

Leo,  
coloreo  
y aprendo  
sobre mi  
Sexualidad  
y mis  
Derechos



Alcaldía de Neiva  
Secretaría de Salud Municipal



PROFAMILIA • COLOMBIA

La siguiente cartilla es una recopilación de diferentes temas sobre salud sexual y reproductiva, desarrollados con 45 centros docentes y toda la comunidad educativa de Neiva.

Esta cartilla está dirigida a niños y niñas entre los 6 y los 10 años de edad interesados en aprender comportamientos saludables sobre la salud sexual y reproductiva.

Esta cartilla fue realizada por Profamilia gracias al apoyo de la Alcaldía de Neiva, que de esta manera contribuye a la formación de personas íntegras y con una visión integral de la sexualidad humana.

Esperamos que disfruten la cartilla, como un obsequio de la Alcaldía de Neiva, porque ¡Neiva merece ser saludable!



Alcaldía de Neiva  
Secretaría de Salud Municipal



# Yo me conozco



Aquí estoy yo  
(Píntate)

Mis nombres y apellidos son:

\_\_\_\_\_

Soy Niño  Niña

Tengo \_\_\_\_\_ años

Mis ojos son de color: \_\_\_\_\_

Mi cabello es de color: \_\_\_\_\_

Mi piel es: \_\_\_\_\_

Nací el día: \_\_\_\_\_

Nací en la ciudad de: \_\_\_\_\_

Vivo con: \_\_\_\_\_

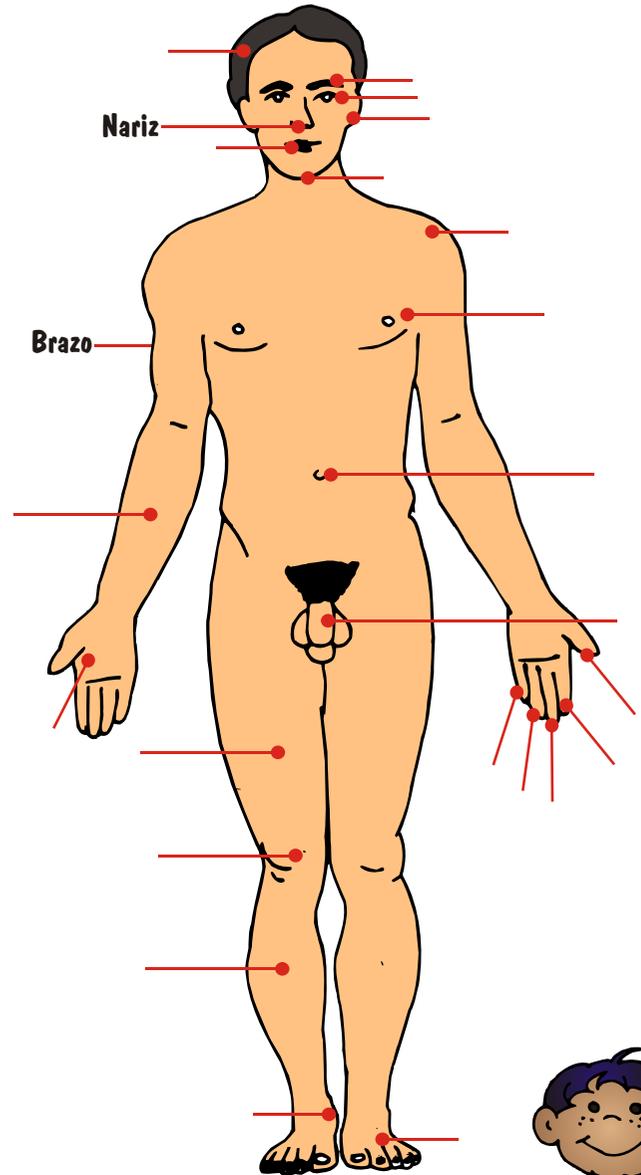
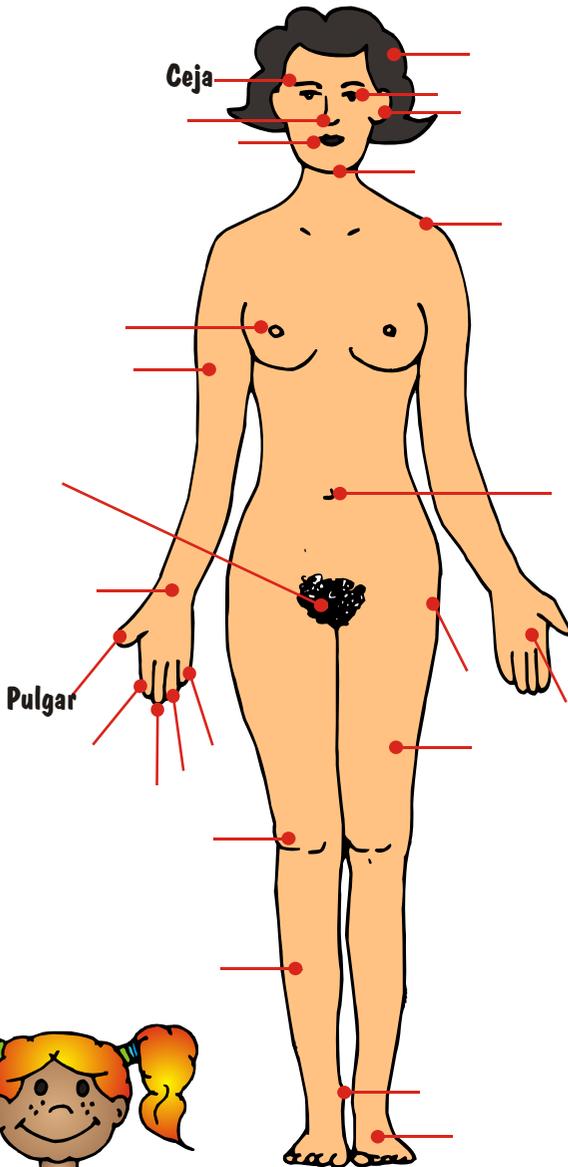


