

ANDY y BOLITA

APRENDEN
SOBRE

LA PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
DE LA VIOLENCIA EN NIÑAS
Y ADOLESCENTES

CONSTRUIMOS UNA
VIDA SANA DESDE LA
INFANCIA

Septiembre del 2021. Hermosillo, Sonora, México

Este libro se imprimió con el apoyo de



Conoce a la autoras



Gabriela Ramos

Estudiante de Lic. en Diseño
a01253021@itesm.mx



Maria Isabel Cristopulos

Estudiante de Lic. en
Estrategia y Transformación
de Negocios
a01253024@itesm.mx



Cecilia Gutiérrez

Estudiante de Lic. en Diseño
a01253223@itesm.mx

Mensaje para la lectora:

Para las mujeres, la desigualdad de género se manifiesta desde los primeros años de vida a través de diferentes formas de violencia: sexual, física, psicológica, económica, entre muchas otras. Esta obra está hecha pensando en todas las mujeres y niñas que, aún en la actualidad, sufren las consecuencias de la violencia de género.

Sabemos que la infancia es muy importante para el desarrollo posterior de las personas. Por lo tanto, lo que aprendas en esta etapa impactará fuertemente en tu futuro y en el de las personas que te rodean. Con tu ayuda, construiremos una sociedad justa y empática para que tú, tus amigas y las generaciones futuras crezcan libres de violencia y tengan mejores oportunidades, pero sobre todo, para que sean felices.

Este cambio empieza contigo, disfruta este libro y compártelo con tus amigas!

Mensaje de GRAMEEN de la Frontera

Grameen de la Frontera es una organización que por más de veinte años ha trabajado en el desarrollo económico y social de las comunidades rurales, teniendo como eje rector el empoderamiento de las mujeres.

En nuestra institución, estamos convencidos que las mujeres son líderes en el combate a la desigualdad y la pobreza, además de ser protagonistas en la transformación social de sus comunidades. Por ello, es de suma relevancia proteger su desarrollo integral para que tanto niñas y adolescentes como jóvenes y mujeres, tengan acceso a entornos libres de cualquier forma de violencia y coexistan en entornos de paz y prosperidad.

Nuestro programa de prevención de violencia de género proyecta llegar a cada uno de los rincones del Estado a través de diversas acciones como talleres, pláticas e instrumentos lúdicos. El libro que hoy tienes en tus manos, es una importantísima herramienta generada para hacer posible un trabajo más efectivo y dinámico con la niñez y adolescencia en torno a este tema.

Quiero aprovechar la ocasión para expresar nuestro profundo agradecimiento a Cecilia, Gabriela y María Isabel, quienes se sumaron con entusiasmo al programa y desarrollaron este instrumento formativo como un regalo para las niñas y jóvenes de este programa, en un acto de sororidad enorme.

Gracias al Tecnológico de Monterrey Campus Sonora Norte, a las empresas que se sumaron para financiar el proyecto, a quienes incluyen el libro en sus capacitaciones, a las personas que apoyan dándole difusión a esta herramienta y sobre todo, gracias a cada una de las niñas que emprenderán este viaje de aprendizaje de la mano de Andy y Bolita.

“Unidos Transformando Comunidades”

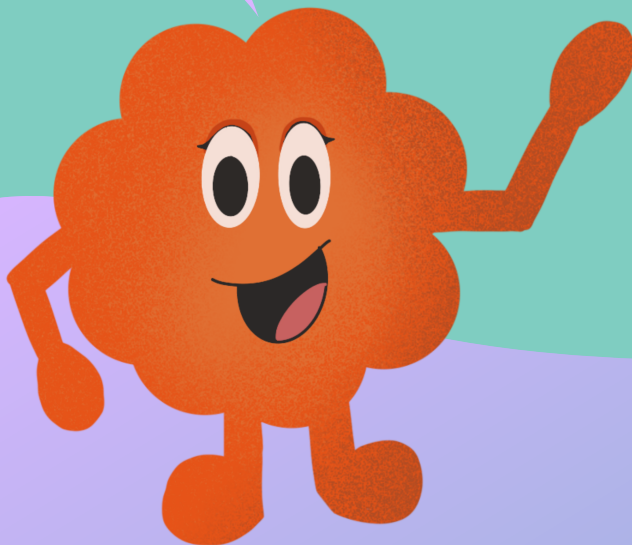
Paula Takashima Aguilar

Directora General

Mi nombre

¡Hola! Yo soy Andy.

¡Hola! Mi nombre
es Bolita.





Capítulo 1

ENTENDIÉNDOME: ¿QUÉ ES SER NIÑA?

