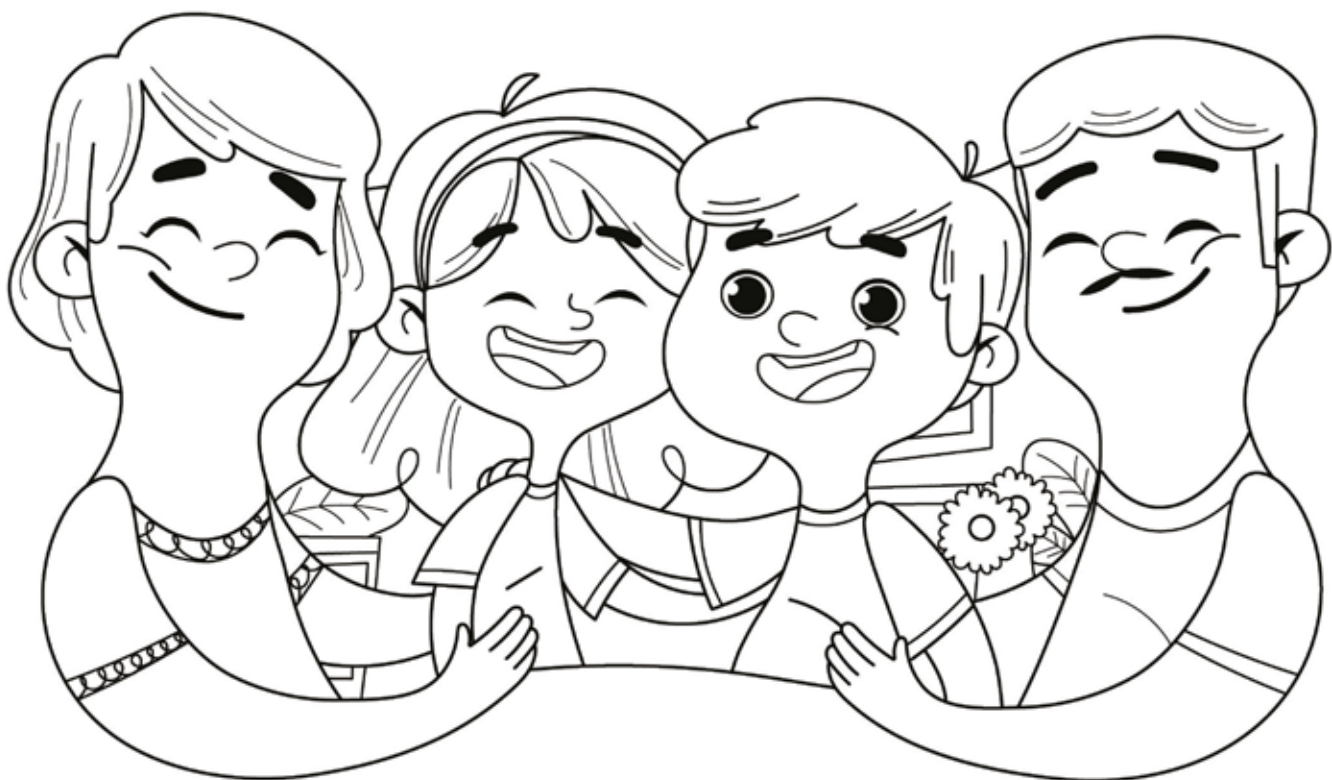
La meua tia Elisa també m'abraça quan ve a casa a visitar-nos; la meua mestra també em fa abraçades al mati a mi i als meus companys i companyes quan arribem a l'escola.

Les persones fem abraçades per a demostrar afecte si estem feliços o per a consolar si estem tristos.

Hi ha abraçades que incomoden i ens sorprenen quan sentim que ens fan por. Per exemple, pot passar-te que, **algun familiar o conegut vullga abraçar-te sense el teu consentiment i que això et faça mal o et moleste perquè aquesta persona vullga obligar-te a fer-ho. Això NO ha de passar, de cap manera! No ho acceptes i avisa els teus pares immediatament.** Ells t'escoltaran i sabran protegir-te.



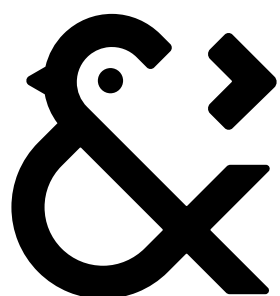




**Recordeu, amiguets i amiguetes: «Les abraçades amb respecte i afecte es fan i es reben sense incomodar-nos o fer-nos por. Si algú et demana una abraçada, no hi estàs obligat. Si has viscut aquesta situació, has d'avisar els teus pares o una persona gran de confiança perquè puguin ajudar-te.**



# El respecte al nostre cos





Hola, xics i xiques, soc la vostra amiga Laia.

Gregori i Robert —els meus millors amics— i jo estudiem a la mateixa escola i fem un gran equip, a banda, també som veïns. Els nostres pares es coneixen perquè col·laboren en la cura de la comunitat.





Veient-nos en una fotografia, ens vam adonar que som molt diferents. Gregori és alt i prim; Robert és grassonet, i jo, una xiqueta alegre i forta. Ells preferixen els esports, mentre que a mi m'agrada més pintar. El que sí que tenim en comú és que als tres ens agrada molt aprendre a l'escola. Malgrat les nostres diferències físiques i de caràcter, ens acceptem, i crec que és perquè els nostres pares ens han ensenyat que hem de tractar la resta com volem que ens tracten a nosaltres.

La meua mare m'ha explicat que **algunes persones acostumen a burlar-se i a fer bromes desagradables als altres per la seua aparença física o per la seua manera de ser. Això NO ha de passar, de cap manera!**



Per exemple, uns companys més grans es burlaven tot el temps de nosaltres perquè som un trio inseparable. Ens criticaven perquè en el nostre grup hi ha una xiqueta, ens cridaven grolle-ries i un dia van colpejar Gregori amb força i em van amagar la motxilla. Ens perseguien durant l'hora del pati i ens amenaçaven amb colpejar-nos a tots si ens atrevíem a dir-ho.



La situació es va tornar insuportable, així que, un bon dia, vam fer el cor fort i vam buscar la nostra mestra.

Ella ens va atendre molt bé i vam vore que, després, va tindre una conversa llarga amb aquests xiquets. Unes hores més tard, vam fer les paus, ells es van disculpar per la seua mala conducta. Malgrat això, el director del centre tam-

bé els va renyar i va avisar els seus pares perquè: Això NO ha de passar, de cap manera! El resultat va ser molt positiu. Es van comprometre a tractar-nos amb respecte i a acceptar-nos com som, amb les nostres diferències i pareguts.



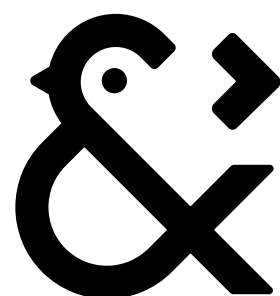
Recordeu, amiguets i amiguetes: «Cada cos és únic i valuós, hem de cuidar-lo i respectar-lo, per això és important conèixer-lo i acceptar-nos com som sense importar si som xiquets o

xiquetes, el nostre color de pell, ulls, cabells, alçada, capacitats i habilitats. El respecte protegeix el nostre cos, la nostra convivència i la nostra dignitat».





# Regals i premis



Hola, xics i xiques, soc la vostra amiga Laia.