# Mi cuerpo

**El amor más importante es el amor propio.**

Por eso debes conocer, cuidar y respetar tu cuerpo. Todas las partes de tu cuerpo son importantes y tienen nombre propio.

Con la ayuda de una persona adulta coloca los nombres de todas las partes de tu cuerpo, así como se ve en los ejemplos que ya están escritos.



Hola soy Paula,  
si eres una niña como yo,  
es decir una mujer,  
llena el gráfico de  
mujer

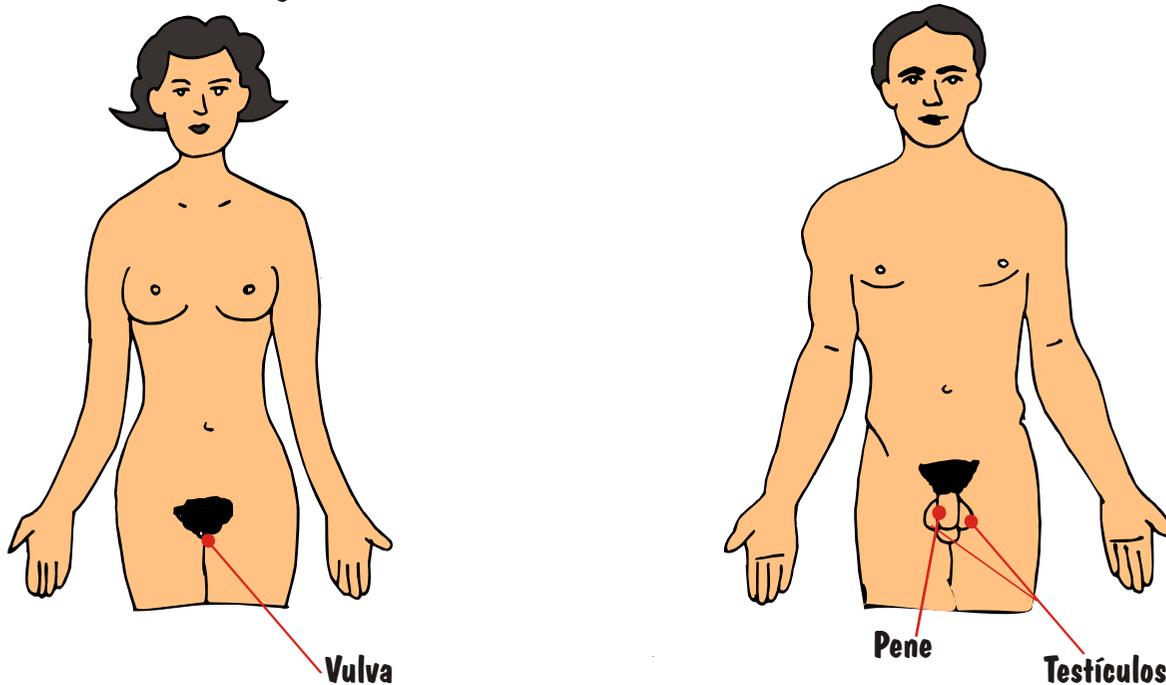


Y yo soy  
Pablo, es decir un  
hombre.  
Si eres hombre llena  
el gráfico de mi  
lado.