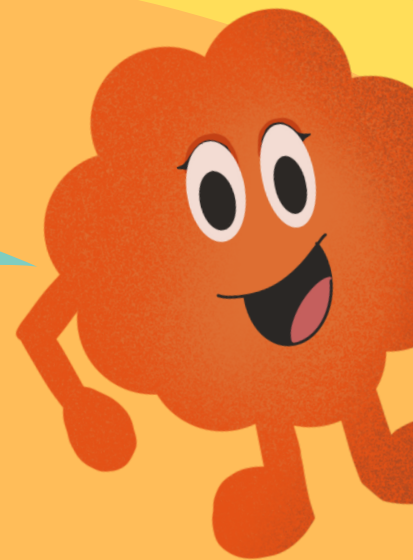
(EN REALIDAD)






Bolita,
¿Por qué ellos
son diferentes?

Andy, ¡Todos somos diferentes! Hay personas con diferente color de piel, cabello y ojos. Eso está bien, porque todos valemos lo mismo, no importa cómo nos veamos.

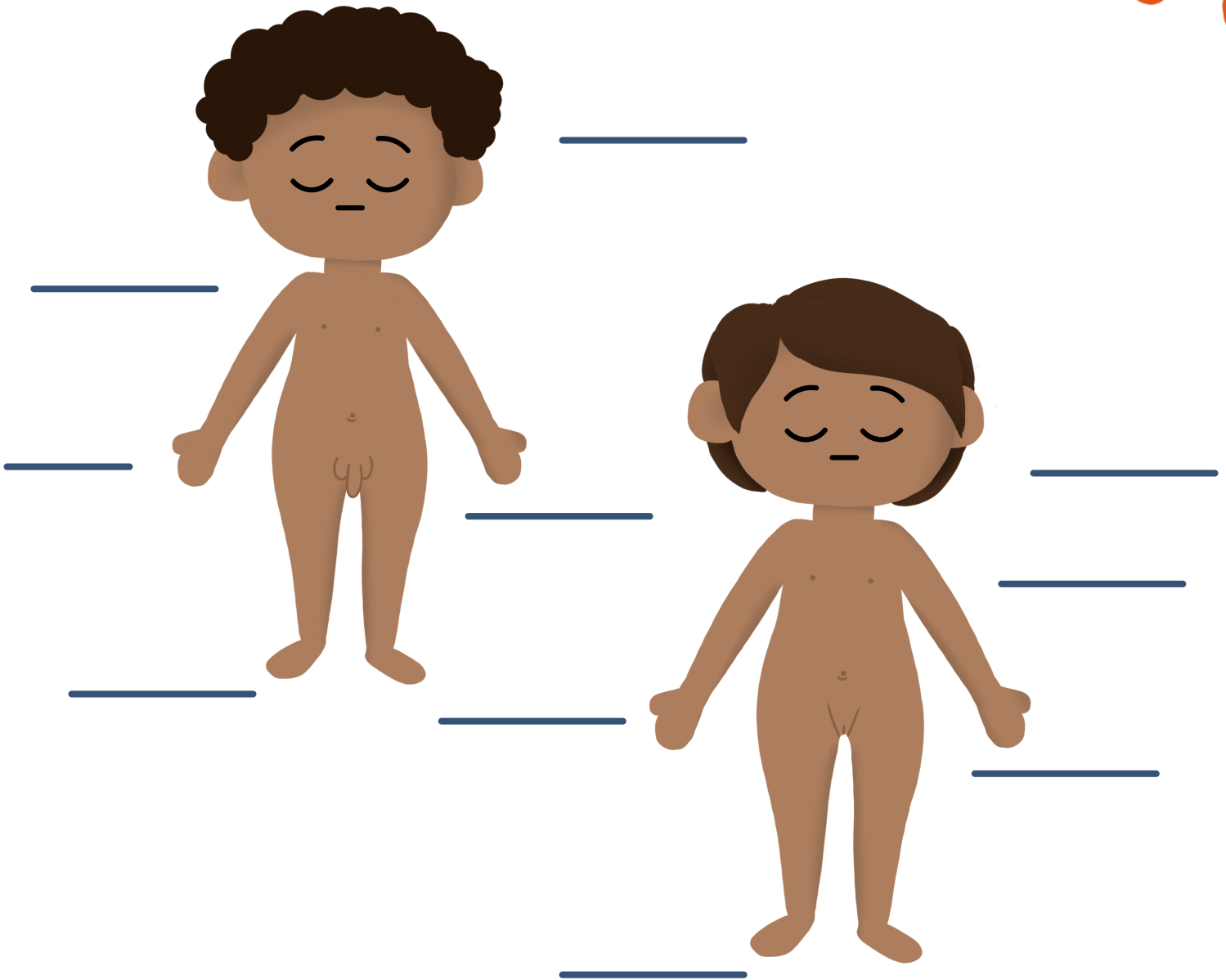




Bolita, pero ¿cómo voy a saber cuál es cuál?

