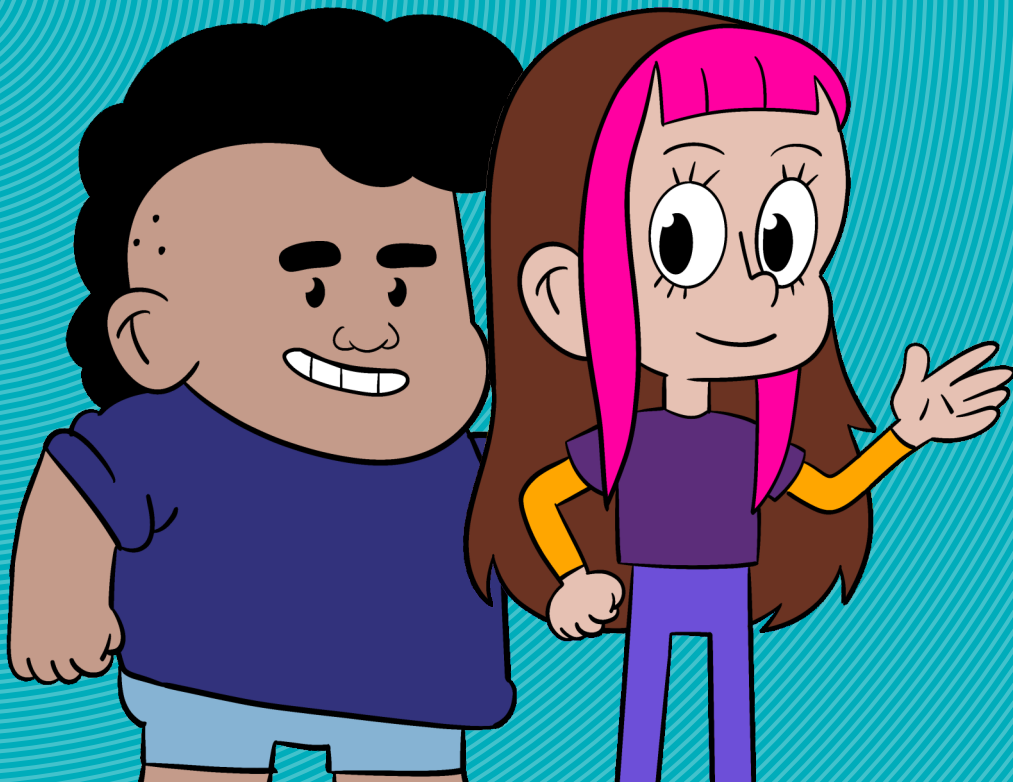


# MI CUERPO, MI RESPONSABILIDAD, APOSTEMOS A LA EQUIDAD



Save the Children



Cartilla psicopedagógica para la  
prevención de violencia basada en género.





Somos la organización independiente más grande del mundo que trabaja por los derechos de la niñez.

[www.savethechildren.org.co](http://www.savethechildren.org.co)

Imaginado por:



Diseñado por:



Ilustración:  
Veopublicidad

Diseño y Diagramación:  
Veopublicidad

Save the Children Colombia

María Paula Martínez  
Directora ejecutiva Save the Children  
Colombia

Valerie Dourdin  
Directora PQI / Team leader  
emergencias

Felipe Cortés  
Director de incidencia y  
comunicaciones

Diana Pulido  
STE Salud

Amy Smith  
STE Protección

María Fernández.  
Gerente territorial La Guajira

Fanny Ramírez  
Gerente territorial Valle del Cauca

Mónica Cuervo  
Coordinadora Nacional  
SMAPS y VBG

Silvia Sánchez  
Coordinadora Nacional de  
comunicaciones

Carlos Suavita  
Oficial de diseño gráfico

Claudia Camelo  
Oficial SMAPS y VBG Valle del  
Cauca

Anais Campanella  
Punto focal SMAPS y VBG  
Maicao

Cali – Valle del Cauca  
Maicao – La Guajira  
Agosto 2022

## Nuestra Promesa:

Haremos lo que haga falta por salvar las vidas de los niños y niñas.

## Nuestra Visión:

Un mundo en el que cada niño, niña y adolescente pueda ejercer su derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación.

## Nuestra Misión:

Inspirar avances relevantes en la forma en que el mundo percibe, convive y trata a niñas, niños y adolescentes con el fin de generar cambios inmediatos y duraderos en sus vidas.



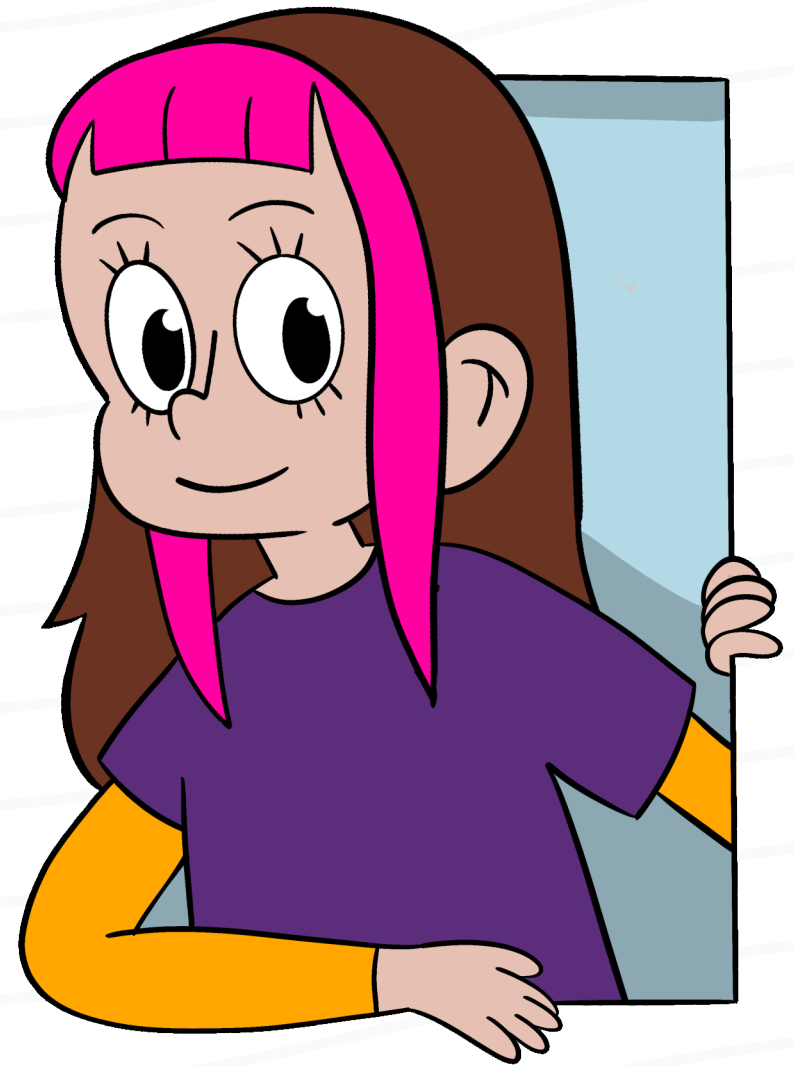
## ÍNDICE

|              |                                                               |         |
|--------------|---------------------------------------------------------------|---------|
| Actividad 1  | ME QUIERO Y ME CUIDO .....                                    | Pág. 7  |
| Actividad 2  | ¡UN RECORRIDO EN MI AUTOESTIMA!.....                          | Pág. 9  |
| Actividad 3  | Y TÚ, ¿CÓMO TE CUIDAS? .....                                  | Pág. 13 |
| Actividad 4  | ÉRASE UNA VEZ EN LA VIDA DE ESTEFANÍA .....                   | Pág. 15 |
| Actividad 5  | ¿CÓMO ES MI CUERPO? .....                                     | Pág. 18 |
| Actividad 6  | MI CRECIMIENTO Y MIS CAMBIOS .....                            | Pág. 22 |
| Actividad 7  | CUÁLES SON MIS PRINCIPALES CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS ..... | Pág. 25 |
| Actividad 8  | PARA AMAR A OTRAS PERSONAS EMPIEZO POR MÍ .....               | Pág. 27 |
| Actividad 9  | ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA EL GÉNERO Y EL SEXO? .....             | Pág. 31 |
| Actividad 10 | APRENDAMOS MÁS DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO .....         | Pág. 37 |

## PRESENTACIÓN

Las situaciones de violencia en general, así como la violencia sexual y basada en género no deben ser consideradas una condición natural a nuestra forma de relacionarnos, al contrario, son situaciones que podemos prevenir. Por eso, es importante que aprendamos acerca de la sexualidad, el género, la equidad y formas diferentes de relacionarnos entre hombres, mujeres, niñas y niños, evitando lastimarnos o lastimar a otras personas por cómo le vemos.

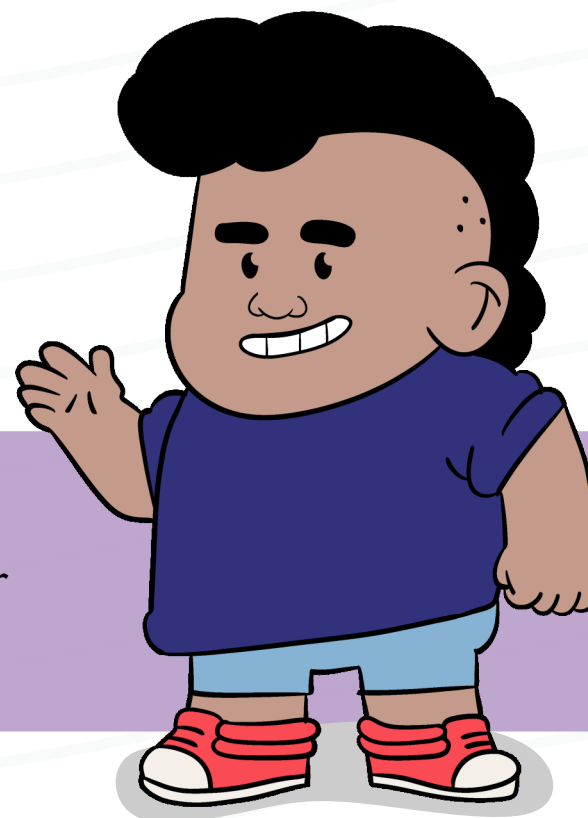
En esta cartilla encontrarás algunas actividades de juego y aprendizaje de conceptos como: autoestima, resiliencia, sexualidad, sexo, genitalidad. Así como las principales formas de prevenir situaciones de violencia sexual y basada en género.