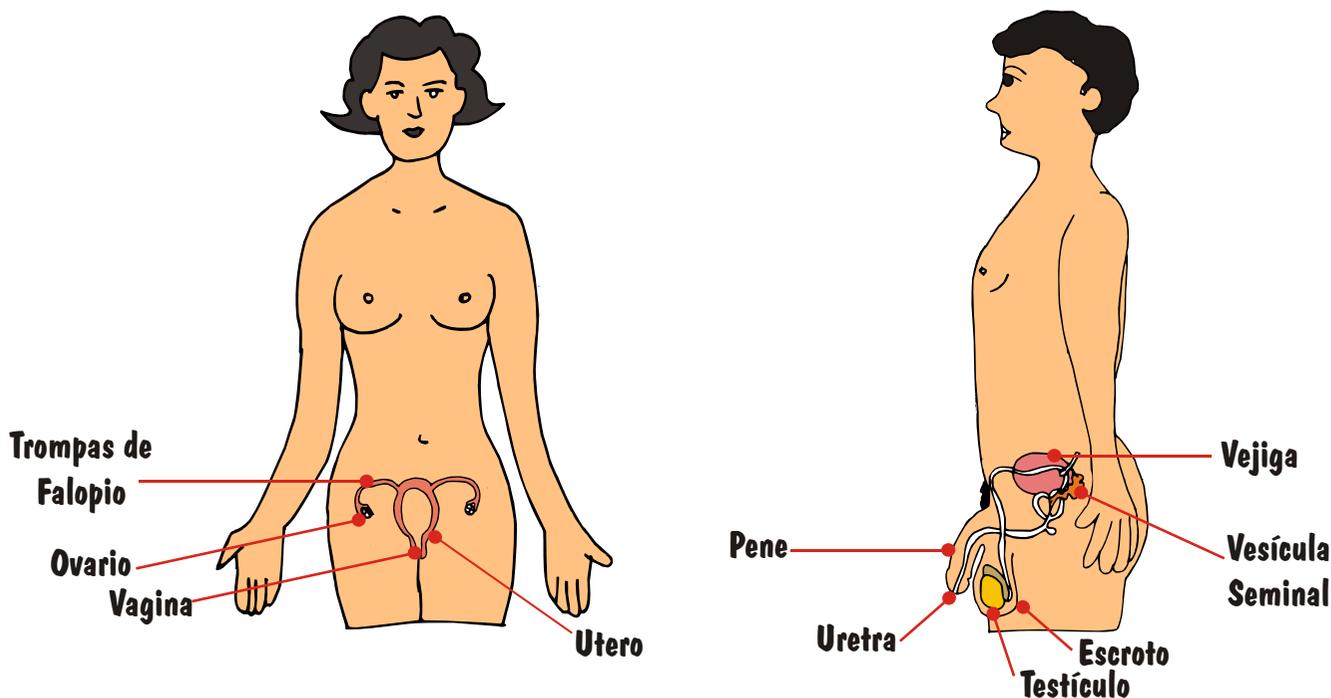
# Nuestros órganos genitales

Los hombres y las mujeres tenemos órganos genitales externos

## Órganos Genitales Externos



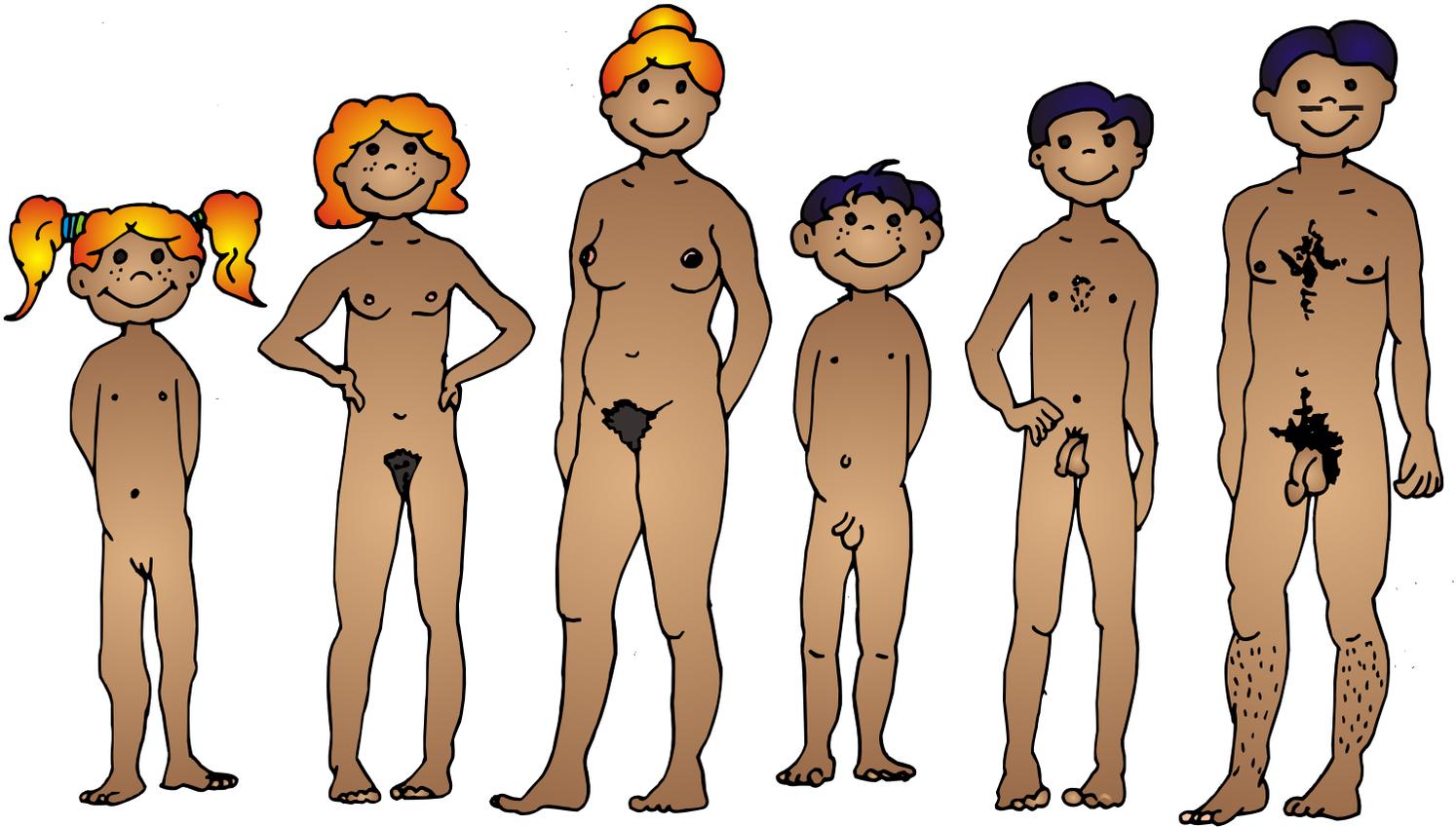
## También tenemos un aparato reproductor



Estas partes de nuestro cuerpo hacen posible la reproducción de los seres humanos.

# ¿Algunos Cambios físicos?

**Todos los seres humanos tenemos un sexo.  
A medida que vas creciendo tu cuerpo va a presentar cambios.**



**Escribe los cambios físicos más notorios a medida que vas creciendo:**

---

---

---

---

---

---

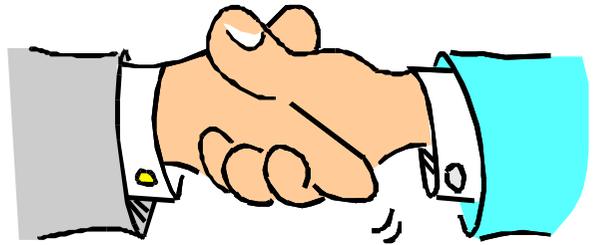
---

# Mis partes públicas

Mi cuerpo tiene partes públicas y partes privadas.  
Las partes públicas son aquellas que otras personas pueden ver y tocar sin molestarme.