A qui no li agrada rebre regals o premis per assolir una meta?



Els nostres pares són les persones que més ens estimen al món; ens fan regals en ocasions especials o simplement per a fer-nos feliços i, si ens veuen aconseguir una meta, ens premien pel nostre esforç.



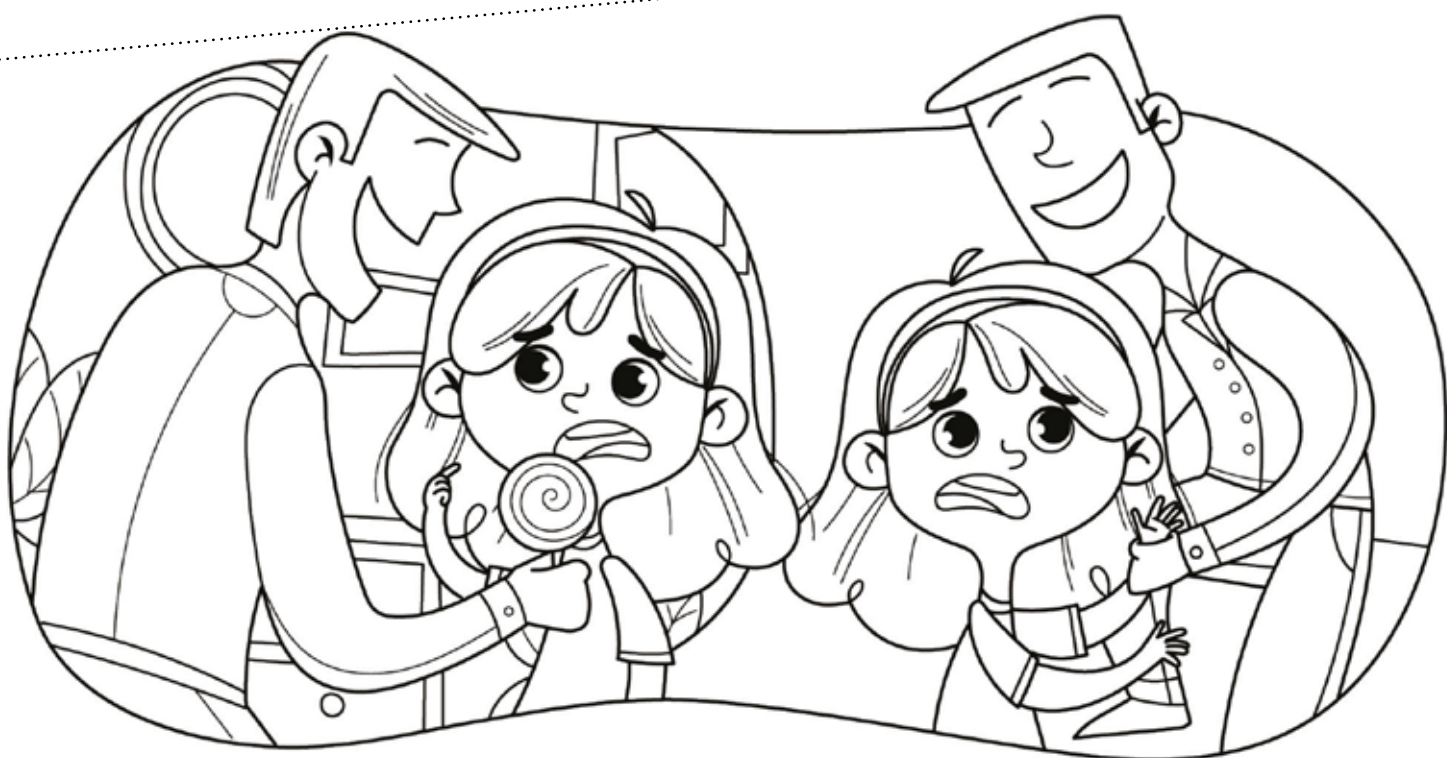


Els nostres familiars i amitats també poden fer-nos regals, de vegades els intercanviem com en l'època de Nadal o rebem premis si guanyem una competició o realitzem un servei a l'escola o a la comunitat.

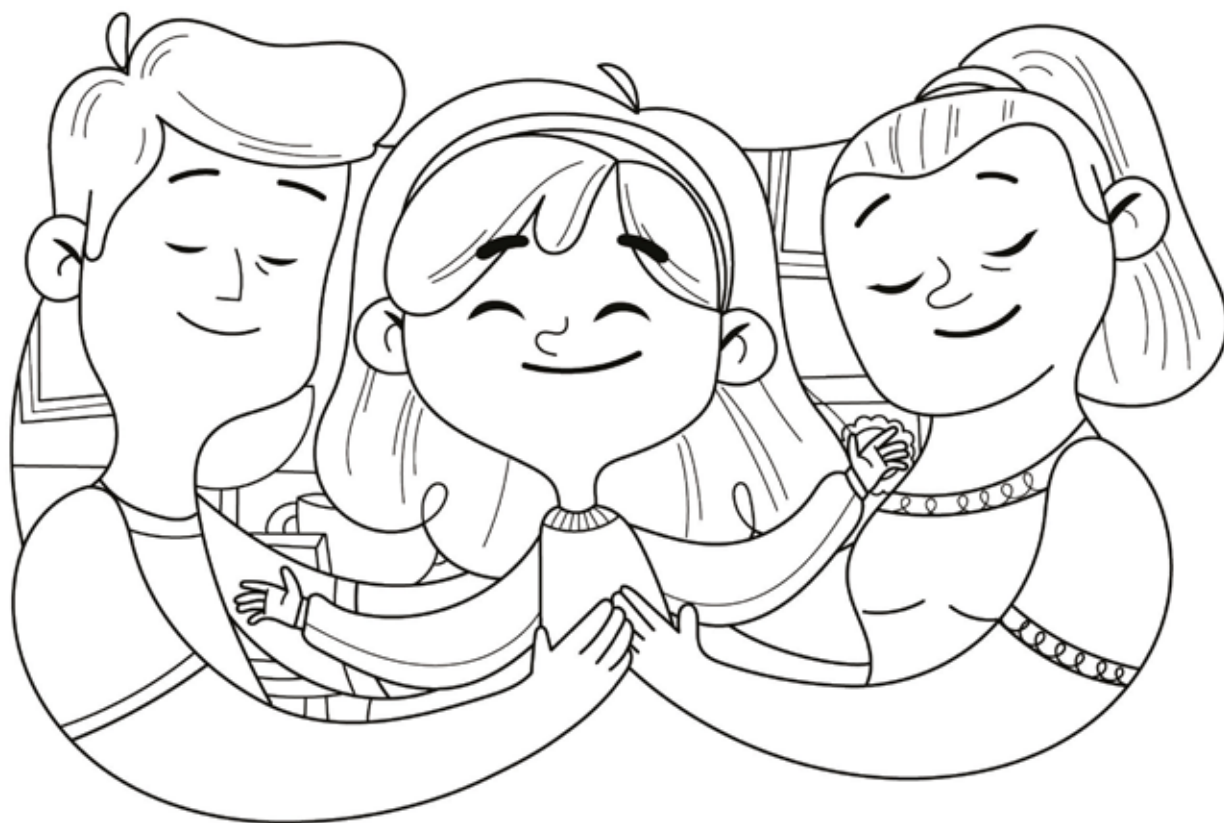


El meu premi preferit és anar a menjar un gelat o anar a jugar al parc amb Robert i Gregori.

