

¡Confía en tus Sentimientos!



1. Encierra en un círculo la carita que muestra cómo te sentirías después de cada contacto físico.
2. Coloca una "x" al lado de la oración que describe lo que harías después de cada contacto físico.



Si tu mejor amigo te "high-five" te sentirías:



Feliz



Incomodo



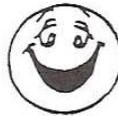
Molesto

NO necesito contarle a un Adulto de Confianza

SI, quiero contarle a un Adulto de Confianza



Si un niño en el autobús toca tus partes íntimas, te sentirías :



Seguro



Asustado



Enojado

NO necesito contarle a un Adulto de Confianza

SI, quiero contarle a un Adulto de Confianza



Si alguien que te aprecias te muestra fotos de personas sin ropa, te sentirías



Amado



Inseguro



Raro

NO necesito contarle a un Adulto de Confianza

SI, quiero contarle a un Adulto de Confianza

Recuerda: Nuestros cuerpos nos hablan todo el tiempo. Nos dejan saber si tenemos sueño, hambre o estamos aburridos. También nos dejan saber cómo nos sentimos si recibimos cualquier tipo de contacto físico.

¡Confía en tus Sentimientos!

Enseñando a los Niños a Confiar en sus Sentimientos

1 Escuche a sus hijos cuando expresan que no les gusta algo o se siente incómodo/raro/nervioso cerca de alguien (sea adulto, adolescente o niño).



2 Hágale saber a su hijo que si alguien lo toca de una manera que lo hace sentir incómodo o asustado, siempre puede contárselo a usted, incluso si se trata de una persona que el niño conoce y le cae bien. Deben informarle a usted.



3 Recuérdele a su hijo que nunca es demasiado tarde para hablar de contacto que recibió y no le gustó. Aunque lo haya olvidado en el momento y lo recuerde más tarde, siempre debe acudir a usted. *Asegúrele al niño que usted va a escucharle, creerle y ayudarle.*



4 Anime a su hijo a escuchar su voz interior. Si experimenta una sensación extraña y se siente confundido por algo, *siempre* es bueno decirle a uno de sus adultos de confianza.



5 Ayude a su hijo a reconocer y a confiar en sus sentimientos fuera de las conversaciones de seguridad corporal. Un ejemplo podría ser, si usted ve que su hijo se siente incómodo cuando alguien le hace cosquillas y su hijo se defiende, felicítelo por confiar en sus sentimientos.



Actividad para Padres y Hijos

Ayude al niño a completar la oración usando cada letra una sola vez: U, E, F, T, S