Un ejemplo de nuestras partes públicas son las manos



Escribe sobre las líneas ejemplos de nuestras partes públicas

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

Todo el mundo puede ver tus partes públicas pero no tiene derecho a tocarlas,  
¡Sólo cuando tu decidas!

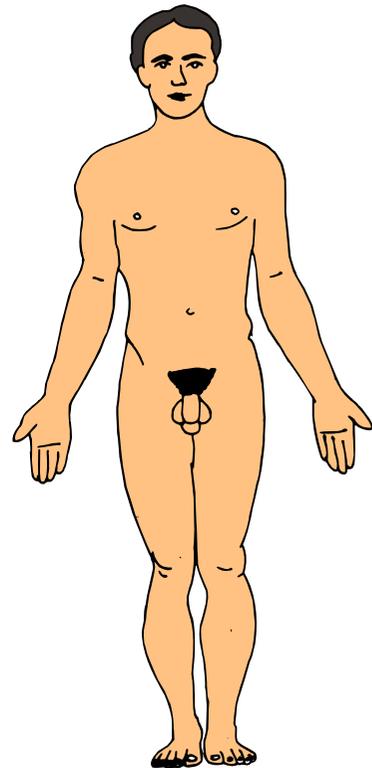
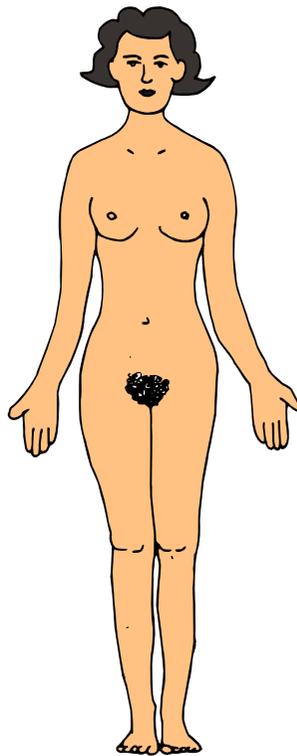
# Mis partes privadas

Mis partes privadas son aquellas que no quiero que los demás vean, ni toquen.

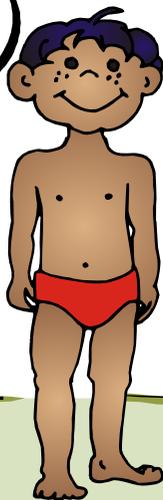
Nadie debe tocar ni maltratar mis partes privadas.

Aprende a identificar tus partes privadas:

Con un círculo  
señala en el gráfico  
tus partes privadas



Nuestras partes  
privadas son aquellas  
que no queremos que  
los demás vean.



Ni siquiera  
cuando estamos en  
la piscina, en el río o  
en la playa

Mejor dicho  
son las que tapa  
nuestro vestido de  
baño.



Debemos cuidar y asear nuestro cuerpo

# Las caricias

Debo aprender a reconocer las caricias y las razones por las cuales algunas personas pueden tocar mis partes privadas.

Por ejemplo:

## Hay caricias que puedes permitir:



Cuando nuestro papá, mamá, abuelo, abuela, tío, tía, primo o prima nos abrazan para demostrarnos su amor o brindarnos seguridad

Si por alguna razón los abrazos, besos o caricias de esas personas te molestan e incomodan, expresalo.

Que una persona sea tu tío, tía, tu primo, prima o tu familiar no tiene derecho a acariciarte si tu no quieres.



## Existen situaciones en que es necesario que tocar tus partes privadas:



Es posible que un médico o enfermera toque mis partes privadas durante un chequeo médico y deben estar presentes el papá o la mamá



Cuando somos pequeños y nuestro padre o madre tocan nuestras partes privadas cuando nos bañan o nos cambian el pañal

Si algunas caricias me hacen sentir incomodo o molesto, debo rechazarlas.