Pero Andy, tienes que saber que existen dos géneros principales, uno es el femenino y otro el masculino.

Andy, hagamos esta actividad todos juntos. En ella, tenemos que identificar las partes del cuerpo y para lograrlo pide ayuda para realizar esta actividad.



Capítulo 2

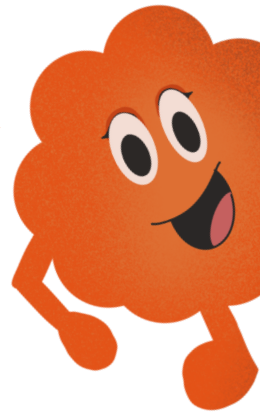


¿CÓMO ME SIENTO?



APRENDIENDO A
IDENTIFICAR EMOCIONES

A veces puedes estar mal o bien y sentirte de diferentes formas, a eso le llamamos emociones. Cada una de las emociones tienen nombre y es importante que las conozcas. ¡Vamos Andy, acompáñame a reconocerlas!



Completa las oraciones con las siguientes palabras



A Andy la abraza una persona que no conoce, eso hizo que Andy se sintiera _____.



Andy está _____ porque perdió su juguete favorito.



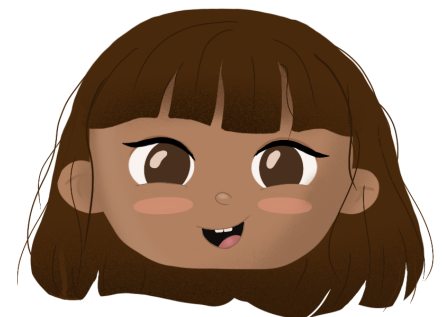
Andy se asustó al ver una serpiente, por eso ella tiene _____.



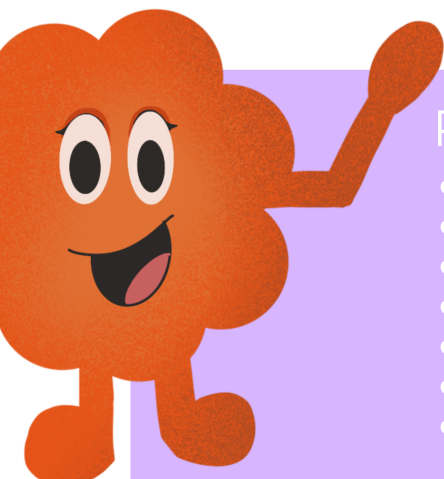
Hoy Andy discutió con su amiga, por eso está _____.



Andy recibió un regalo de su tía y no era su cumpleaños, ella está _____.



Andy está jugando con sus amigos, ella está _____.

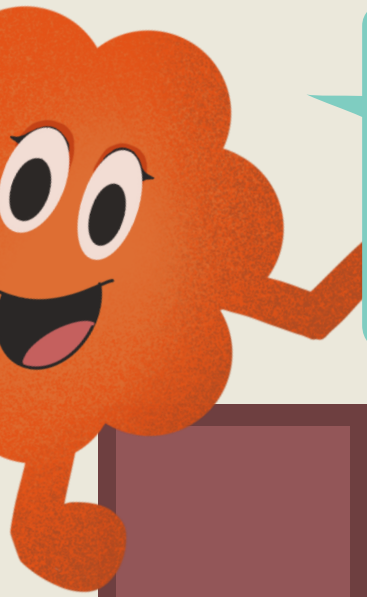


Palabras:

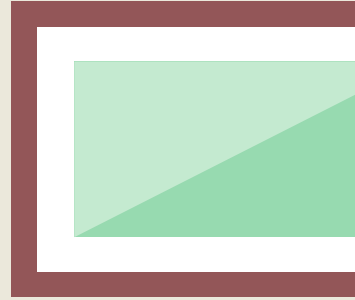
- Enojada.
- Alegre.
- Miedo.
- Triste.
- Sorprendida.
- Incómoda.
- Asco.



Andy vio una comida que no le gusta, por eso sintió _____.



Andy, acuérdate que es importante que conozcas estas emociones. Siempre es necesario que las digas y que no te de pena sentirlas.