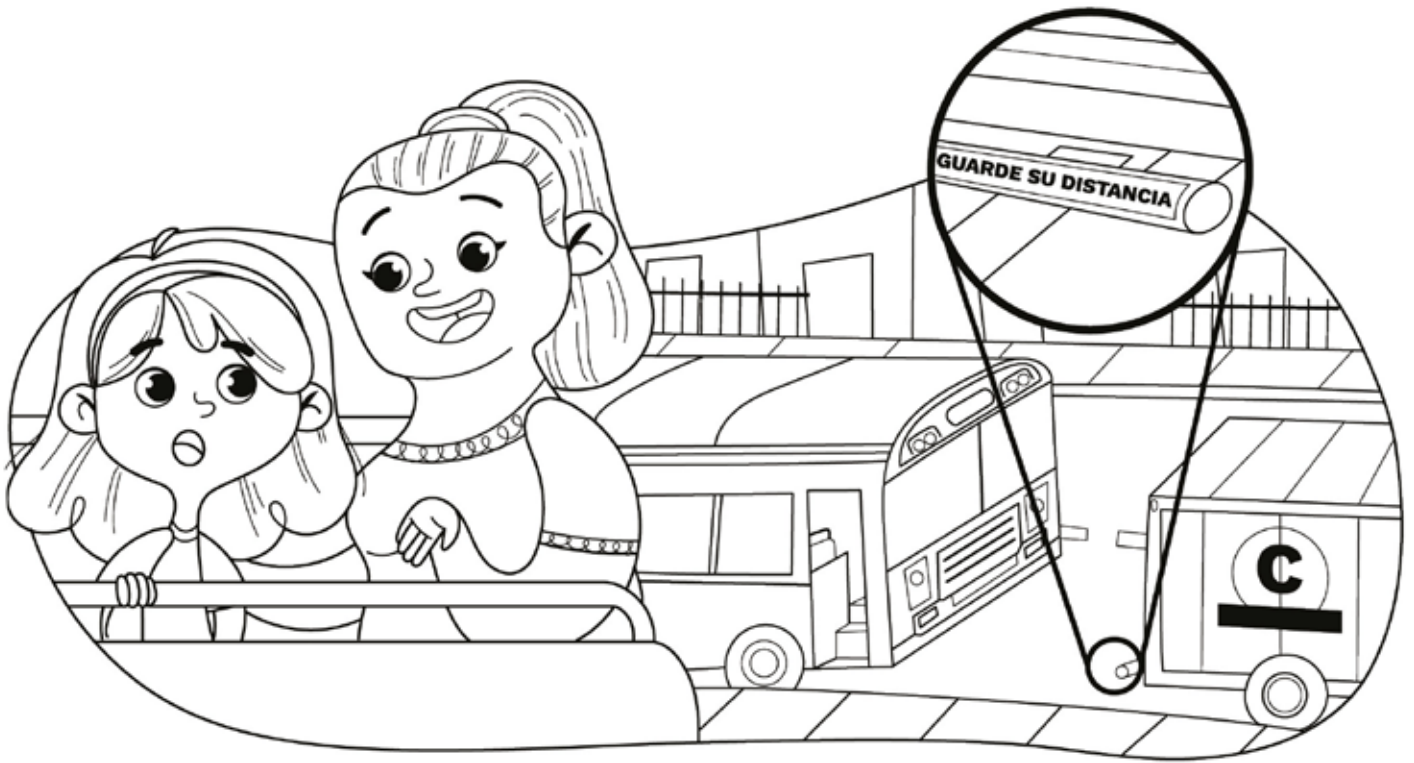
Però ULL!, de vegades pot passar que una persona gran se'ns acoste i ens vullga oferir un regal a canvi d'alguna actitud que faça por o ens incomode, que ens faça sentir que correm perill.



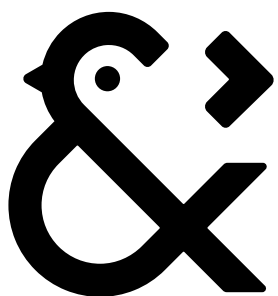
Per exemple, **si algú vol tocar-te o mirar-te les parts privades a canvi de promeses de regals, o, al contrari, et demana que t'atrevisques a tocar les seues o que mires el seu cos a canvi d'un premi: Això NO ha de passar, de cap manera!** El nostre cos és valuós i ens pertany, ningú ens pot obligar a mostrar-lo ni el pot tocar sense consentiment.



**Recordeu amiguets i amiguetes: «Els regals i els premis es reben com a mostres d'amor i amistat, i mai a canvi de res que ens pose en perill, ens espante o ens faça mal».**