¿Alguna vez te has preguntado qué es el género? En esta cartilla te invitamos a realizar algunas actividades que pueden ayudarte a saber un poco más del tema. Durante las actividades que hemos preparado para ti, te acompañarán Elimar y Matías, quienes te orientarán y darán algunas recomendaciones. En caso de que tengas alguna duda recuerda que puedes consultar con una persona adulta a la que le tengas confianza.



¡Hola! soy Elimar espero acompañarte en esta aventura y que aprendas y disfrutes de esta cartilla.



¡Hola! soy Matías y junto con Elimar vamos a acompañarte para realizar todas las actividades de esta cartilla.

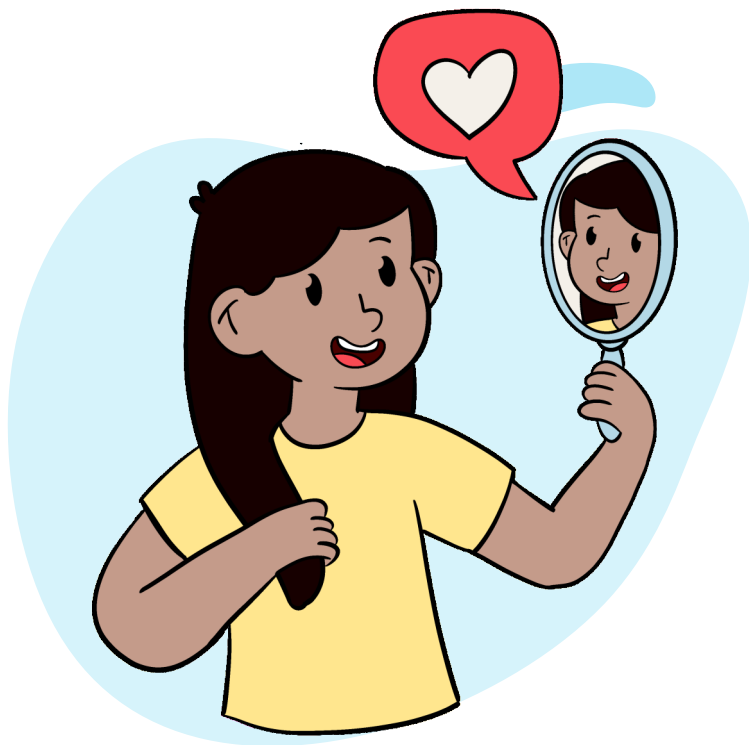
## ME QUIERO Y ME CUIDO

Tal vez has escuchado hablar del **Autoestima**, ¿Sabes qué es?

---

---

Te ayudamos a complementar tu respuesta:



La autoestima es el amor que una persona siente hacia sí misma.

¿Alguna vez te has dicho a ti que te amas?

---

O quizá, ¿Haces cosas que te hacen sentir bien, por dentro y por fuera? Por ejemplo: deportes, jugar, compartir con amigos y amigas, tomar agua, o comer frutas y verduras.



¿Qué haces para demostrarte a ti mismo que te quieres y que te importas?

---

---

---

---

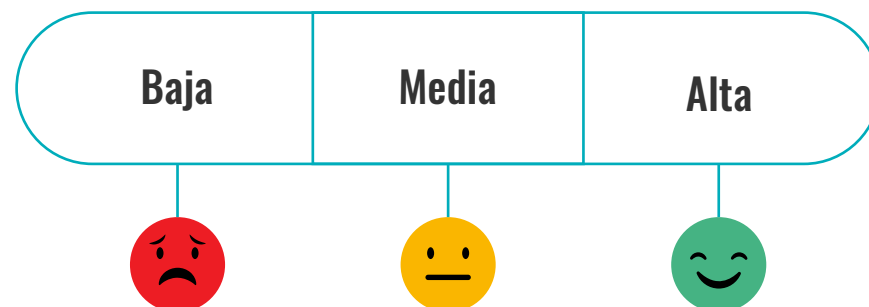
---

---

---

Todas las personas tenemos un concepto y un afecto que dirigimos a nosotros mismos, sin embargo, algunas personas no nos queremos o cuidamos tanto como deberíamos. Eso significa que nuestra autoestima NO es tan alta. Por el contrario, hay otras personas que se valoran a sí mismas y reconocen tanto sus fortalezas como las cosas en las que pueden mejorar y aún así se aman y se cuidan suficiente, eso significa que su autoestima está alta.

Y... ¿Cómo está tu autoestima? Colorea con color **verde** si está alta, con color **amarillo** si está media, o con color **rojo** si está baja.



¿Qué hace falta para seguir cuidándote y amándote?

---

---

---

---

---

---

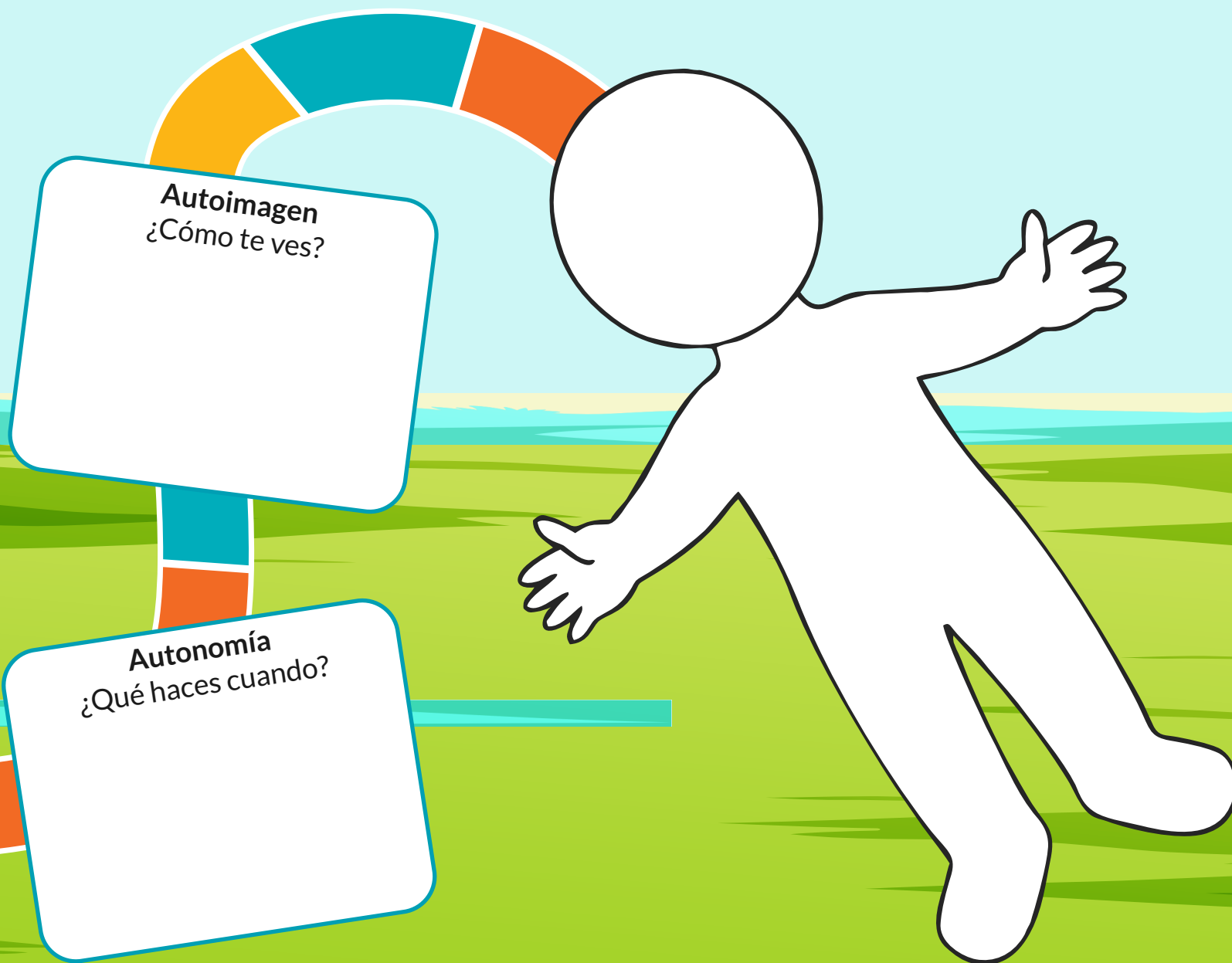
## ¡UN RECORRIDO EN MI AUTOESTIMA!

