



Cuido
mi
cuerpo



**Ministerio del Poder Popular para
Relaciones Exteriores, Justicia y Paz**
Cap.Diosdado Cabello Rondón

**Oficina Nacional Contra la Delincuencia
Organizada y Financiamiento al Terrorismo**
G/D Santiago León Sandoval Bastardo

Dirección General de Prevención
Scarleth Briceño

Dirección de Gestión Comunicacional
Karina Díaz

Dirección de Consultoría Jurídica
Victor Hugo Arias

Ilustración y diagramación
Sandra Triana Duarte



 @oncdoftvzla2
 @oncdoftvzla
 @oncdoft
 @oncdoftvzla_nacional

Cuido mí cuerpo

Cuadernillo de actividades



Mí cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo porque es la herramienta para movernos por el mundo. Nos permite **correr, comer, ver, sentir**, experimentar y vivir la vida. Nuestro cuerpo es una armadura que debemos cuidar y proteger.



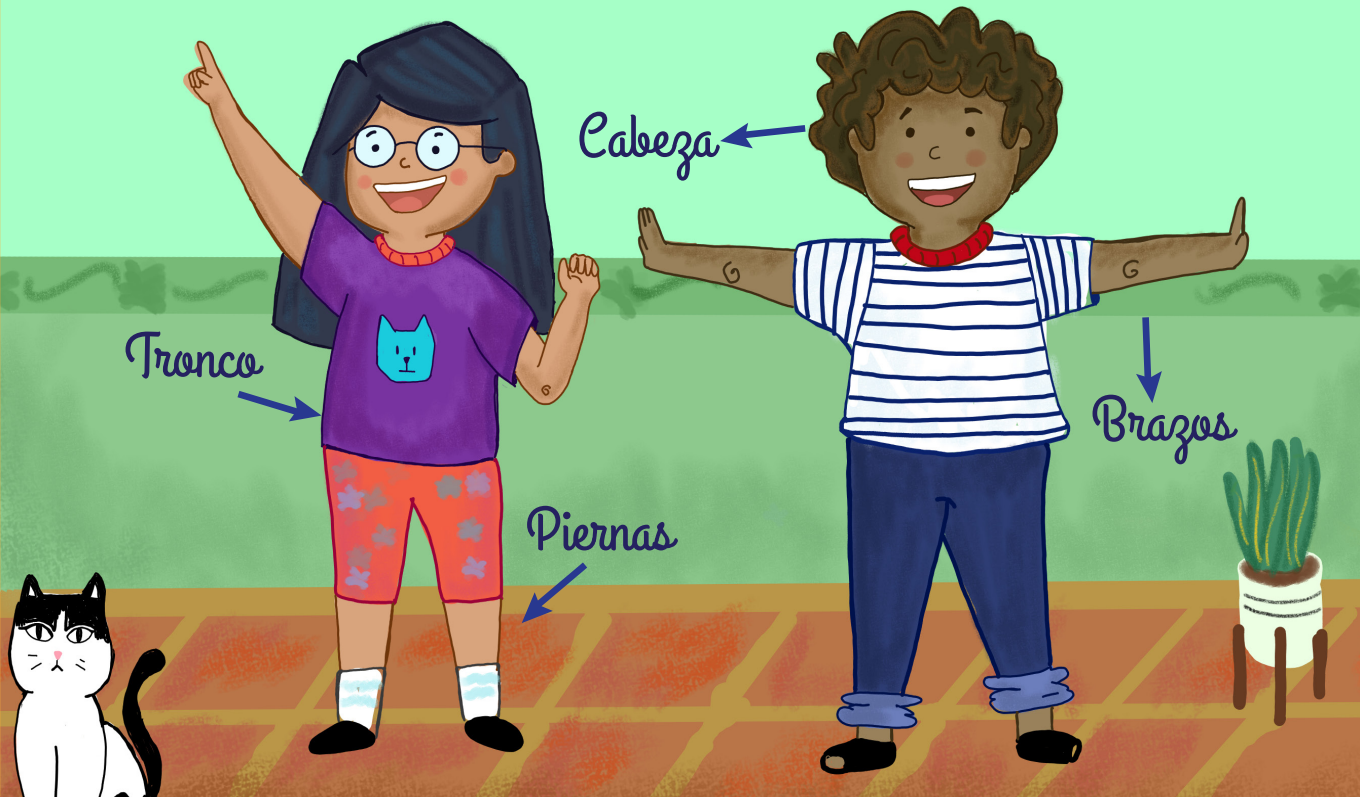


Colorea el siguiente dibujo según la utilidad de cada parte del cuerpo (**correr**, **sentir frío o calor**, **ver** y **comer**)