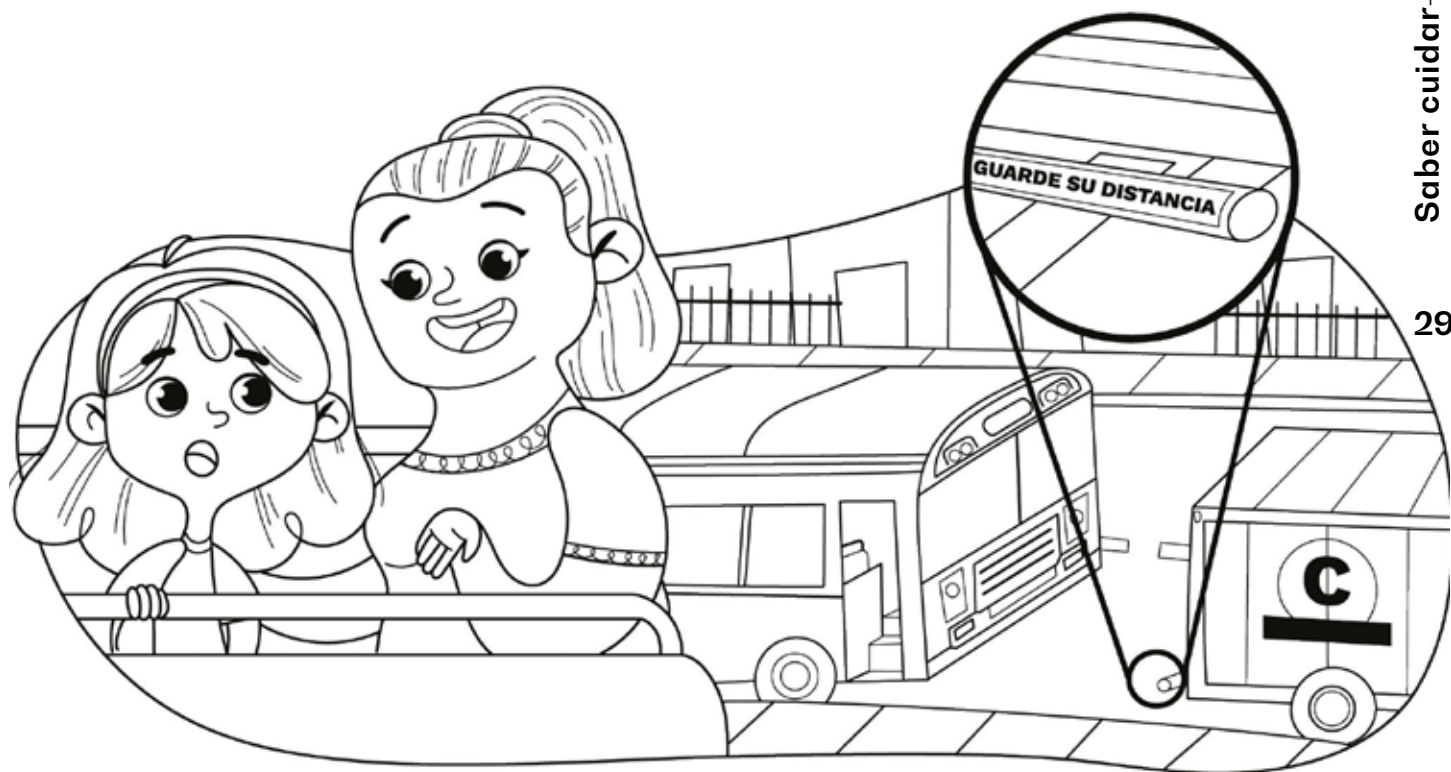


**Distància sí,  
distància no**

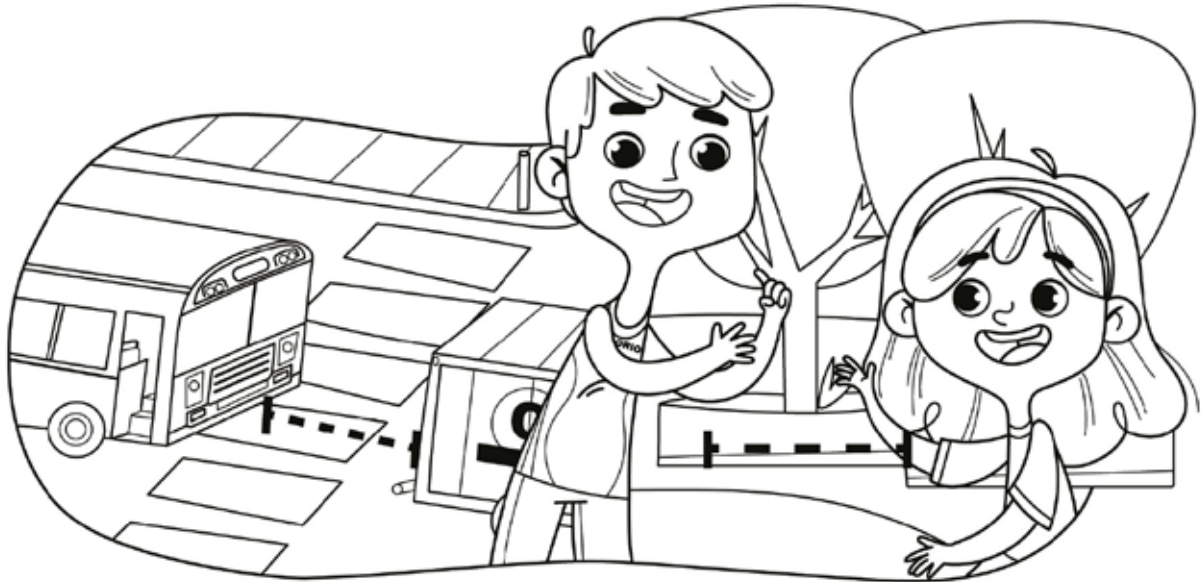




Hola xics i xiques,  
soc la vostra ami-  
ga Laia.



Anava en bus amb la meua mare i em vaig adonar que el camió de davant tenia un rètol que deia «respecte la distància», llavors li vaig preguntar què significava això.

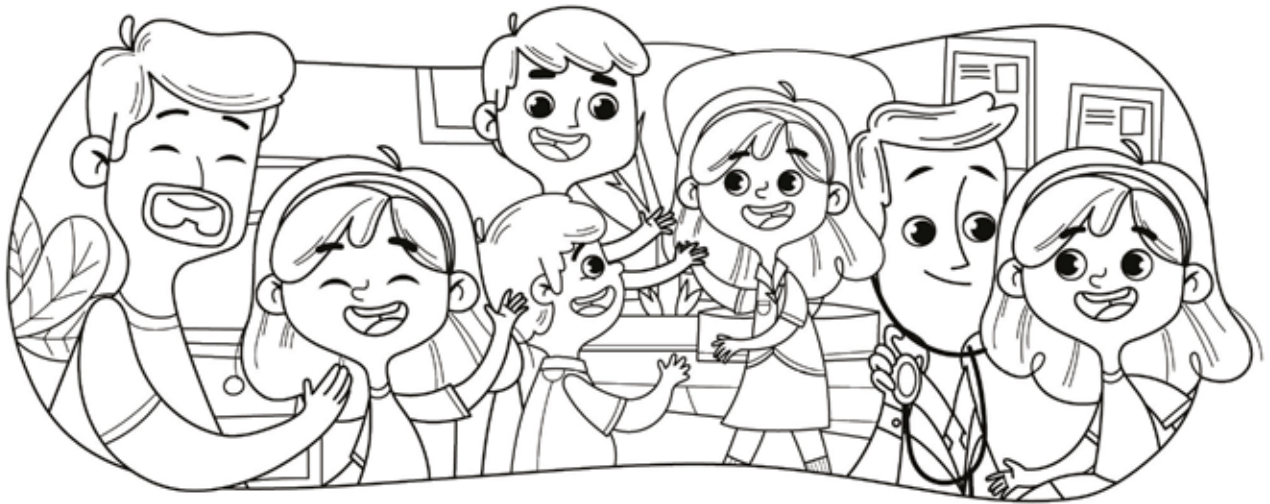


La mare em va explicar que, en carretera, els vehicles han de seguir unes normes, una d'elles és deixar un espai entre cotxe i cotxe per a evitar accidents que podrien causar molt de mal a les persones.

Però no només quan portem un vehicle s'ha de guardar la distància, també les persones la respectem quan caminem o quan ens relacionem els uns amb els altres hem de guardar una certa distància per a conèixer amb respecte i en harmonia. Això també ajuda a evitar que entre persones ens pugem fer mal.

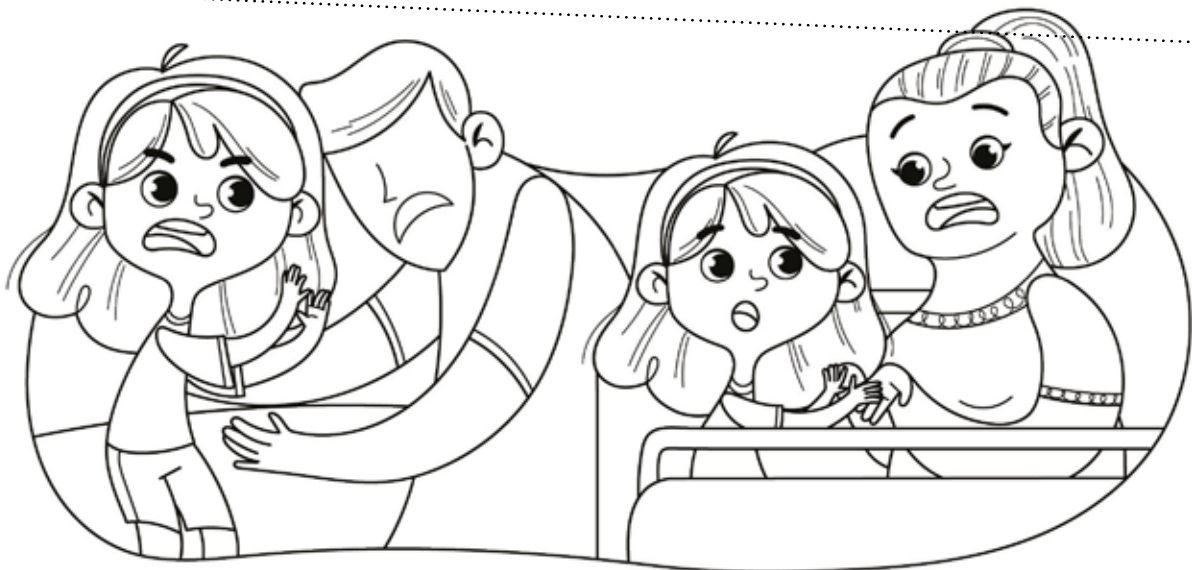


Per exemple, si tu t'acostes a la teua mare, ella t'abraça i acaricia, i tu et sents bé, amb seguretat i confiança, però si et trobes amb una persona desconeguda, no t'acostes per a abraçar-la.