**Si alguien trata de tocar tus partes privadas,  
NO ES TU CULPA,  
aléjate de esa persona así sea un familiar tuyo, no te quedes  
callado o callada cuéntale a una persona de tu confianza  
NO TE SIENTAS MAL Y NO GUARDES EL SECRETO**

**Tu puedes contarle a tu papá y  
a tu mamá cuando un extraño  
o alguna persona de tu familia o  
conocida te toca o maltrata.  
Nadie puede  
tocar tus partes privadas**



**Escribe las personas de confianza a quienes les vas a contar si alguien toca tu partes privadas:**

---

---

---

---

---

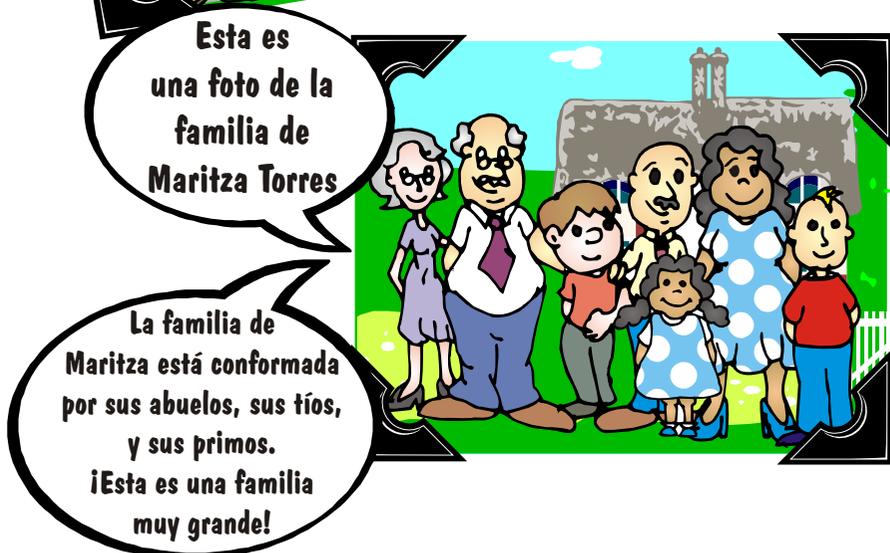
---

---

---

# Mi familia

Todos tenemos una familia a la que queremos y con la que nos sentimos protegidos y queridos. Todas las familias son diferentes veamos algunos ejemplos:



En los siguientes renglones describe cómo está conformada tu familia y dibújala en el cuadro.

---

---

---

---

---

---

# El Placer

¿Has escuchado alguna vez la palabra placer?  
El placer es una sensación de satisfacción, de gusto o de bienestar.

## Nuestro cuerpo siente placer cuando:



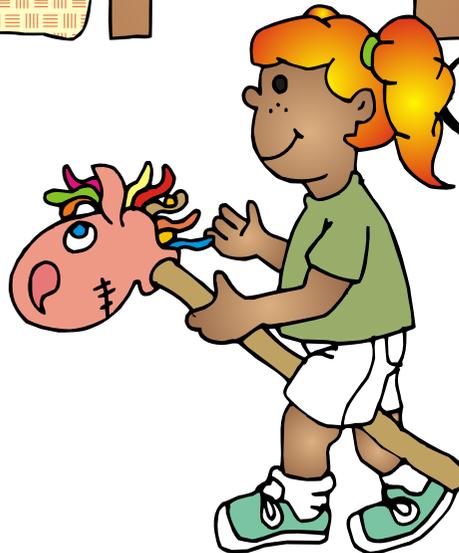
Cuando cuido  
mi cuerpo o  
cuando me baño



Cuando  
duermo



Cuando  
como mi fruta  
favorita



Cuando juego

Escribe ejemplos de momentos en los que sientes placer:

---

---

# La Sexualidad

**Todos y todas tenemos sexualidad.**

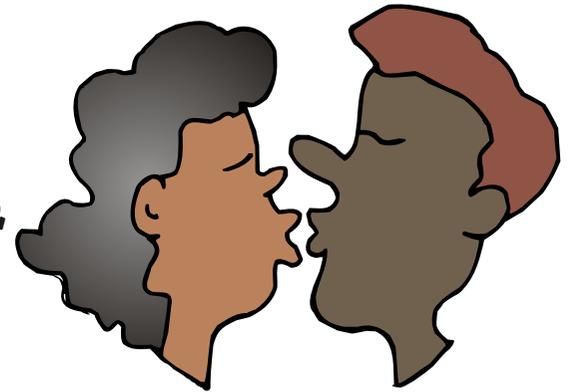
**La sexualidad es el conjunto de lo que tu eres como persona.**