Actividad 1

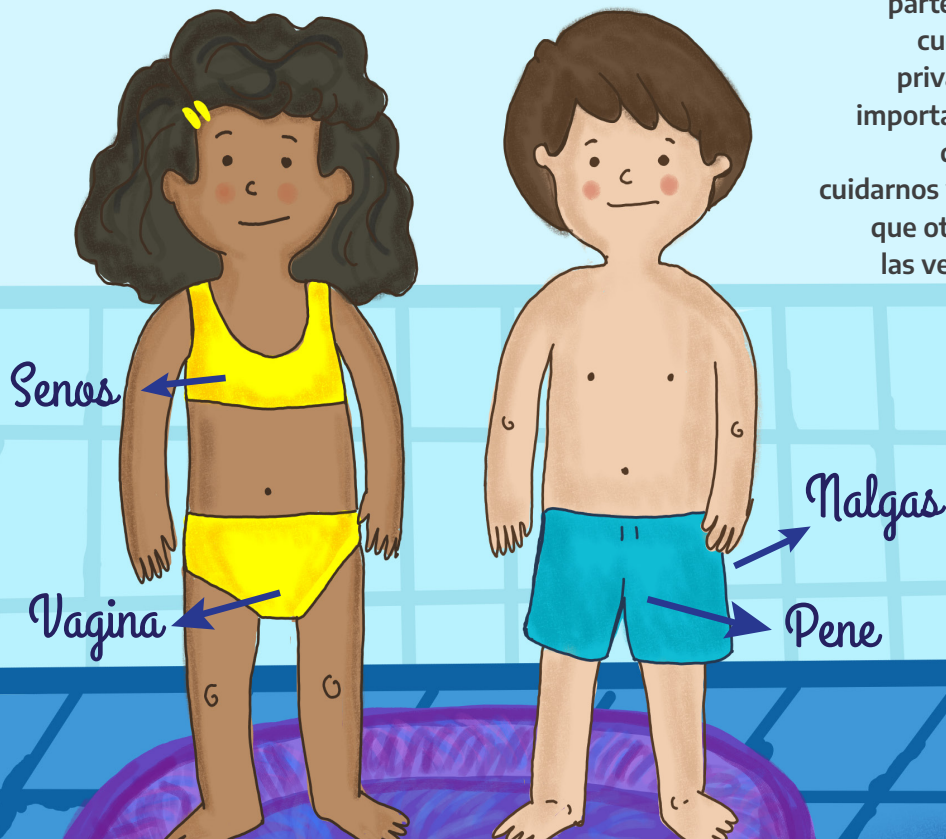
Partes visibles

Nuestro cuerpo está lleno de partes diferentes, ¡como un rompecabezas gigante! Algunas partes las podemos ver a simple vista, como nuestra cabeza, tronco, piernas y brazos.



Partes privadas

Pero también tenemos partes de nuestro cuerpo que son privadas. Es muy importante recordar que debemos cuidarnos y no permitir que otras personas las vean o toquen.



Caricias

Con las manos podemos acariciar con cuidado a las mascotas, abrazar a nuestros peluches y jugar con muñecos. También podemos expresar cariño a la familia: acariciar la mejilla de mamá o dar un abrazo fuerte a papá.



Caricias buenas

Las caricias que nos demuestran afecto, que nos hacen sentir cómodos y nos producen alegría, confianza y seguridad, son **CARICIAS BUENAS**.