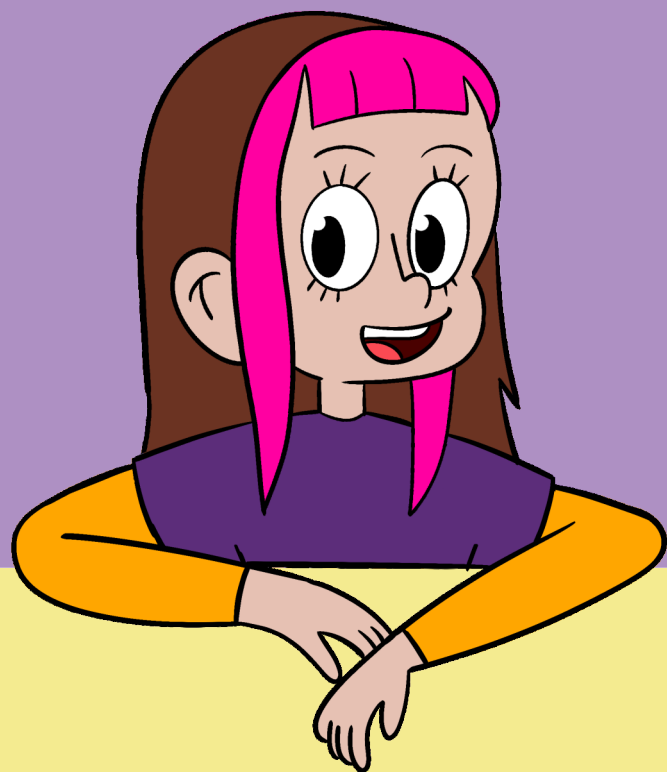
Ahora que ya sabemos que es la autoestima, vamos a poner nuestro conocimiento en práctica.

Completa los detalles de la silueta como quieras, puedes usar los colores que más te gusten. En el camino será importante que puedas agregar en frases o dibujos los demás conceptos. ¡Anímate!

**Autoconcepto**  
¿Qué piensas de ti?

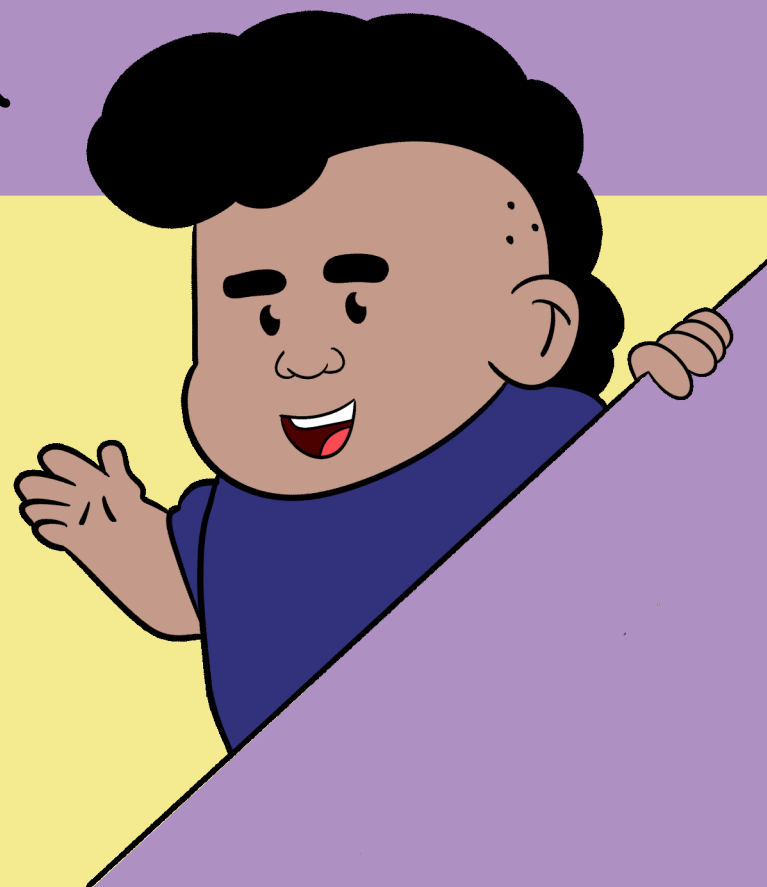
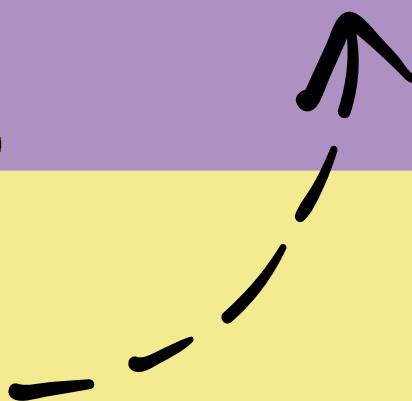
**Autoestima**  
¿Qué sientes por ti?





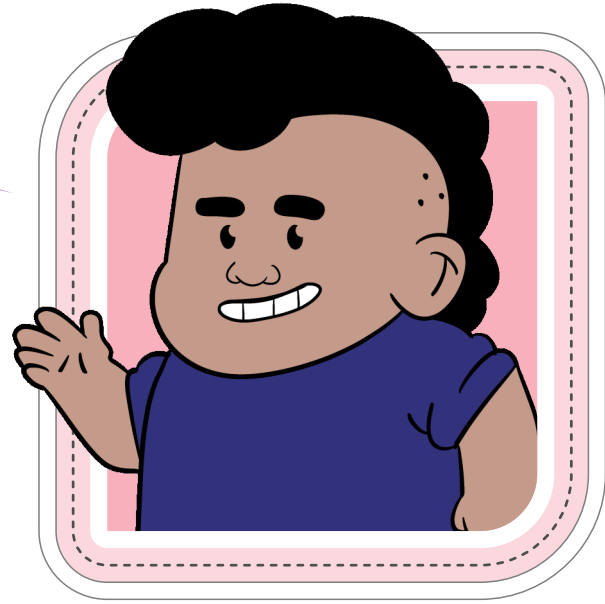
Cuidar de ti, incluye lo que sientes hacia ti, lo que piensas de ti y cómo quieres verte a ti.

Te vamos a compartir algunas de nuestras recomendaciones para quererte y cuidarte mucho más.



## Recomendaciones

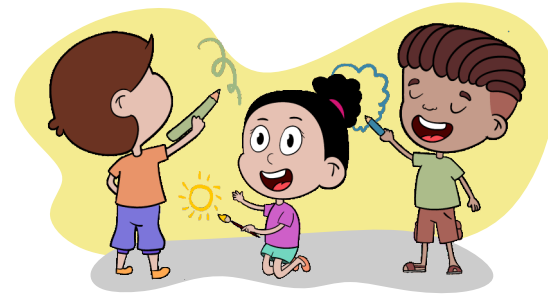
- Realiza actividad física o ejercicio.
- Duerme bien.
- Toma pausas o tiempos de descanso entre tus actividades.
- Usa ropa cómoda, que te permita estar relajado o relajada.
- Evita el uso de pantallas electrónicas al momento de dormir.
- Proponte metas y logros que quieras alcanzar.
- Dedica tiempo a jugar con otras personas.
- Dedica tiempo a realizar actividades que te gusten y disfrutes, por ejemplo: pintar, cantar, bailar, escuchar música.
- Pasa tiempo con tus amigos, amigas y personas de tu familia que te hacen sentir bien.
- Aliméntate sanamente.
- Si te sientes triste o preocupado, procura conversar sobre esa situación con una persona a la que le tengas confianza.



- Recuerdate diariamente todas las cualidades que tienes y lo mucho que te quieres.
- Si te equivocas, reconóctete como un ser humano ¡A todas las personas nos sucede!
- Sigue trabajando en todas esas cosas que piensas puedes seguir mejorando, por ejemplo, una habilidad o saber más sobre un tema.

## Y TÚ, ¿CÓMO TE CUIDAS?

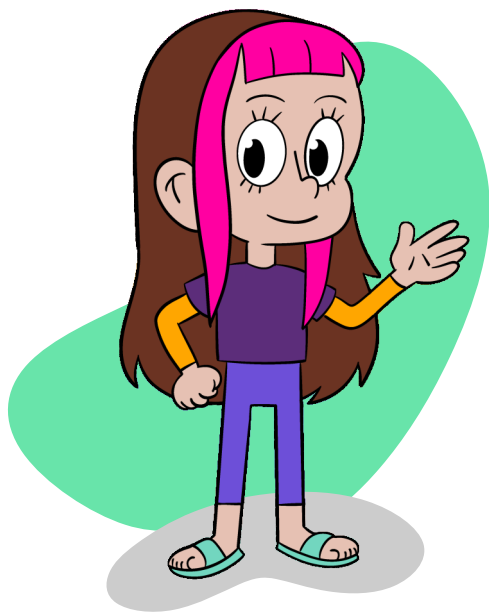
Ahora, pensemos en todas estas actividades que disfrutas realizar y que además ayudan a cuidar de ti ¿Qué te parece si las escribimos o mejor las dibujamos?



Seguramente alguna vez escuchaste que, para amarse y cuidarse, también es importante respetarse.

¿Qué piensas que podrías hacer para respetarte a ti y a otras personas?

Escribe tu respuesta en la nube.

A large, light beige cloud shape with a grey outline. Inside the cloud, there are several horizontal lines for writing. The lines are spaced out and cover most of the cloud's interior.

¡Muy bien! Cuando hablamos de respeto hacia otras personas significa que las reconocemos, aceptamos, apreciamos y valoramos sus cualidades y derechos. Entonces cuando hablamos de respeto a nosotros mismos, significa que nos

aceptamos, nos queremos y reconocemos nuestras propias cualidades y derechos.

Ahora, te contaremos una historia, acerca de la importancia del respeto hacia sí mismo y de establecer límites.

## ÉRASE UNA VEZ EN LA VIDA DE ESTEFANÍA

Estefanía es una adolescente muy linda, su cabello está siempre muy organizado y le gusta usar fragancias, porque le encanta tener un olor a vainilla. Sin embargo, no se siente muy segura de sí misma, suele compararse con sus amigas y con facilidad se entristece o enfurece cuando sus amigos y amigas hacen otros planes que no sean pasar tiempo con ella.