**Es decir:**

**Tiene que ver con tu forma de ser, pensar, sentir, actuar y de relacionarse con las demás personas y contigo mismo.**

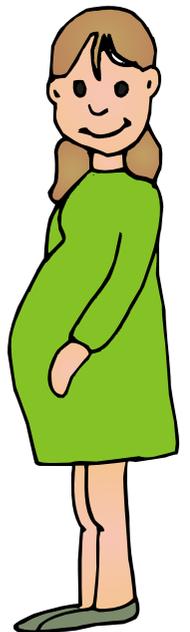
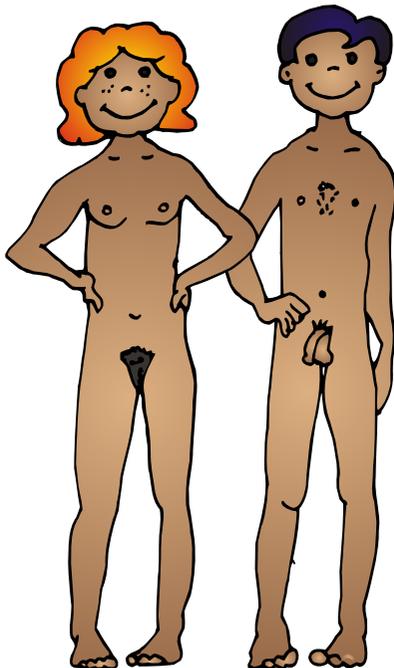


**Incluye el cómo nos sentimos; qué sentimos por ser una mujer o un hombre, cómo nos relacionamos con los demás. Besar, tocarse, estar enamorado, comunicarse, sentir placer, expresar afecto, los valores y las normas, también son sexualidad.**



**La sexualidad tiene que ver con los procesos físicos como el crecimiento del vello púbico, los senos, el embarazo, el aumento del tamaño del pene cuando estás creciendo, etc.**

**Por esto todas las personas de todas las edades tenemos sexualidad.**



# Los derechos de los niños y las niñas

Todos los niños y las niñas tenemos unos derechos que nos protegen. Estos derechos son para todos y todas sin importar la nacionalidad, religión, raza o condición social. Debemos conocer y hacer respetar nuestros derechos.

## 1 Identidad

Los niños y las niñas tenemos derecho a tener un nombre, un apellido, una patria y una familia.



## 2 Igualdad

Los niños y las niñas somos iguales. No debemos sufrir discriminación, coerción ni violencia.



# 3 Protección

Los niños y las niñas discapacitados tienen derecho a recibir tratamiento, educación y cuidados especiales.



# 4 Salud

Los niños y las niñas tenemos derecho a gozar de los beneficios de la seguridad social, a crecer sin enfermedades, a disfrutar de alimentación, vivienda, recreación, servicios médicos y a estar libres de riesgos.



# 5 Atención

Los niños y las niñas necesitamos cuidado, atención y protección por parte de los adultos que nos rodean. Necesitamos amor, comprensión y respeto.



# 6 Educación

Los niños y las niñas tenemos derecho a ir a la escuela o al colegio y a recibir una educación que favorezca nuestra cultura general y nos permita desarrollar aptitudes, habilidades y criterios.



# 7 Amparo

Los niños y las niñas tenemos derecho a estar protegidos contra toda forma de abandono, crueldad y explotación.



# 8 Ayuda

Los niños y las niñas debemos ser los primeros en recibir protección y socorro en casos de emergencia.



# 9 Buen Trato

A los niños y a las niñas nos deben tratar bien y querer mucho.



Nadie debe gritarnos, pegarnos, ofendernos o tocar nuestra partes privadas

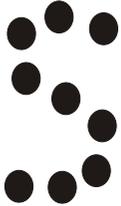
# 10 Fraternidad

Todos los niños y las niñas debemos vivir en un ambiente de comprensión, paz y amor.