—Però què passa sí que em relacione amb algunes persones, com a l'escola o a la meua comunitat? —vaig preguntar jo.

Bé, va continuar explicant-me la mare, hi ha persones properes que ens poden mostrar amistat i afecte, un oncle quan ens saluda, els nostres companys o companyes quan juguem al pati, el metge quan ens examina, etc. I sempre si se'ns acosten sense causar-nos temor, incomoditat o malestar.

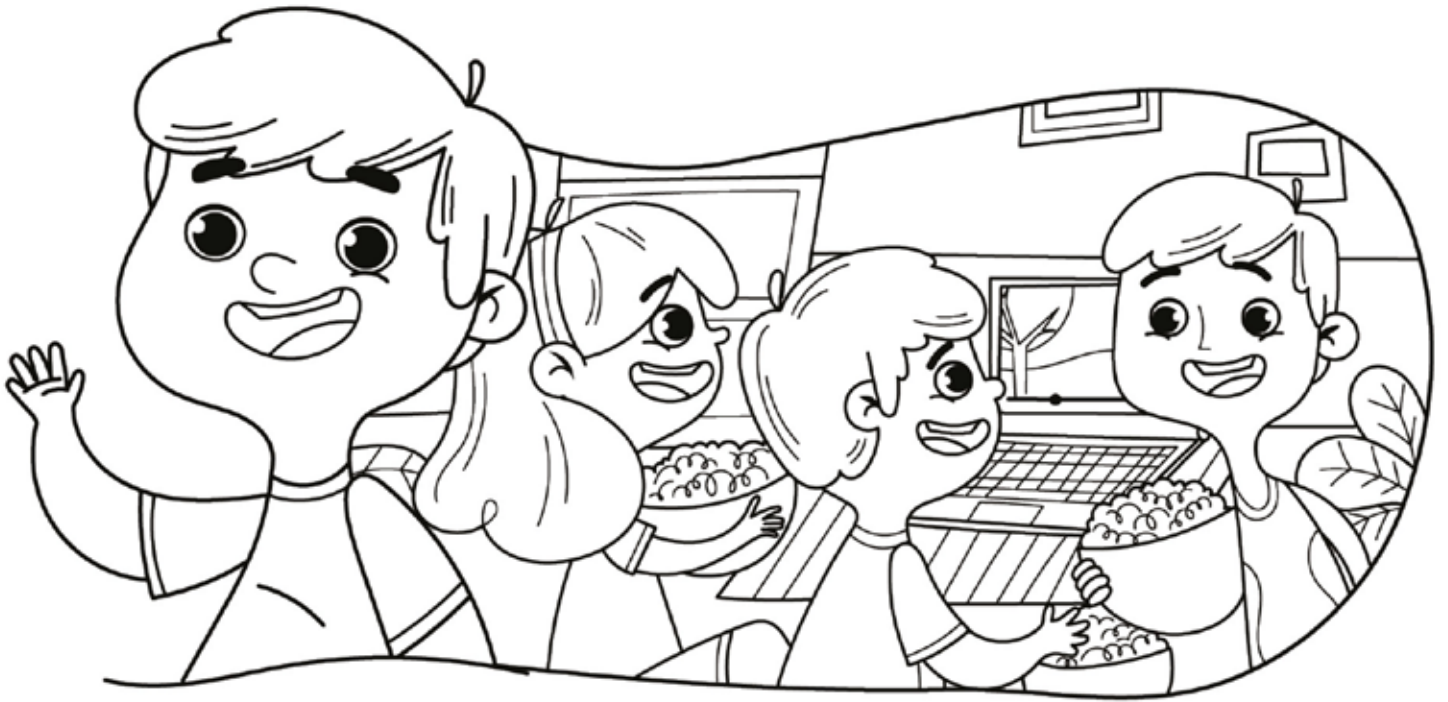


Però **si algú no respecta aquesta la distància i s'acosta per a tocar-nos o acariciar-nos, i això no ens agrada i ens fa por, hem d'allunyar-nos: Això NO ha de passar, de cap manera!** Nosaltres tampoc hem de tocar el cos d'una altra persona sense consentiment, és una falta de respecte.

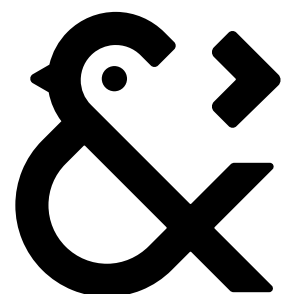


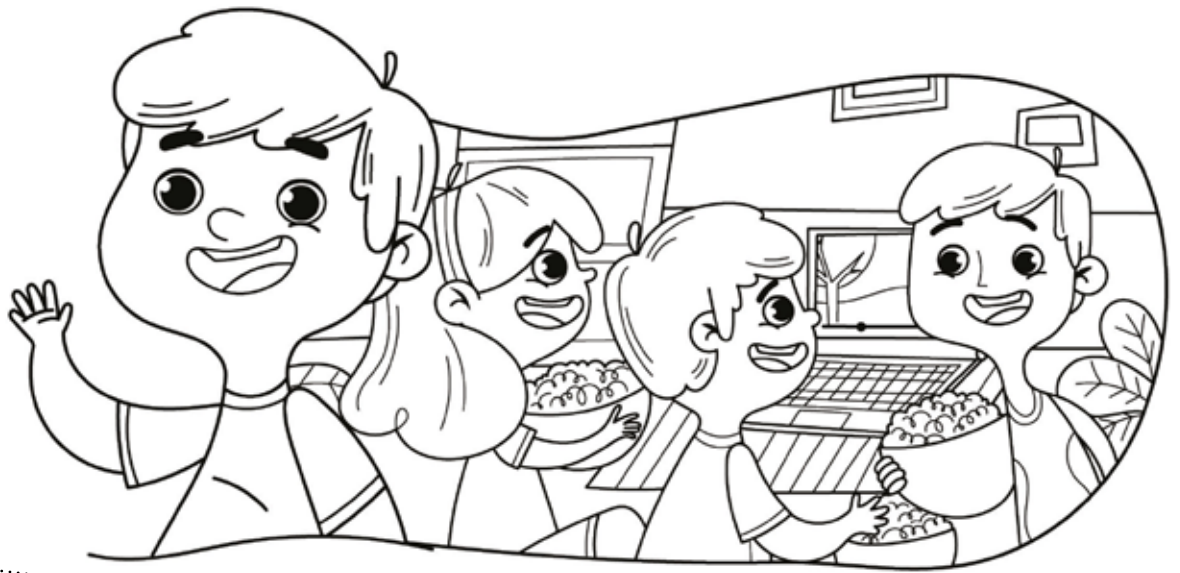
**Recordeu, amiguets i amiguetes: «La distància o la proximitat entre persones depén de la confiança i del respecte cap a la nostra persona. Abraçar els nostres pares ens fa sentir bé perquè ens cuiden i ens protegixen. Hi ha altres persones properes que també ens cuiden i protegixen sempre que, amb respecte, mantinguen la distància, de manera semblant a com passa amb els vehicles a la carretera».**





**Comunicació sí,  
comunicació no**





Hola, xics i xiques, soc el vostre amic Robert.