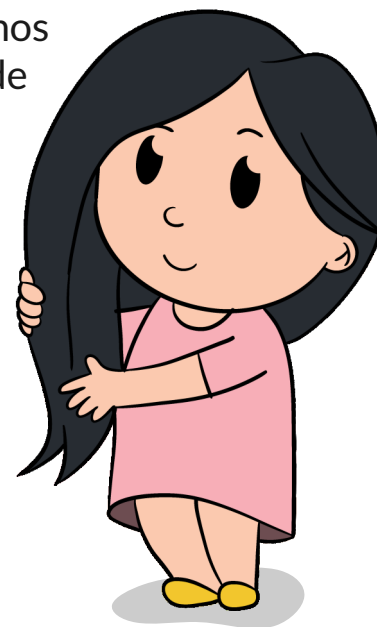
Estefanía, suele decir: sí a todo lo que sus amigos y amigas le piden, aunque muchas veces desea decir que NO, piensa que si lo hace puede quedarse muy sola y no tendrá con quién pasar el tiempo, jugar y hacer sus tareas.

Justo un día antes de salir a las vacaciones, todas las personas del curso de Estefanía se reunieron para jugar a “los retos”, algunas personas decían que NO a los retos y se iban a sus casas, pero cuando fue el turno de Estefanía, el reto era besar a un muchacho que no le gustaba para

nada, sus amigas le gritaban que era una miedosa, que si no lo hacía entonces era mejor que se fuera. Ella no quería besar a ese muchacho, pero tampoco se quería ir.

Estefanía con sus manos frías y los nervios de punta decide acercarse al muchacho, pero él no se conforma con besarla, sino que también toca sus senos y nalgas, e incluso trata de ver debajo de su falda, sus compañeras se burlan de ella y le toman fotos para enviar a otras personas.

Ella se sintió muy mal y salió corriendo ...





## ¿Cómo acabará esta historia?

Construye un final para la historia de Estefanía y ayúdala a manejar de la mejor forma esta situación. Recuerda, lo que le sucedió a Estefanía no es su culpa ni responsabilidad, ha sido víctima de una situación de violencia sexual.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

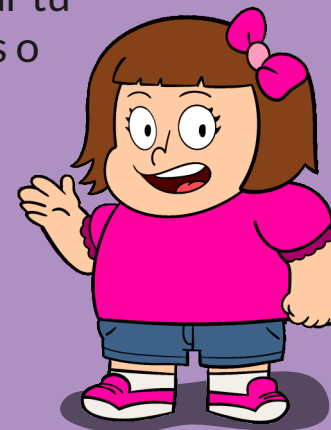
---

---

---

El respeto hacia uno mismo, significa saber poner límites y decir NO cuando no queremos algo o hacer cosas que otras personas nos pidan que hagamos y que nos hagan sentir incómodas o incómodos. Y el respeto hacia las otras personas significa no exceder ni abusar, no hacer sentir incomodidad y mucho menos sobrepasar nuestras acciones para hacer daño.

Sin importar si eres hombre o mujer: Si otra persona, incluso una persona adulta de tu familia o desconocida te pide que dejes observar, fotografiar o tocar tu cuerpo a cambio de favores o dinero, considéralo una situación de riesgo. Será muy importante que la comuniques con una persona de confianza.

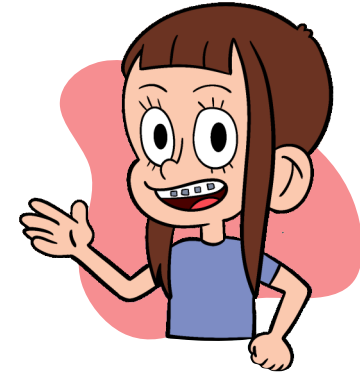


¿Si fueras compañera o compañero de Estefanía, cómo hubieras reaccionado ante esta situación?

---

---

---



Si te ocurriera lo que sucedió a Estefanía, ¿qué harías?

---

---

---

¿Qué le dirías al muchacho que tocó de manera abusiva a Estefanía?

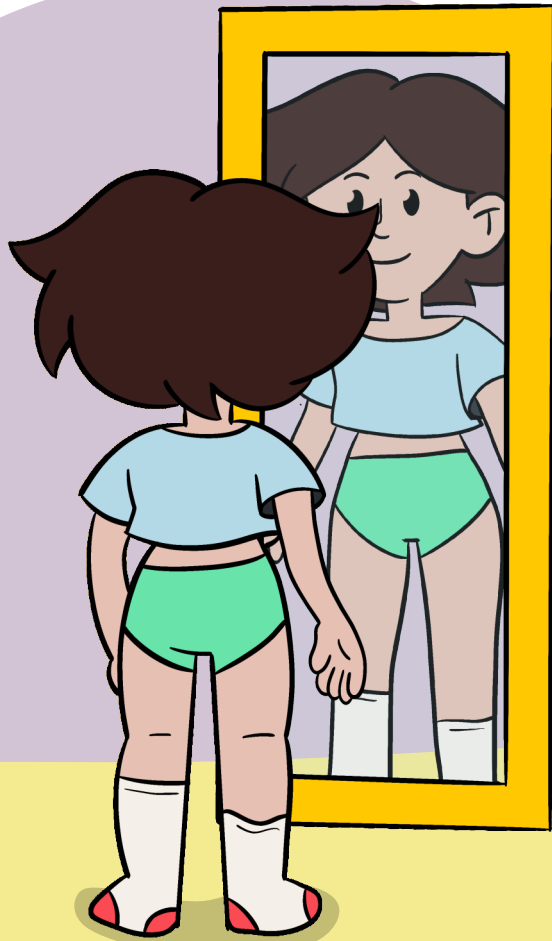
---

---

---



## ¿CÓMO ES MI CUERPO ?



Cuando crecemos experimentamos muchos cambios en nuestro cuerpo, forma de pensar e incluso en lo que sentimos.

### Por ejemplo:

Cuando teníamos dos años, estábamos aprendiendo a ir al baño, muchas palabras, a tomar y lanzar un balón.

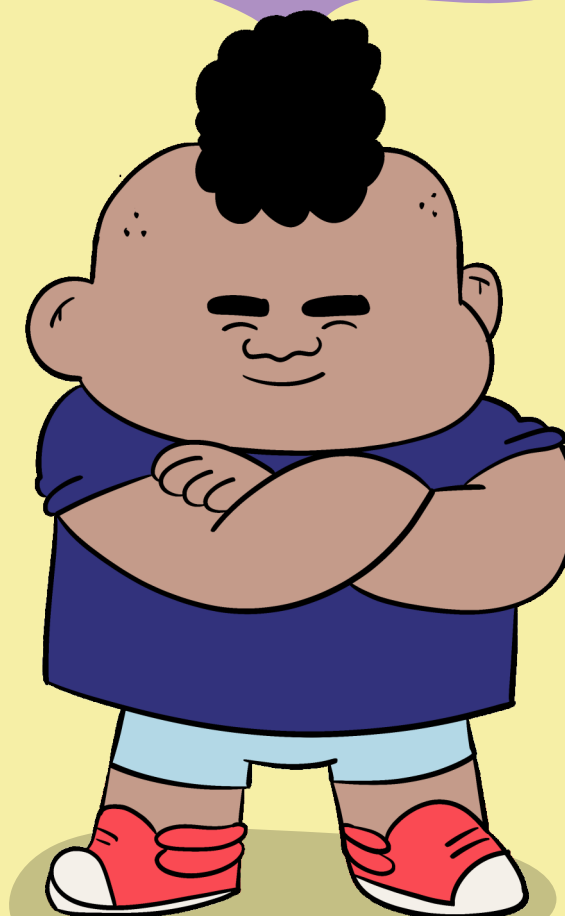
A los cinco años empezamos a compartir más con otros niños y niñas, aprendíamos a escribir nuestro nombre y nos adaptábamos a horarios de alimentación y descanso.

Para los diez y doce años, nuestro cuerpo tendrá unos cambios físicos más notorios.

En nosotras, las caderas se ensanchan, crecen los senos e iniciamos nuestra **menstruación**.



A nosotros nos aparece vello facial, nuestra voz cambia, también crece vello en otras zonas como axilas, piernas y pene.

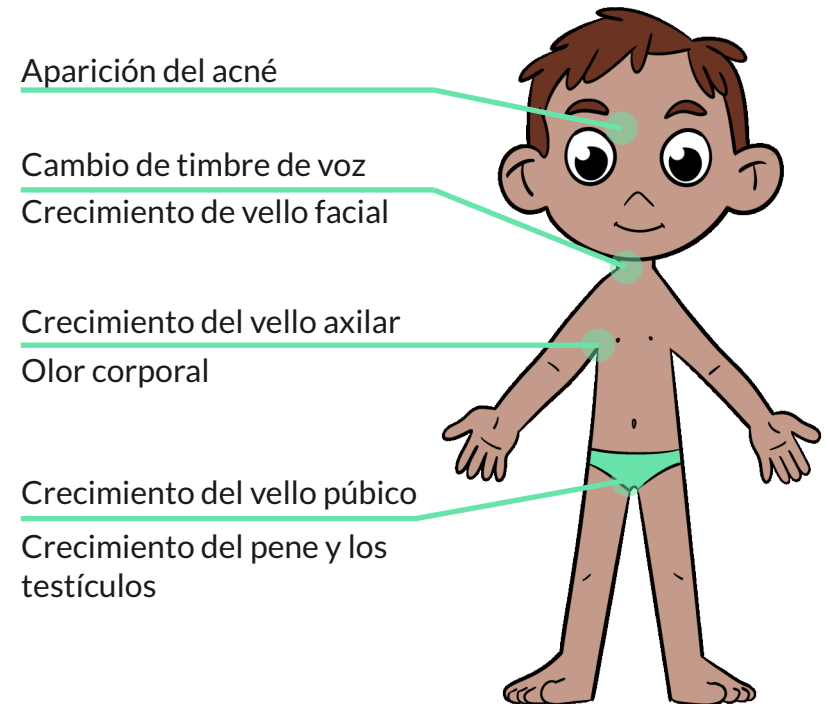


## CAMBIOS DE LA PUBERTAD

Estos cambios son normales porque esta etapa se llama pubertad.