# Recordemos lo aprendido

Escribe dos palabras que has aprendido en esta cartilla que comiencen con la letra que aquí ves:



---

---

Cuántos son los derechos de los niños? Escoge un número

3

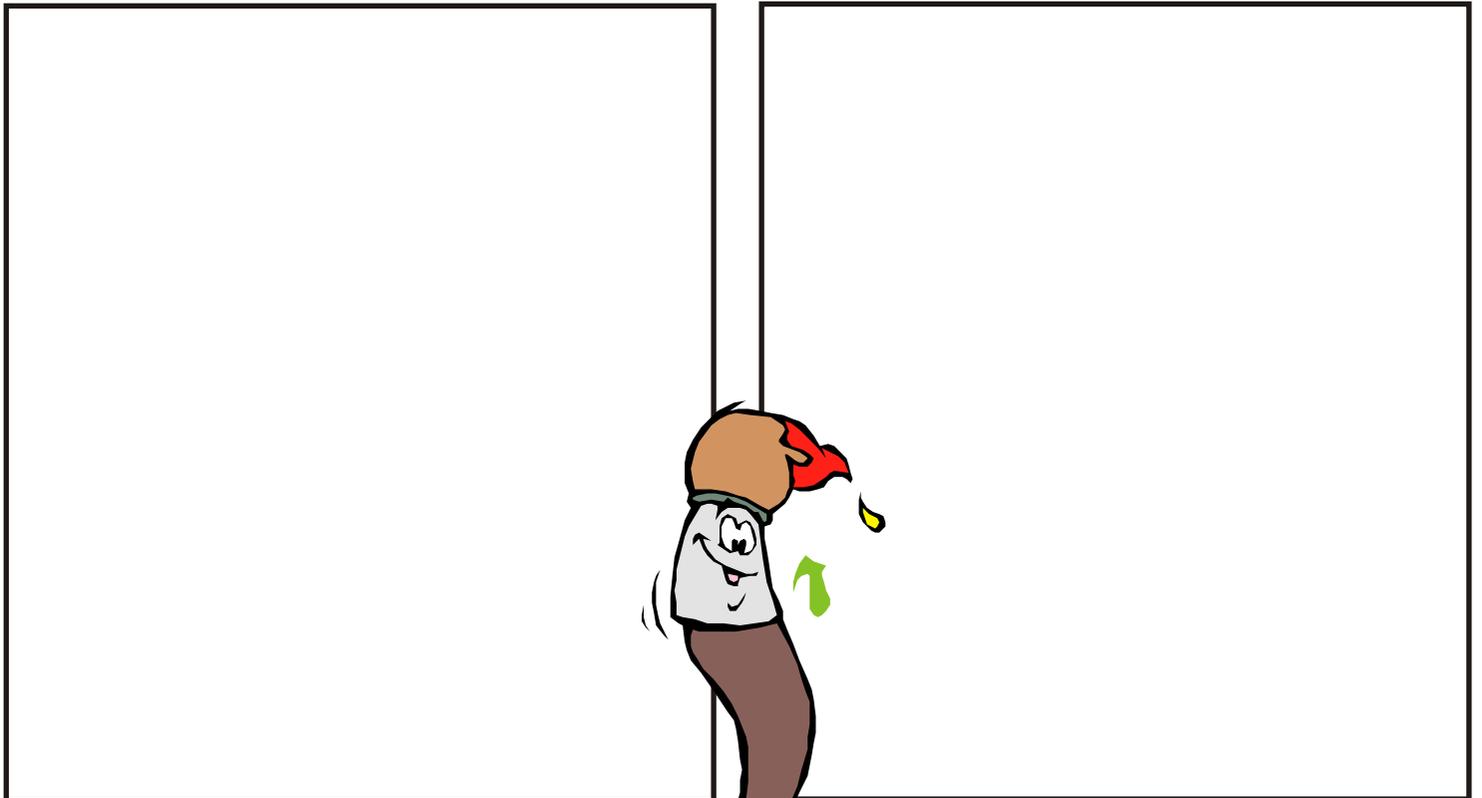
20

18

10

8

Pinta dos derechos de los niños y niñas que recuerdes:



Quando seas  
adolescente te  
esperamos en el  
Centro para  
Jóvenes

También  
aprenderás sobre  
tus Derechos Sexuales  
y Reproductivos

Allí podrás  
aprender, preguntar e  
informarte sobre  
sexualidad



ES TU LUGAR



**PROFAMILIA**

— Joven

PREGÚNTALE A PROFAMILIA LÍNEA 01 8000 1 10900

Correo electrónico: [info@profamilia.org.co](mailto:info@profamilia.org.co) Página Web: [www.profamilia.org.co](http://www.profamilia.org.co)