

Niñeces menstruantes libres de violencias,  
informadas, sin prejuicios ni miedos.

<sup>1</sup> Tomado de la página de Facebook de Princesas Menstruantes.

<sup>2</sup> Tomado del Instagram de Proyecto Yawar (Bolivia):  
[https://www.instagram.com/p/DDHuMnyR2zt/?img\\_index=2&igsh=M TN1bTgOdHp4cXp3bw%3D%3D](https://www.instagram.com/p/DDHuMnyR2zt/?img_index=2&igsh=M TN1bTgOdHp4cXp3bw%3D%3D)

Los contenidos de este material educativo han sido elaborados por los proyectos Somos Menstruantes y Vera Ciclos de Perú, con la asesoría técnica de Quinta Ola.

## Educación sexual para ser libres y felices

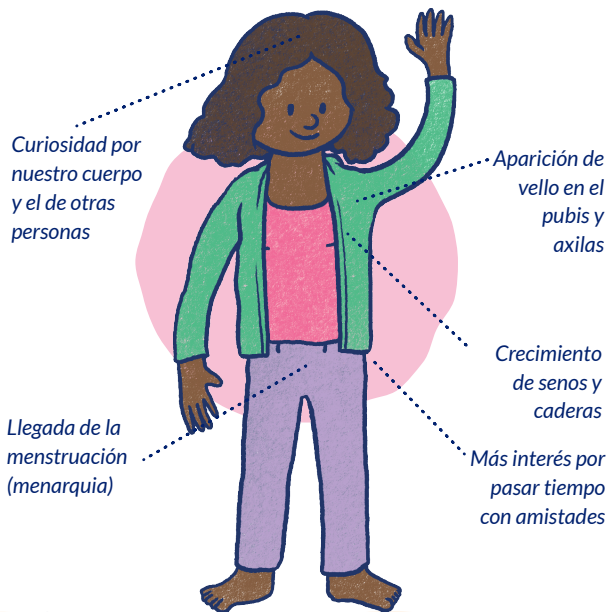
Cartilla sobre educación sexual para niñas de 10 a 13 años





## Viviendo nuestra pubertad. Conociendo nuestra sexualidad.

Nuestra sexualidad es una parte muy importante de nuestras vidas. Durante la pubertad, nuestro cuerpo cambia y crecemos física, emocional, social y psicológicamente. Algunas niñas podemos pasar por estos cambios:



Es importante sentirnos bien con nuestra sexualidad. Conocer nuestro cuerpo y cuidarlo nos ayuda a crecer con confianza.

Para cuidar de nuestra sexualidad podemos:

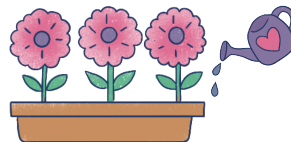
✓ Aprender sobre nuestro cuerpo, sus partes y sus cambios.



✓ Aprender a expresar lo que sentimos, lo que nos gusta y lo que no nos gusta.



✓ Tratarnos con amabilidad y cuidar nuestra autoestima.



✓ Tratar con respeto a las demás personas.



✓ Si algo te hace sentir incomodidad o miedo en casa, el colegio o la calle, busca ayuda de alguien en quien confíes.



Te invitamos a reponder la siguiente pregunta:  
¿Qué cambios has notado en tu cuerpo?  
¿Tus emociones han cambiado?



## Conociendo nuestros derechos. Educación sexual integral



La educación sexual integral (ESI) es importante porque nos ayuda a conocernos mejor y prevenir situaciones peligrosas.

### Tenemos derecho a:

Conocer,  
cuidar y respetar  
nuestro cuerpo.



Vivir sin miedo y  
con libertad.



● Saber cómo  
prevenir daños y  
violencias.



¡Las niñas tenemos derecho a una educación sexual integral!



## Hablemos de consentimiento

Cuidar de nuestros cuerpos significa reconocer lo que nos hace sentir bien y diferenciarlo de lo que nos genera incomodidad o malestar.

Nadie puede obligarte a hacer algo que no te guste o no quieras hacer.



Nadie tiene derecho a lastimarte ni a violentarte.



Nadie puede aprovecharse de tu cariño y confianza.



Somos las únicas personas que podemos consentir que alguien nos toque, bese o acaricie.



## Reconociendo y expresando lo que me incomoda

A veces, algunas personas no tienen buenas intenciones y pueden hacernos sentir incomodidad o inseguridad. Podrías sentirte incómoda si alguien:

- Se acerca demasiado o te toca sin permiso.
- Pide que guardes secretos que te hacen sentir insegura.
- Intenta que hagas cosas que no te gustan.
- Envía mensajes, fotos o videos que te confunden.
- Dice cosas sobre tu cuerpo que te hacen sentir mal.
- Amenaza con lastimarte a ti o a alguien que quieres.

Es importante reconocer estas situaciones.



Si alguna vez te ha pasado algo que te hizo sentir así, **háblalo con alguien en quien confíes.**

Quiero contarte algo

No tienes que avergonzarte, **no es tu culpa.**

**Puedes contarle a un adulto de tu casa, de tu escuela o de otro lugar donde te sientas segura. Ellos pueden ayudarte y cuidarte.**



Dónde puedo buscar ayuda si lo necesito



Existen instituciones donde puedes pedir apoyo.



Línea 100

llama desde cualquier teléfono



Centros de Emergencia Mujer (CEM), se encuentran en las comisarías de tu distrito.



Centro de salud más cercano.



Tu colegio o escuela.