En ocasiones podemos sentirnos confundidos o confundidas, no saber qué hacer o cómo

sentirnos. Incluso podemos experimentar vergüenza de cosas que antes no nos apenaban y podemos sentir que estamos más sensibles en unos momentos que en otros. ¡Eso también es normal!



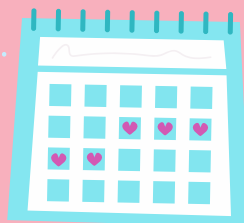
# MENSTRUACIÓN

## ¿Qué es?

La menstruación es un proceso normal que experimentan las personas que tienen órganos reproductivos de mujer y que hace parte del proceso de maduración hormonal que indica un cambio en su cuerpo.

Esto ocurre y se repite como un ciclo cada 28 días o cada mes y puede durar de 3 a 7 días, en los cuales sale sangre por la vagina.

Aunque a algunas personas les puede generar temor y ansiedad no saber cómo manejar la situación cuando ocurre. Es importante que cuando suceda, busques a una persona adulta de confianza para que te oriente.



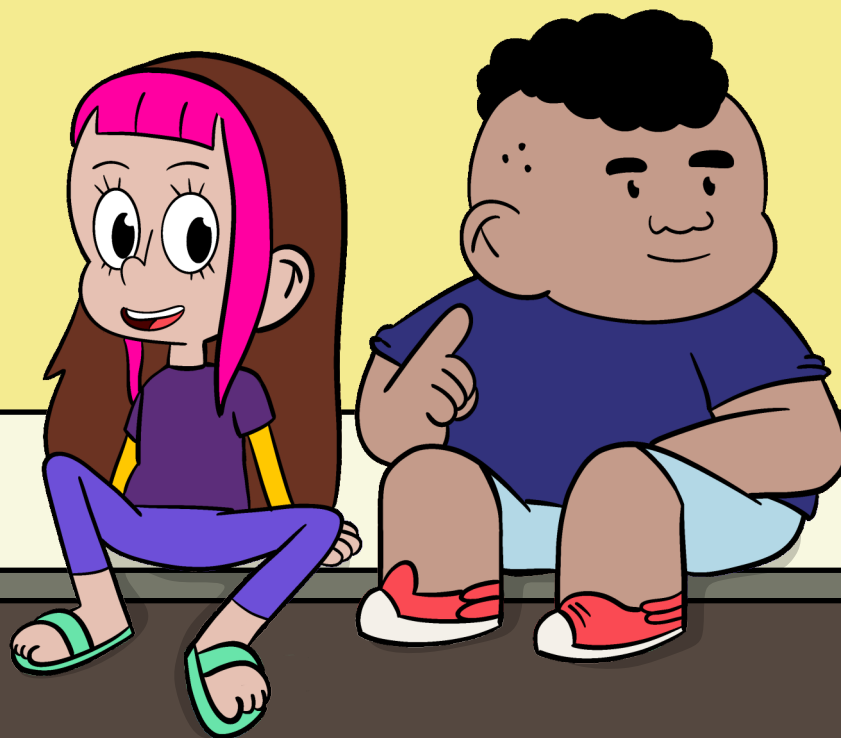
Lo importante es estar tranquila y aunque al inicio los cambios pueden ser incómodos, te darás cuenta de que es natural y que indica que estás creciendo.



## MI CRECIMIENTO Y MIS CAMBIOS

¡Recuerda! Si has experimentado cambios en tu cuerpo y eso te ha generado dudas, puedes preguntar a una persona adulta a la que le tengas confianza, como la persona que te cuida, un profesor/a o personal de salud (Medicina / Enfermería).

Te invitamos a completar la siguiente imagen, escribe en la parte inferior de las imágenes los cambios que recuerdas que experimentaste o que te hayan contado, en cada etapa y qué es lo que más te gusto de cada una de ellas.





**1 Año**

**5 Años**

**9 Años**

**12 Años**

**14 Años**



## Ahora ¡Vamos a jugar!

Pega los stickers que están en la parte inferior de la imagen, con los cambios físicos que experimentan los hombres y las mujeres durante la pubertad y pégalos al lado

izquierdo o derecho según corresponda y en el centro los cambios que experimentan ambos sexos.

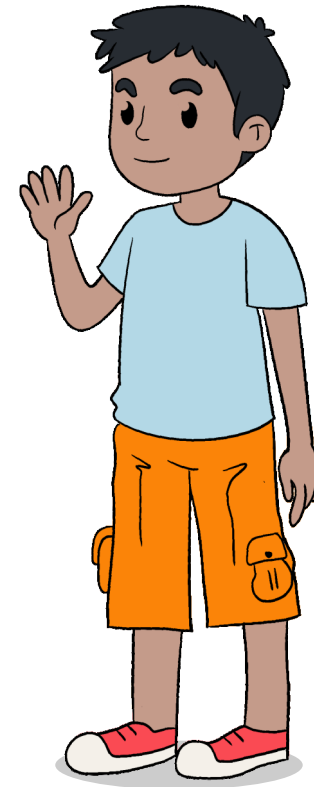
**MUJERES**



### Cambios que experimentan los dos sexos

Sudor que adquiere un olor más fuerte

**HOMBRES**



Ensanchamiento de la  
cintura pelviana

Menarca (inicio del  
ciclo menstrual)

Crecimiento del vello  
púbico y axilar

Ensanchamiento de  
los hombros

Mayor desarrollo de  
las mamas

Posible aparición de  
acné

Producción de semen:  
Secreciones +  
espermatozoides

Poluciones  
nocturnas

Cambio de voz

Vello facial

## ¿CUÁLES SON MIS PRINCIPALES CUALIDADES Y CARACTERÍSTICAS?

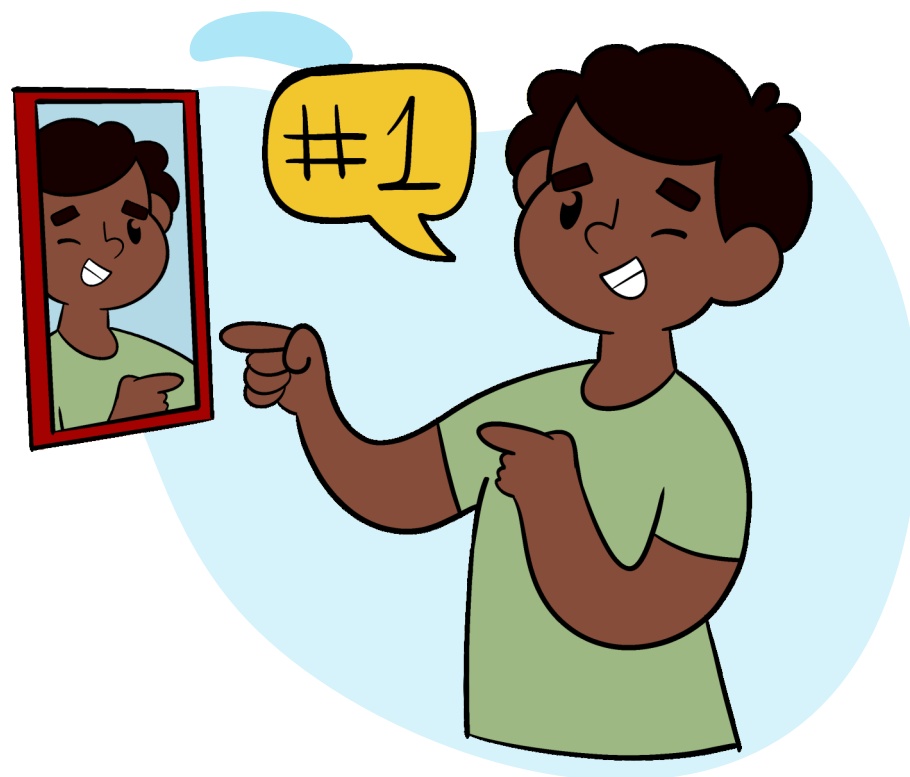
### “EL ESPEJO”

En una hoja de papel, dibuja la silueta de tu cuerpo.