Hui m'ho he passat d'allò més bé amb Laia i amb Gregori, hem passat una estona molt divertida veient una pel·lícula en internet.



Els meus pares tenen molta cura amb l'ús dels mitjans de comunicació i m'han explicat que les persones ens hem de comunicar i que això és bo i necessari perquè vivim en comunitat! Tanmateix, també m'han dit que és

important fer servir aquests mitjans només en la mesura de les nostres necessitats, per a emergències, per entretenir-nos de manera sana, per a estudiar o per a treballar.

Si em pose la ràdio, he de sintonitzar programes infantils i no passar-me amb el volum ni detindre'm a memoritzar cançons amb lletres i missatges grollers. Si vull vore la televisió o una pel·lícula en internet, he de demanar permís i ells n'han de conèixer primer el seu contingut.



Però el més important que em van dir els pares té a vore amb l'ús correcte de les xarxes socials, perquè ara són un mitjà molt habitual per a comunicar-nos.



Per exemple, si forme part d'un grup, no he de participar-hi per a burlar-me o insultar ningú. **He d'anar amb cura amb qui parle i no acceptar sol·licituds d'amistat de persones desconegudes que vullguen saber les meues dades personals, em demanen fotografies o vídeos mostrant el meu cos: Això NO ha de passar, de cap manera! Hi ha webs que posen en perill la nostra seguretat.**

Recordeu, amiguets i amiguetes: «Si els missatges de les teues xarxes socials contenen grolleries o imatges que mostren conductes dolentes o les parts privades d'algú, has d'avisar els teus pares perquè protegisquen els aparells».



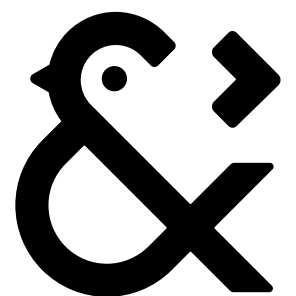
«O si algú insistix a quedar amb tu d'amagat, tant virtualment com presencialment, no ho acceptes, avisa els teus pares i talla tota la comunicació amb aquestes persones».

# Altres contes





# La Valentía de Roseta



Un dia, els pares de Roseta, van decidir allotjar en casa a una família amiga perquè havien tingut alguns problemes a la seua comunitat. Van arranjat els mobles perquè tots pogueren tindre un lloc on dormir, ja que la casa no era molt espaiosa.



Van anar passant els dies i, encara que Roseta jugava i compartia les seues coses amb els fills de l'altra família, se sentia cada vegada més incòmoda perquè l'amic del pare la mirava molt i l'abraçava sense motiu, cosa que incomodava molt a la xiqueta.





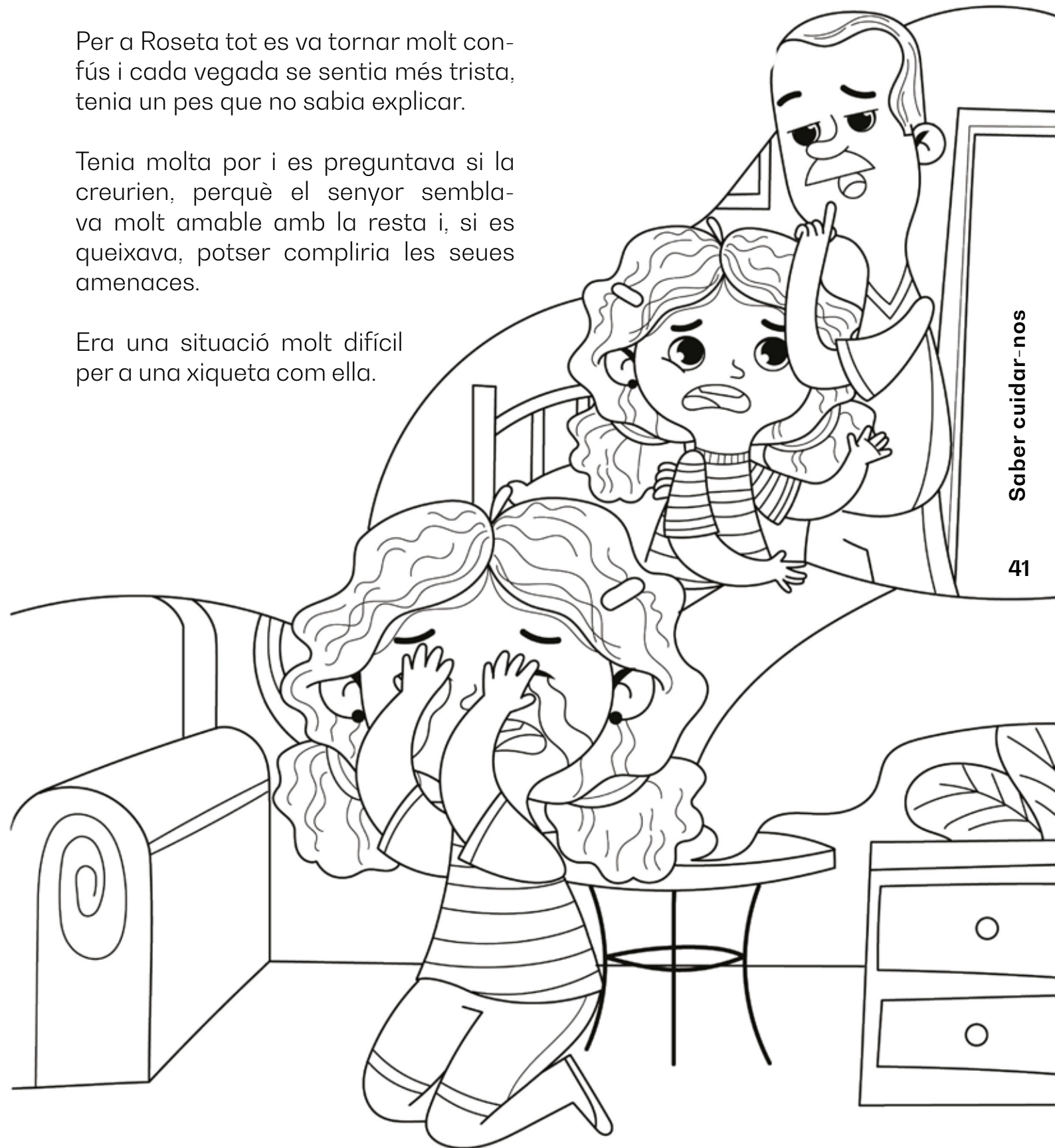
De nit, ja al seu llit, va començar a sentir por i li costava dormir tranquil·la.