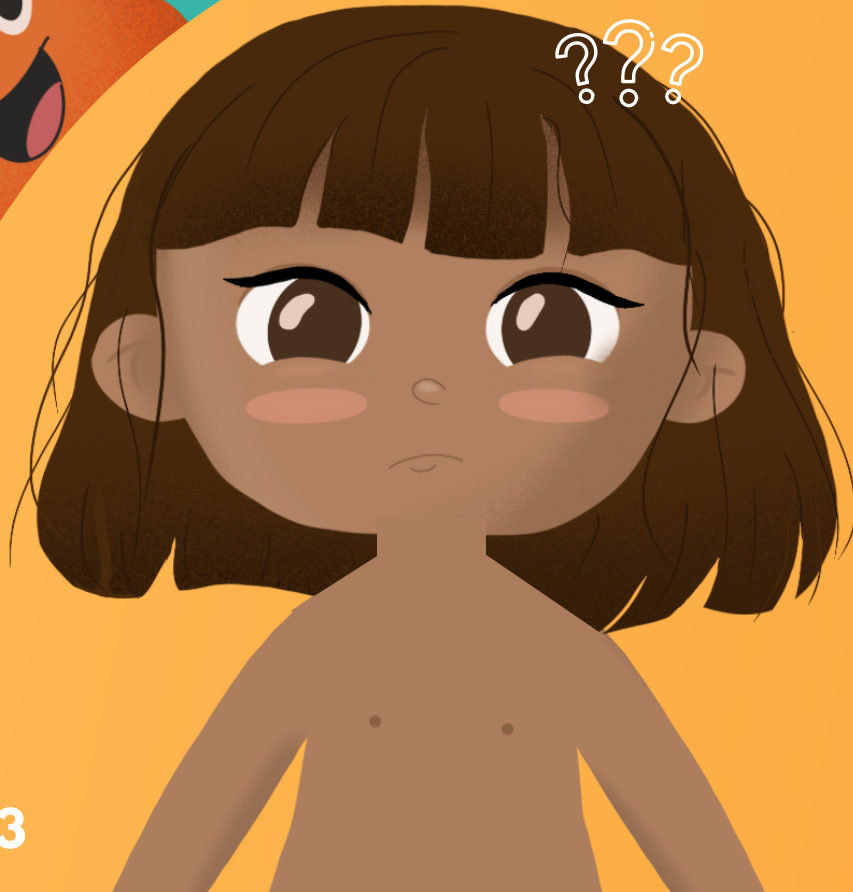
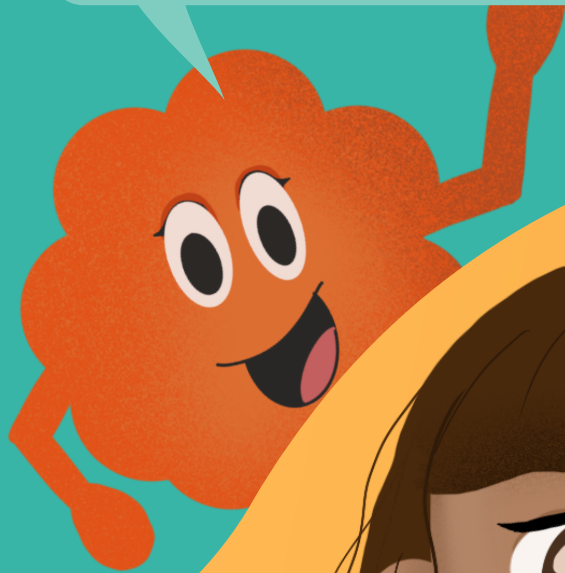


¡Gracias Bolita! Me siento feliz de haber aprendido algo nuevo.



¿Privadas...?

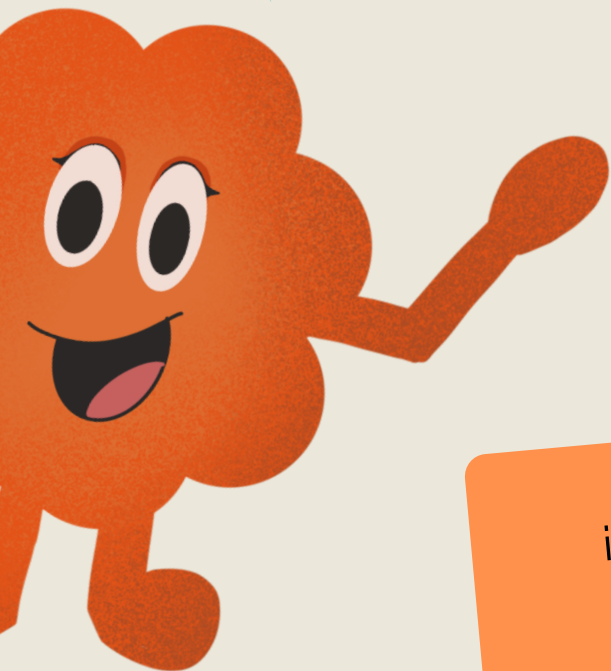
Ahora Andy, ¿sabes cuáles son las partes privadas del cuerpo?