Luego, al interior de la silueta, escribe tus características:

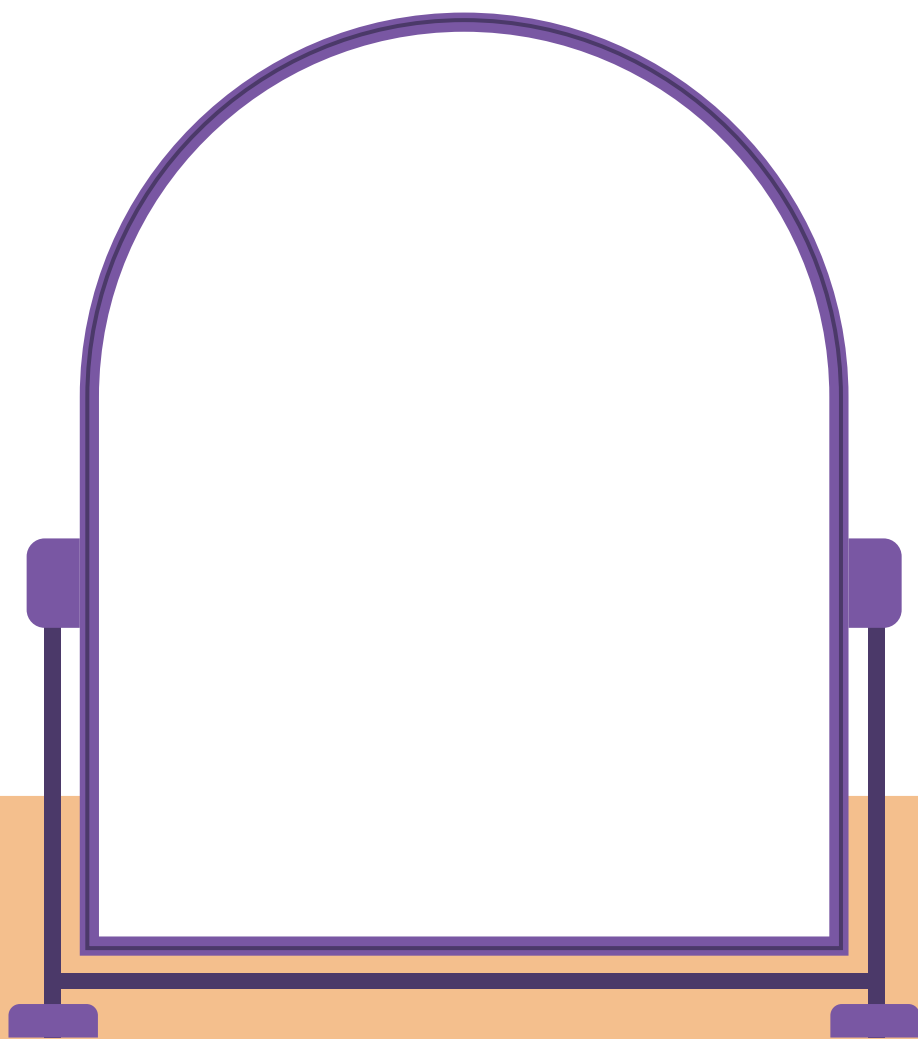
1. Físicas
2. Emocionales
3. Espirituales
4. Sexuales
5. Gustos y creencias

Al exterior de la imagen, escribe como crees que te ven las demás personas.



En el siguiente espejo puedes realizar la actividad mencionada en la página anterior.

Recuerda que todas las personas tenemos características diferentes, aunque compartimos algunas semejanzas con amigos, amigas, familiares, muchas otras nos hacen personas únicas, sin embargo, ser diferentes o pensar de otras formas no nos quita valor. Eres una persona importante sin importar tu aspecto físico, gustos o preferencias.



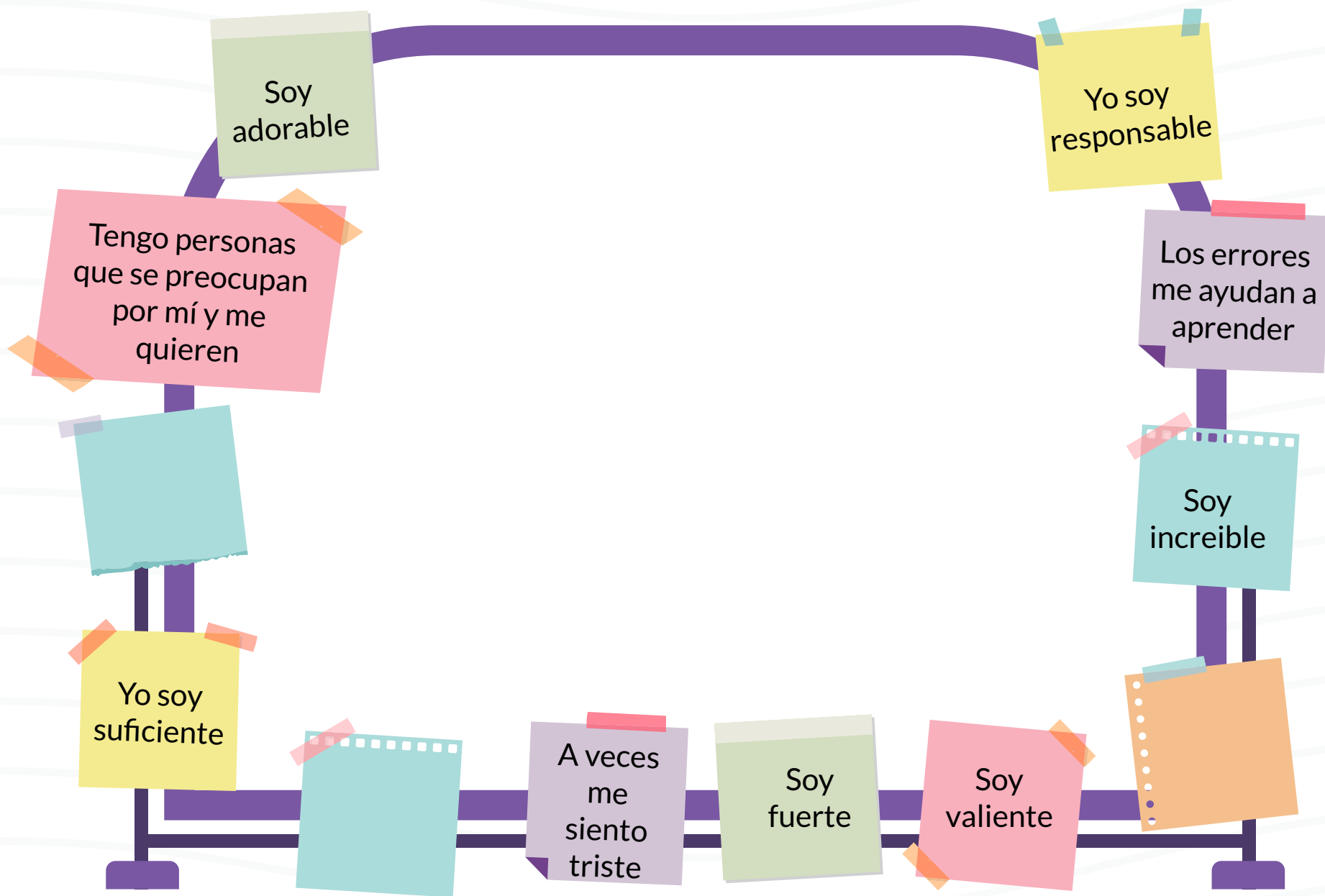
## PARA AMAR A OTRAS PERSONAS EMPIEZO POR MÍ

En el siguiente espejo ...

1. Encierra en un círculo qué mensajes amables y cariñosos quieres recordarte.
2. Haz un dibujo de ti mismo o de algo que te represente en el centro del espejo.
3. Di en voz alta estas afirmaciones positivas acerca de ti mismo.
4. Incluye un mensaje o frase que te gustaría decirte a ti mismo o misma, a partir de hoy.



Tomado y adaptado de: "wholehearted school counseling".





Es importante tener en cuenta que:

- Debemos aprender a conocer y aceptar que tenemos fortalezas y debilidades.
- Todos tenemos fortalezas, estas son un aspecto valioso que debemos resaltar.
- Reconocer nuestras debilidades es abrirnos la posibilidad de mejorar.

Para finalizar, te invitamos a que observes las habilidades que pones en juego de manera diaria, y trabajes en su fortalecimiento.

En el siguiente cuadro, te invitamos a identificar tus puntos fuertes y débiles y para eso debes tener presente que posees algunas características que te ayudan a enfrentarte a la vida y sus cambios, pero también es importante identificar algunas situaciones que no dependen de ti y que interfieren en tu vida, como pueden ser las situaciones del medio o contexto donde vives, que pueden ayudarte en tu desarrollo o por el contrario afectarlo.