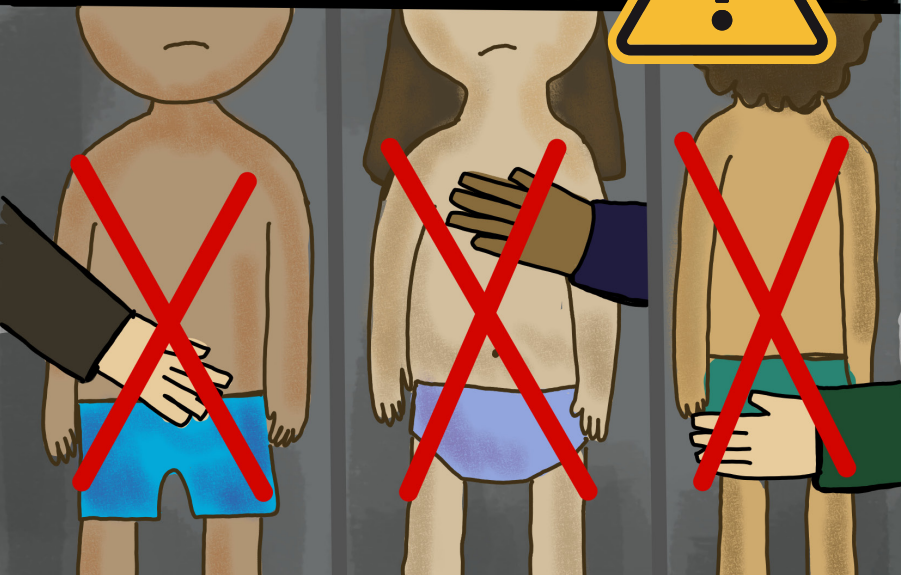
Alegría



Caricias malas

Mientras que las caricias que nos producen fastidio, nerviosismo, susto, incomodidad y vergüenza, son **CARICIAS MALAS**.

PELIGRO



Miedo





Ninguna persona puede pedirte que toques sus partes privadas o cualquier parte de tu propio cuerpo, si alguien lo intenta debes decir que **NO**, debes gritar, escapar y sobre todo debes pedir ayuda a un adulto o persona de tu confianza. Estas acciones son un delito contra los niños, niñas y adolescentes por lo que debe ser denunciado y castigado.

NO



NO

¡Tu cuerpo es tuyo! ¡Nadie
puede tocarlo!

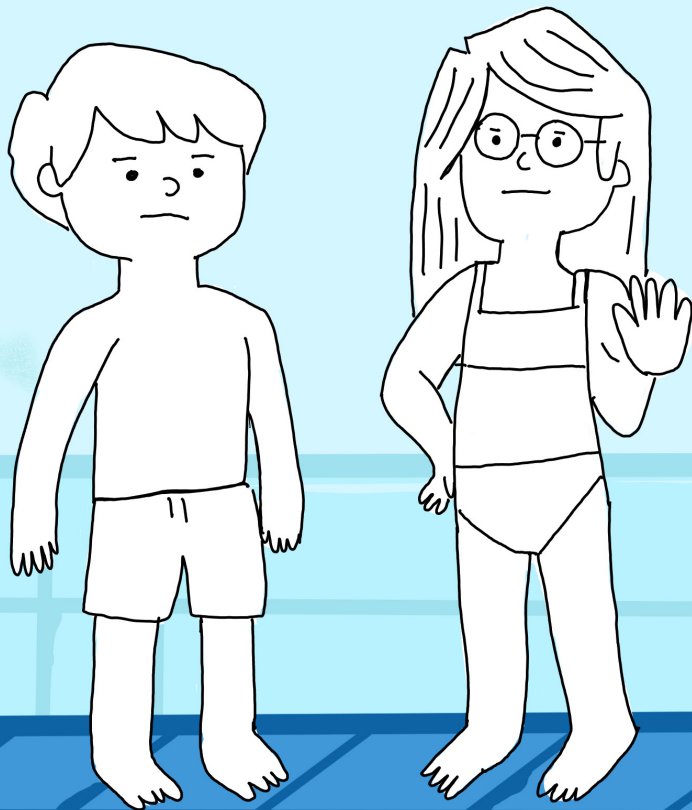
¡Recuerda!

Si alguien quiere tocarte
y te sientes extraña,
extraño, incómoda o
incómodo, ¡no te quedes
en silencio! Cuéntaselo a
mamá, papá o quien
te cuide; a tu
maestra, maestro
o director/a; o a
cualquier adulto
que te escuche
con atención.

NO

NO

Colorea las partes del cuerpo según el semáforo corporal



Actividad 2