Una nit, eixe senyor va entrar a la seua habitació i, dient-li amb enganys que no li faria mal, l'abraçava fort i li deia que era un joc secret i que per això no havia d'explicar-ho a ningú.

Per a Roseta tot es va tornar molt confús i cada vegada se sentia més trista, tenia un pes que no sabia explicar.

Tenia molta por i es preguntava si la creurien, perquè el senyor semblava molt amable amb la resta i, si es queixava, potser compliria les seues amenaces.

Era una situació molt difícil per a una xiqueta com ella.



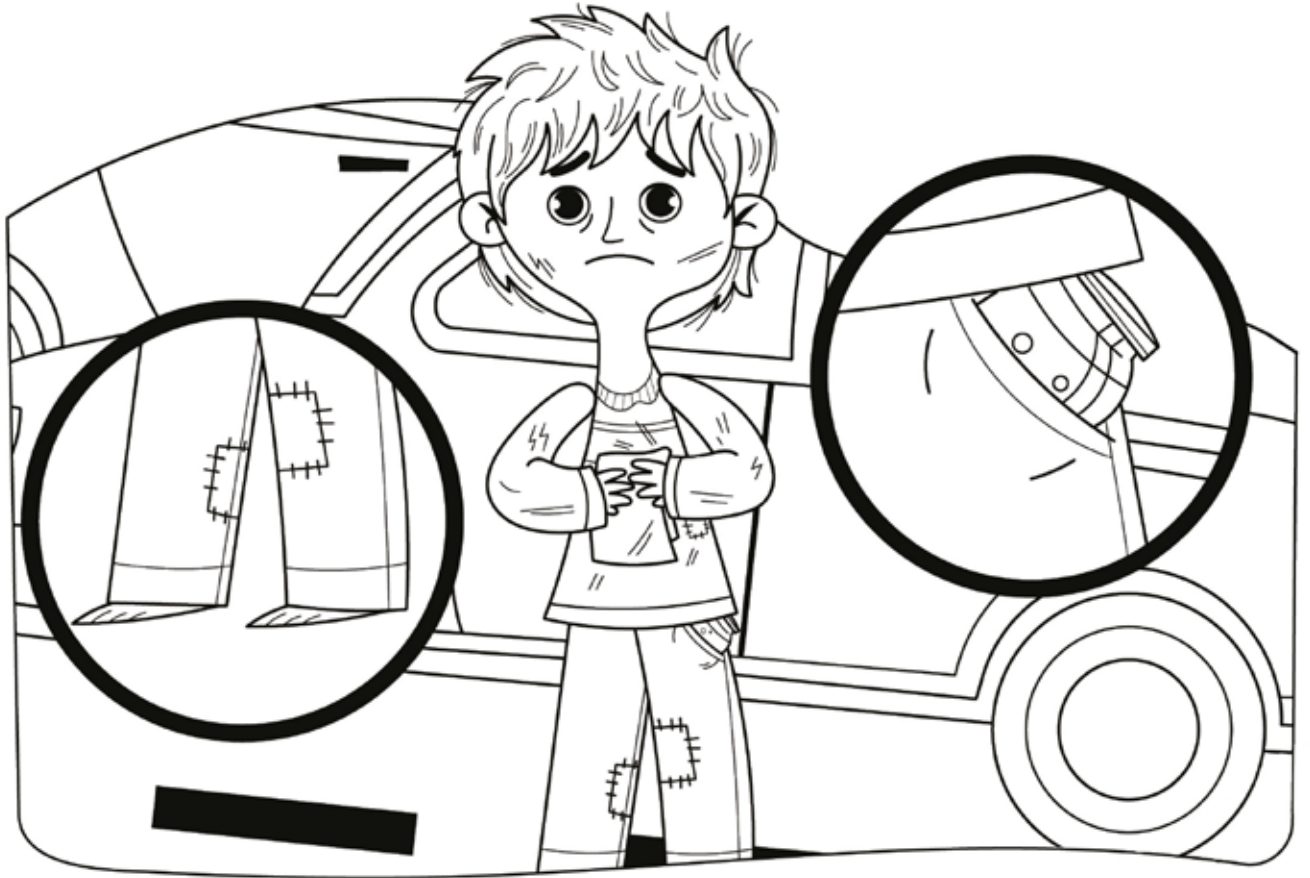
Però una nit es va sentir espantadíssima i, tremolant, va sortir del llit d'un bot i va córrer a buscar els seus pares. Plorava, pobrissona, amb prou feines podia parlar mentre la mare la consolava. De sobte, va escoltar la veu ferma i segura del seu pare quan li va dir: «Filla meua, digues, qui t'ha espantat? Jo et defensaré, però has de dir la veritat, ta mare i jo et creurem». En eixe instant, Roseta va poder explicar-los el que li havia passat.



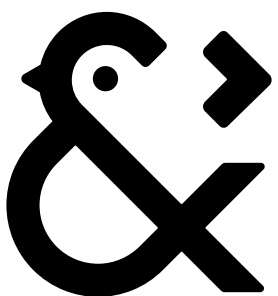
Mentre sa mare la consolava, son pare va telefonar a la policia. Els agents hi van arribar immediatament. Eixa nit va haver-hi molt d'enrenou en tota la casa i les autoritats es van emportar el senyor que havia agredit Roseta.

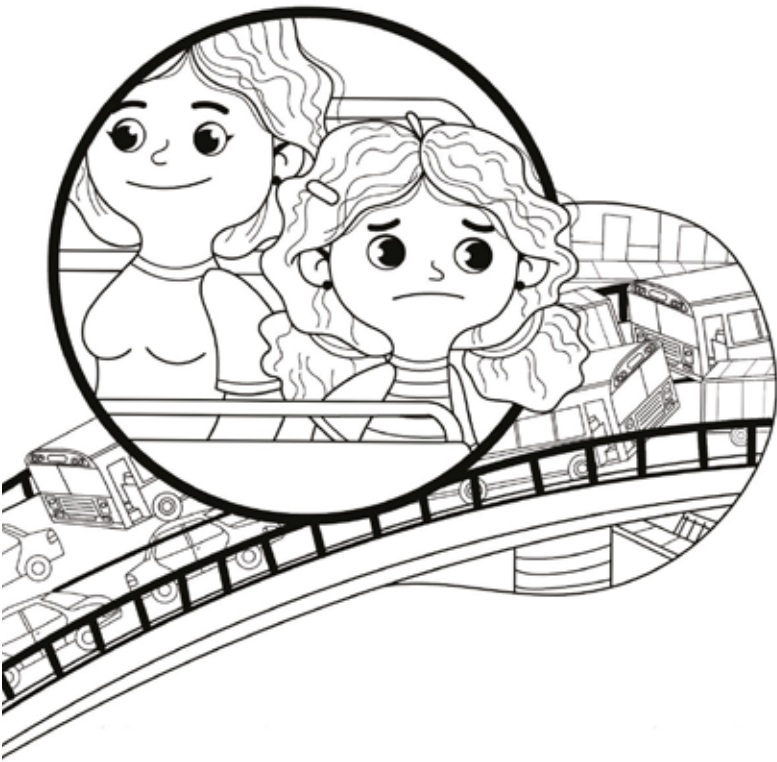
Els dies següents van anar a declarar i a rebre orientació per a previndre els abusos contra els xiquets i les xiquetes. El senyor jutge va felicitar Roseta, perquè, encara que era molt xicoteta, havia sigut **molt valenta en denunciar eixa conducta agressiva, perquè només així és possible parar-la i evitar que es repetisca**