## DEBILIDADES

### Individual

---

---

---

### Familiar

---

---

---

### Social

---

---

---

## OPORTUNIDADES

### Individual

---

---

---

### Familiar

---

---

---

### Social

---

---

---

## FORTALEZAS

### Individual

---

---

---

### Familiar

---

---

---

### Social

---

---

---

## AMENAZAS

### Individual

---

---

---

### Familiar

---

---

---

### Social

---

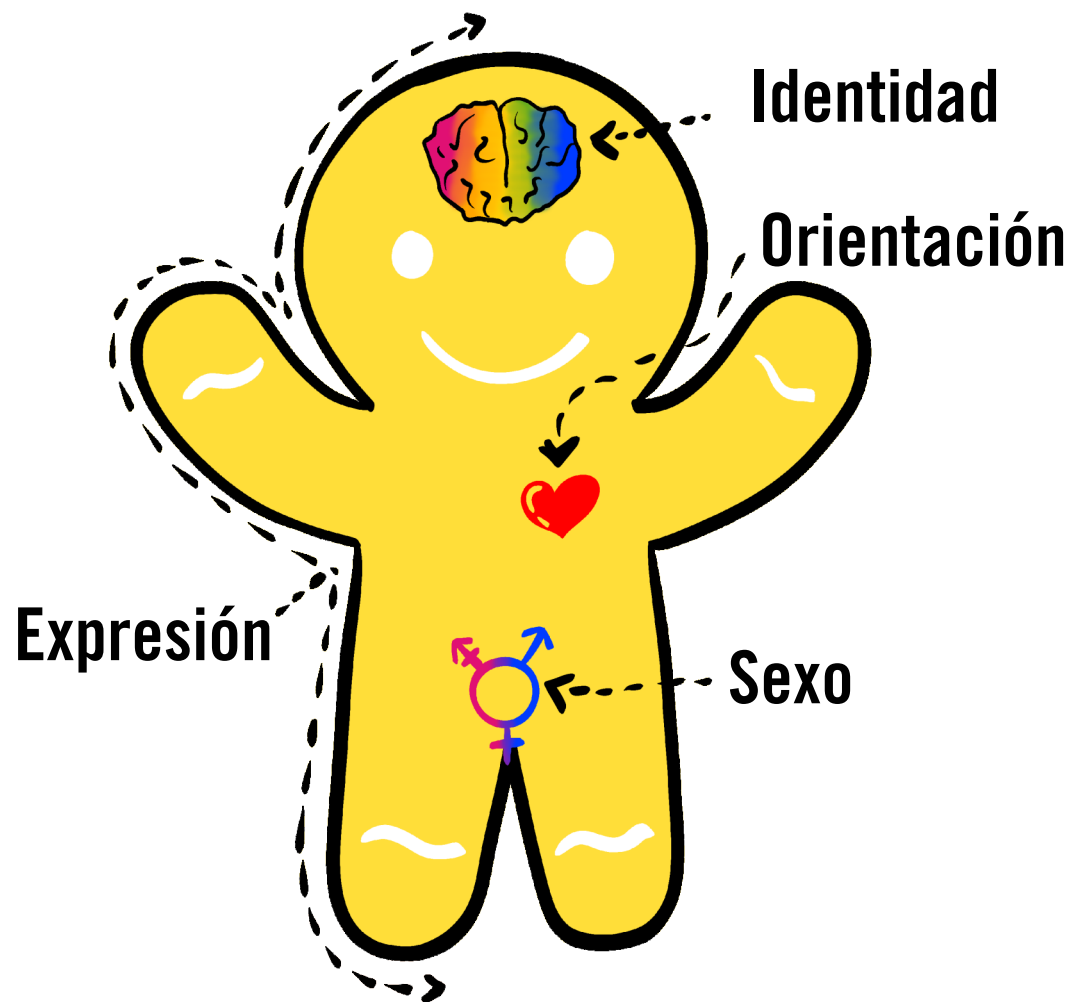
---

---



## ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL GÉNERO Y EL SEXO?

Definamos algunos conceptos. Ten en cuenta la siguiente imagen para comprender mucho mejor cada concepto.



**¿Qué es el sexo?:** Son las características físicas y biológicas que tienen los hombres, las mujeres y las personas intersexuales y que nos diferencian, es decir, al nacer cuando se es hombre se tiene pene, si se es mujer se tiene vagina y las personas intersexuales pueden tener ambos sexos.

**¿Qué es género?:** Es una construcción social y cultural en la que de acuerdo con el sexo se atribuyen unas características y roles, determinando lo masculino y femenino.

**¿Qué es la identidad de género?:** Las mujeres y hombres pueden sentirse más identificadas/os con un género u otro. Esta identificación es independiente del sexo, es decir una mujer puede identificarse con las características y roles atribuidas socialmente a lo masculino, a lo femenino o a ambos géneros. Cabe señalar que un hombre o mujer también puede no sentirse identificada con ninguna de las categorías de género, para este

caso se autodenominan e identifican como personas NO binarias.

**¿Qué es la expresión de género?:** Es como las personas se expresan respecto de su identidad de género, puede hacerse visible desde el vestuario, los gestos, expresiones, comportamientos. Esta expresión no está ligada estrictamente al sexo.



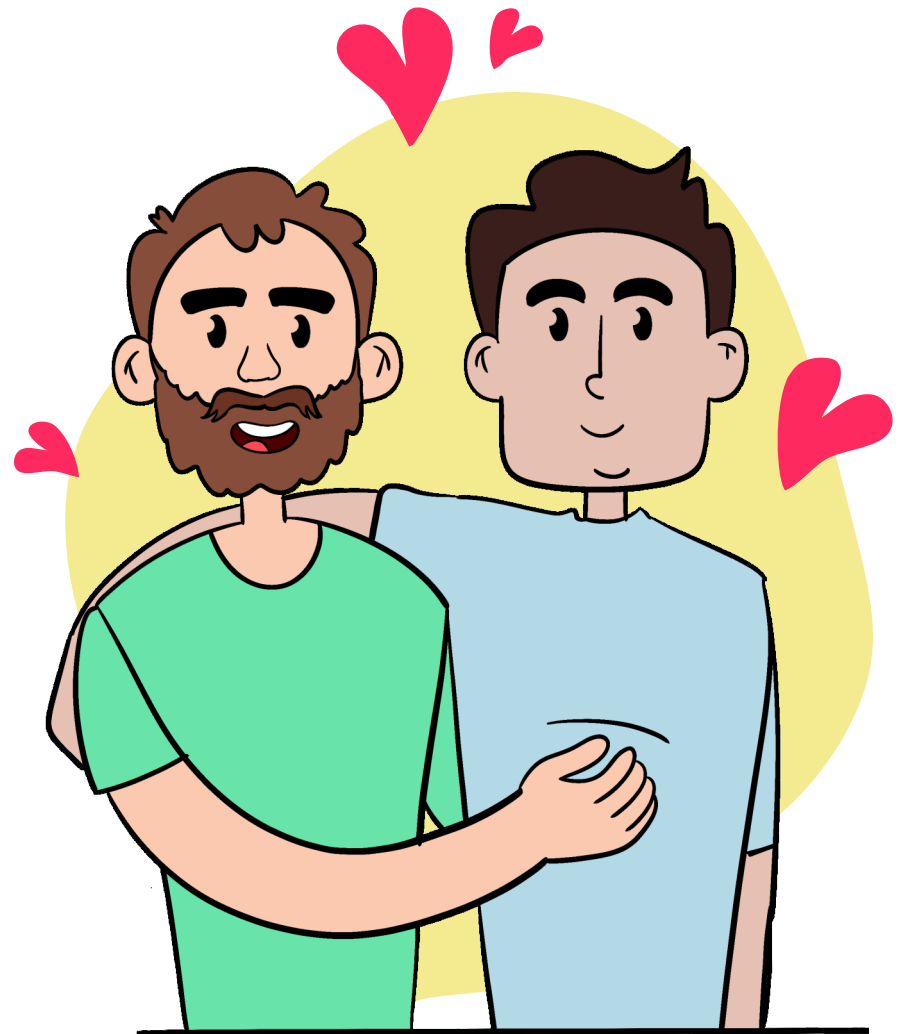
**¿Qué es la orientación sexual?:** Corresponde Al gusto o atracción emocional, romántica, sexual y afectiva de una persona hacia otra. Esta orientación puede darse de múltiples formas y es completamente normal. Te contaremos cómo se denomina la orientación sexual para cada caso. Recuerda esta orientación está ligada al sexo, y es independiente al género.

**Heterosexual:** Atracción por el sexo contrario. Por ejemplo: A una mujer le atrae un hombre.

**Homosexual:** Atracción hacia el mismo sexo. Se denomina Lesbiana para las mujeres y Gay para los hombres.

**Bisexual:** Atracción por ambos sexos, es decir, a una mujer le pueden atraer tanto hombres como mujeres y a un hombre le pueden atraer tanto, hombres como mujeres.

**Asexual:** Independiente a su sexo (Hombre o mujer) NO tiene atracción hacia ningún sexo.



## ¿Sabías qué?

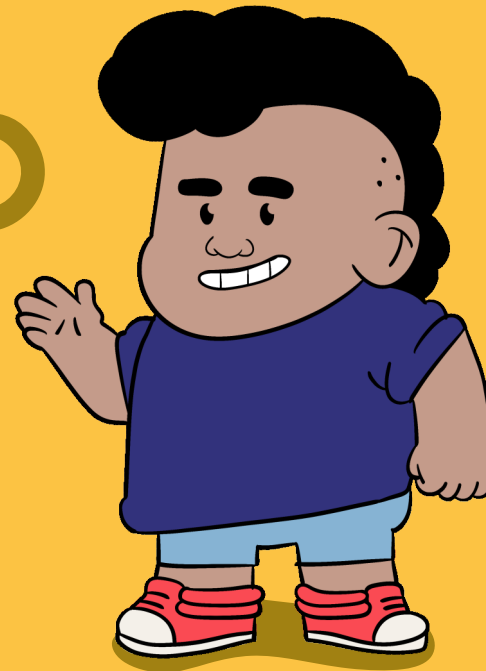
En algunos lugares las personas sufren de violencia a causa de su género, identidad de género u orientación sexual

A estas situaciones violentas se les denomina Violencia basada en Género (VBG).



## ¿Sabías qué?

En nuestro país existen normas y leyes que buscan prevenir la VBG y proteger a las personas que sufren de VBG. Por eso, es importante entender y conocer esta temática, porque en caso de ser víctimas podemos acudir a estos servicios y buscar ayuda.



Te invitamos a divertirte un poco, buscando en la siguiente sopa de letras algunas de las palabras claves que hemos aprendido hasta ahora. Puedes señalar con los colores que prefieras, ¡Anímate!

### Palabras a encontrar:

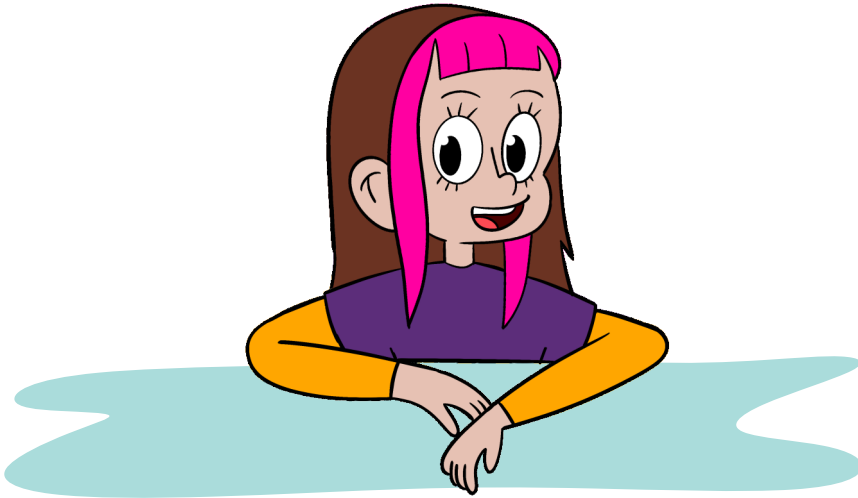
- ☐ Género
- ☐ Feminismo
- ☐ Identidad
- ☐ Orientación
- ☐ Sexualidad
- ☐ Respeto
- ☐ Autocuidado
- ☐ Violencia
- ☐ Masculino
- ☐ Derechos
- ☐ Estereotipo
- ☐ Femenino

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | D | S | T | O | I | F | R | O | A | S | I | T |
| A | E | R | T | E | D | E | E | O | E | E | D | O |
| S | R | C | U | R | E | M | S | E | R | X | S | R |
| C | E | L | O | F | N | I | T | E | E | U | P | I |
| U | C | N | S | A | T | N | E | E | S | A | S | E |
| L | H | R | R | N | I | I | R | S | P | L | A | N |
| I | O | M | I | C | D | S | E | U | E | I | I | T |
| N | S | T | I | R | A | M | O | A | T | D | D | A |
| O | I | D | A | O | D | O | T | N | O | A | N | C |
| O | A | U | T | O | C | U | I | D | A | D | O | I |
| G | E | N | E | R | O | S | P | P | A | T | M | O |
| F | E | M | E | N | I | N | O | T | A | A | O | N |
| A | R | H | V | I | O | L | E | N | C | I | A | S |

**Lo más importante es que hombres, mujeres y personas intersexuales, independiente de nuestra identidad, expresión de género u orientación sexual, recibamos siempre un trato respetuoso, recordando que la diversidad es completamente normal y todas las personas tenemos características que nos hacen únicas. Ámate, cuídate, valórate, respétate y también a las personas que te rodean.**



## APRENDAMOS MÁS DE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO



Históricamente las mujeres, niños, niñas, y personas con identidad, expresión de género u orientación sexual diversa han sufrido diferentes formas de violencia ejercidas por la desvalorización de su rol en la sociedad.

### ¿Qué significa esto?

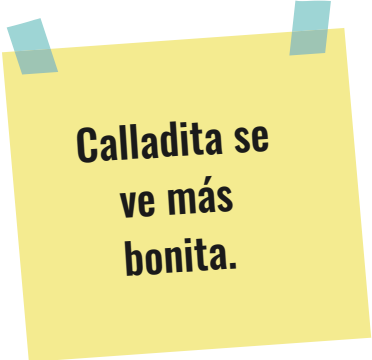
Se ha pensado que las mujeres o personas identificadas con el rol femenino suelen ser

más “débiles” o no, tienen capacidades para desarrollar algunas actividades, siendo discriminadas o violentadas.

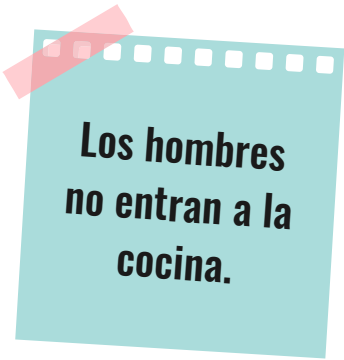
Por ejemplo: alguna vez has escuchado a una persona decirle a otra “lloras como una niñita” siendo este mensaje despectivo, violento y con la intencionalidad de dañar. Bueno, de eso se trata la violencia basada en género.

Todas las acciones, comentarios u omisiones que dañan, lastiman a las personas y se justifican o realizan con base en el género, es por ello, por lo que cualquier persona podría sufrir este tipo de violencia, sin embargo, algunas pueden ser más propensas o vivirlas con mayor frecuencia.

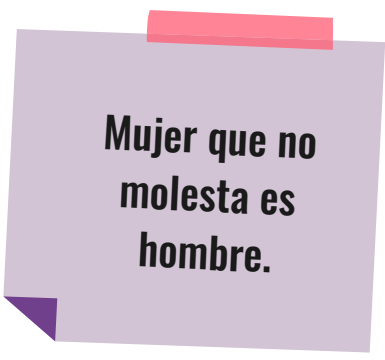
Te invitamos a recordar todas las expresiones que alguna vez has escuchado y que ahora sabes que son una forma de **Violencia Basada en Género (VBG)**. Te ayudamos con algunos ejemplos:



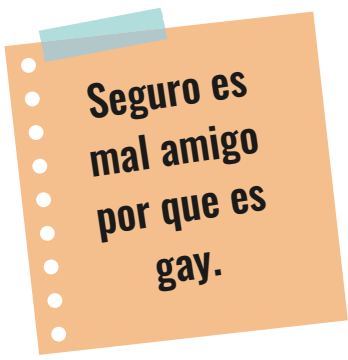
**Calladita se  
ve más  
bonita.**



**Los hombres  
no entran a la  
cocina.**



**Mujer que no  
molesta es  
hombre.**



**Seguro es  
mal amigo  
por que es  
gay.**

Aunque existan lugares donde se presente la VBG de manera más frecuente, es importante que sepas que puede suceder en cualquier lugar y con cualquier persona:

Por ejemplo,

- En la calle con una persona desconocida.
- En el colegio con un profesor o profesora.
- En casa con un familiar.
- En una institución con un trabajador.
- En una relación con nuestra pareja.



## VIOLENCIA DE GÉNERO

¿Cómo puedo identificar cuándo hay violencia basada en género?

Te vamos a contar muchos más ejemplos para que identifiques la VBG mucho más fácil.

### DAÑA TU CUERPO

#### FÍSICA

Dañar el cuerpo de otra persona, propinando patadas, puños, pellizcos, empujones, halones de cabello, fracturas, mutilaciones.

### DAÑA TU AUTOESTIMA

#### PSICOLÓGICA

Actos y expresiones que tienen como fin minimizar, invalidar, humillar, menospreciar, asustar o amenazar a una persona.

### SE APROPIA DEL DINERO Y DE LOS BIENES

#### ECONÓMICA

Actos de control o daño basados en el manejo del dinero, como castigar o privar a la persona de elementos básicos como una forma de castigo.



## **SE APROPIA DE TU SEXUALIDAD**

### **SEXUAL**

Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona sin su autorización.

## **REFUERZA ROLES Y ESTEREOTIPOS**

### **SIMBÓLICA**

Chistes y bromas relacionadas con la falta de inteligencia, de destrezas o de análisis de una persona por su sexo.  
Publicidad en la que las mujeres únicamente ejercen roles de cuidado o maternidad.  
Chistes humillantes o de discriminación hacia personas con otras orientaciones sexuales.



## La violencia sexual y basada en género también se puede presentar en redes sociales.

Las redes sociales pueden convertirse en un contexto idóneo para señalar, hacer daño o maltratar a una persona por su sexo, género, identidad, expresión u orientación sexual.

### ¿Cómo puede suceder?

1

Cuando publicamos o compartimos contenido violento, o menospreciamos, nos burlamos o insultamos a otras personas por estos medios.

2

Cuando hacemos comentarios dañinos o hirientes a otras personas debido a su sexo, género u orientación sexual.

3

Cuando publicamos fotografías de otras personas sin su autorización que puedan tener contenido o mensajes sexualizados.

4

Cuando nos insinuamos sexualmente hacia otras personas sin su aprobación, generándoles malestar e incomodidad.

5

Cuando le compartimos imágenes o contenido sexual a otras personas sin su aprobación.

Recuerda que la violencia puede presentarse en diferentes lugares, uno de ellos también puede ser las redes sociales.

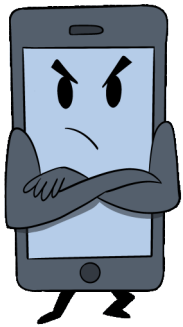


¿Qué otras formas de violencia basada en género conoces que pueda darse en Internet y redes sociales?

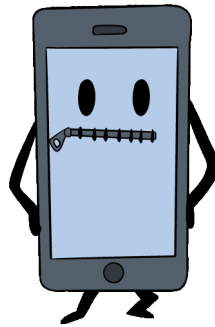


# NAVEGA Y APRENDE CON SEGURIDAD

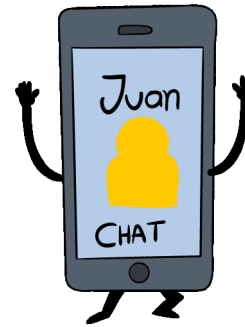
Tus contraseñas deben ser secretas.



No digas en red tus datos personales.



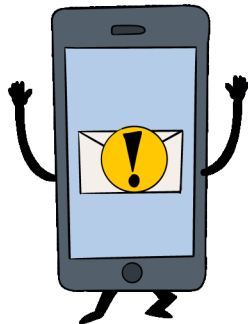
Chatea con tus amigos y amigas, nunca con desconocidos.



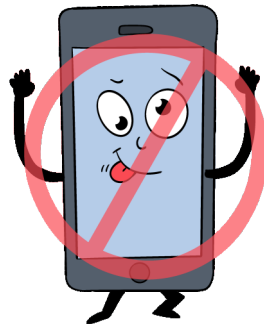
Enséñale a tus padres las páginas que usas.



No abras correos de desconocidos.



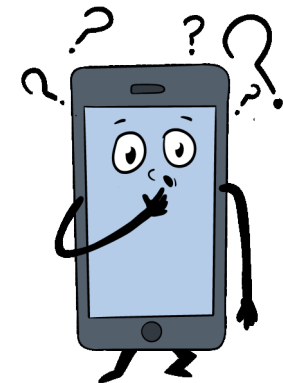
No hagas bromas pesadas por la red.



Usa Internet para mejorar en tus estudios.



Pide ayuda a tus padres o profes para descargar los programas que necesites.







 Save the Children Colombia  Savethechildrencol

 savechcolombia  Save the Children Colombia  Save the Children Colombia



**Línea Gratuita Nacional:**

01 8000 187 669

**Correo:**

cuentanos@savethechildren.org

**Donantes en Bogotá:**

servicio.aldonante@savethechildren.org

aliados.corporativos@savethechildren.org