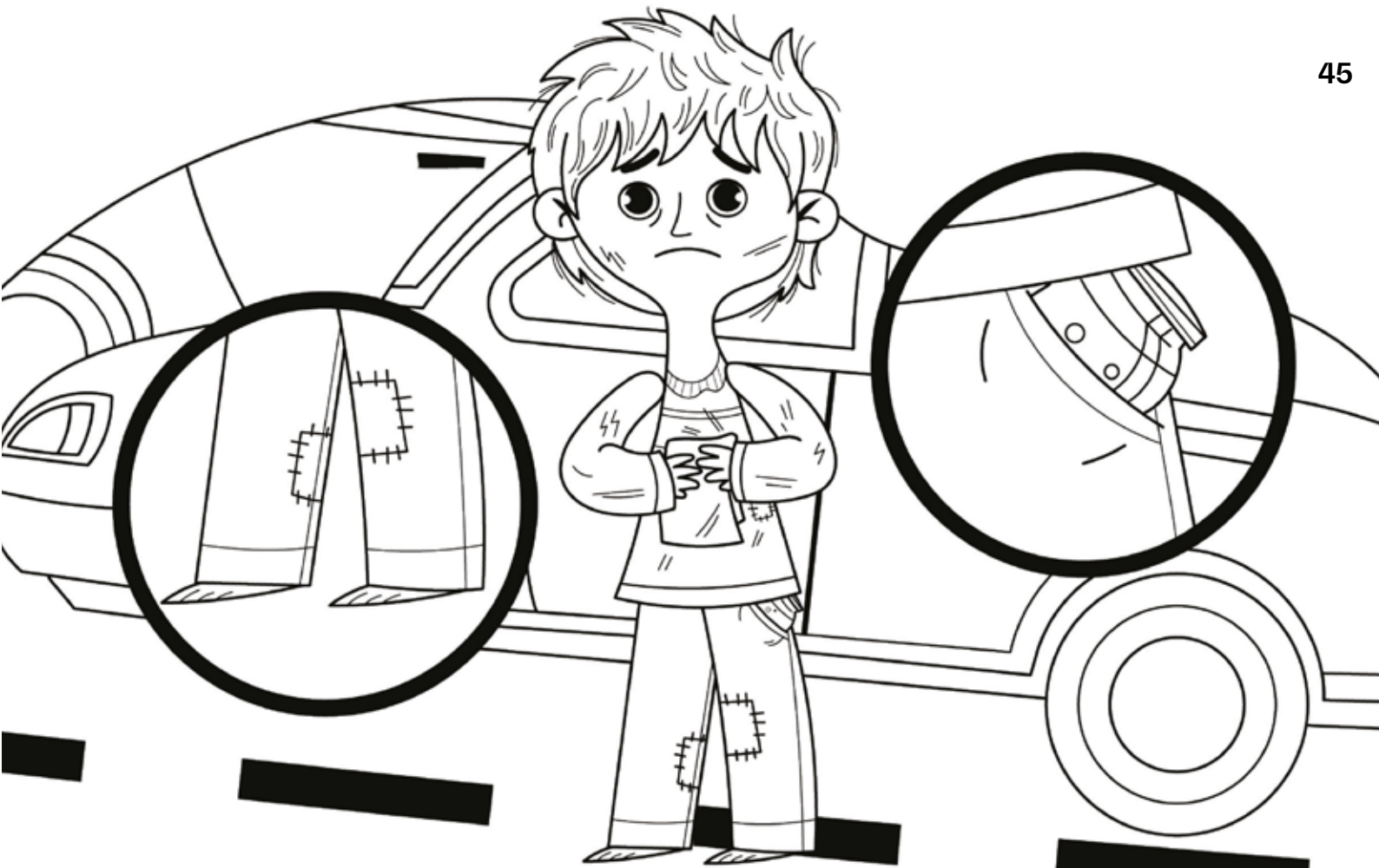
# Ullets de cendra





Recorria els carrers en autobús de camí de tornada a casa, quan, de sobte, el bus va minvar la velocitat. Ai, que típic! L'hora punta de trànsit retardaria la meua arribada...

Travessàvem un pas a desnivell, sí, sí, d'eixos que ajuden a millorar una ciutat, quan vaig albirar la silueta d'un xiquet caminant entre els vehicles. Sostenia un xicotet drap ennegrit, doblegat entre les mans, portava la roba bruta de molts dies i no duia ni sabates; els cabells deixaven vore que li calia un bon bany, també s'hi veien tota classe de bestioles pul·lulant per les ones desfetes del que un dia havia sigut un pentinat ben polit. En una de les seues butxaques es marcava la forma d'un pot d'adhesiu per a calçat.





En rondar l'autobús, aquell xic es va detindre just davall de la meua finestra, a penes pujat en una xicoteta vora que no arribava a ser ni vorera i, en alçar els ulls, vam encreuar mirades. En eixe moment, breu però profund, la tristesa més gran que es pot imaginar en unes nines de nou anys em va traspasar.

Aquella mirada cantava un lament de qui havia fugit espaordit a la seua sort, qui havia deixat enrere, a la carrera, a trossos, el que quedava de la seua innocència.

46 Quan el mirava, buscava amb urgència en aquells ulls grisos desxifrar l'escena i el crit desesperat d'aquella mirada que vagava sense trobar el camí de tornada.

A poc a poc l'autobús avançava, mentrestant, el xic feia passes lentes i el seguia, igual que jo amb la mirada. De cop i volta, la seua imatge es va perdre quan es va produir un canvi de velocitat de l'embús i vaig insistir a buscar-lo de nou per a dir-li: «Torna a casa, xiquet, el carrer és molt perillós».



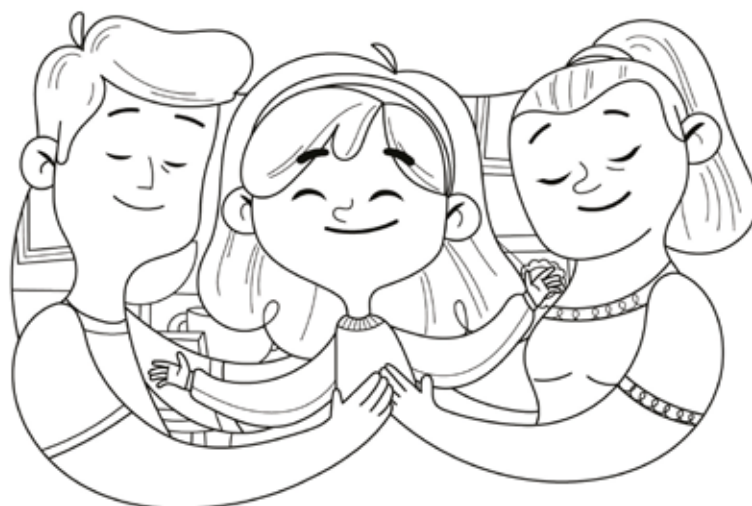
Em vaig enfonsar al seient i se'm va estremir el cor, mentre aquells ulls de cendra explicaven que el carrer era preferible als colps, les ferides i la innocència que li havien furtat allà on abans havia estat casa seua.

Quants xiquets i xiquetes hi ha com ell? A quants se'ls deu la protecció que no han tingut? **Sens dubte, tenim molt a fer per les nostres xiquetes, xiquets i adolescents!**





**Paz & Desarrollo**



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