Capítulo 3

¿ QUÈ SON LAS PARTES DEL CUERPO PRIVADAS?

¿Te acuerdas que aprendimos las **partes del cuerpo**?



¡Sí, las vimos en un dibujo!

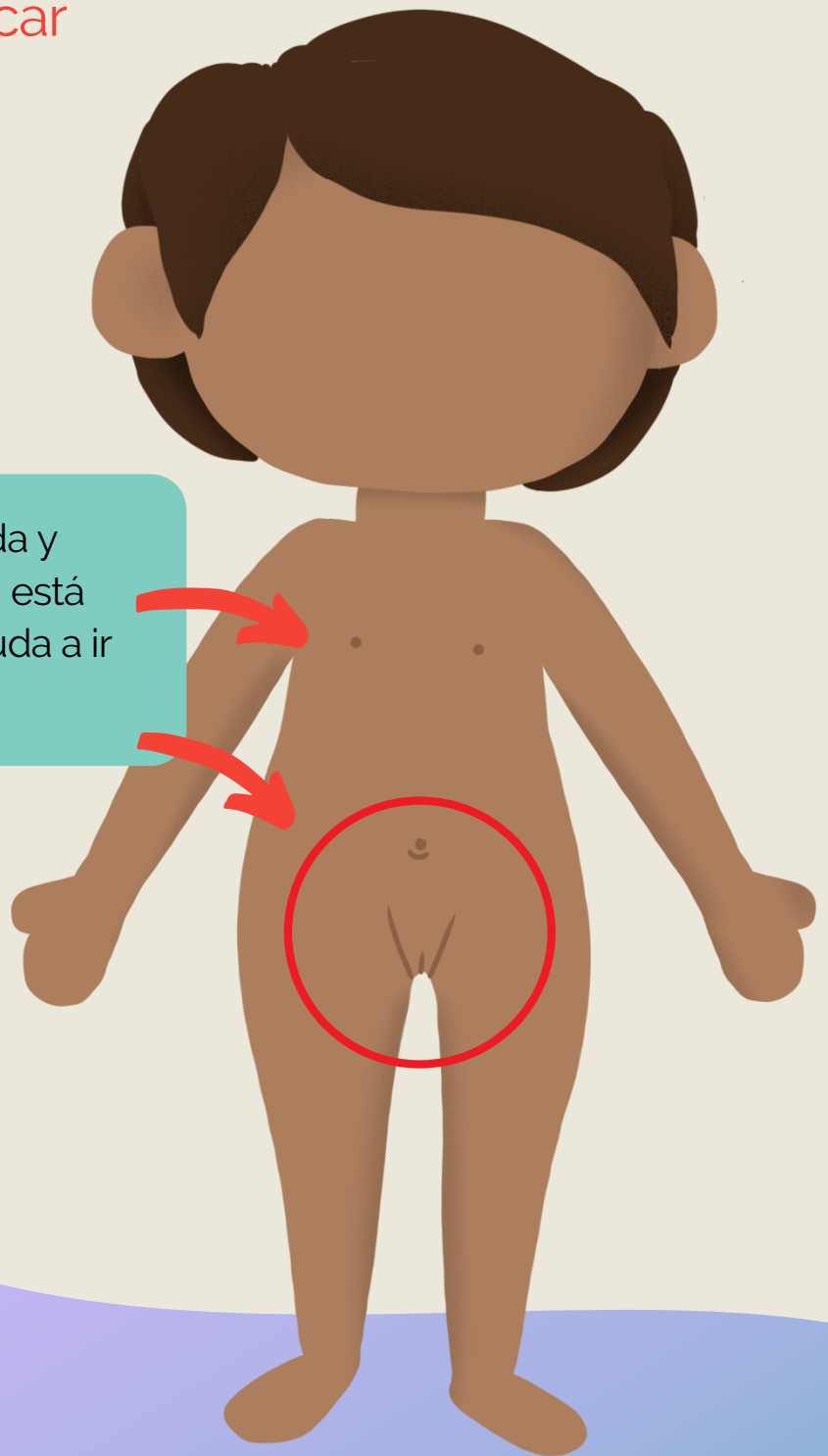
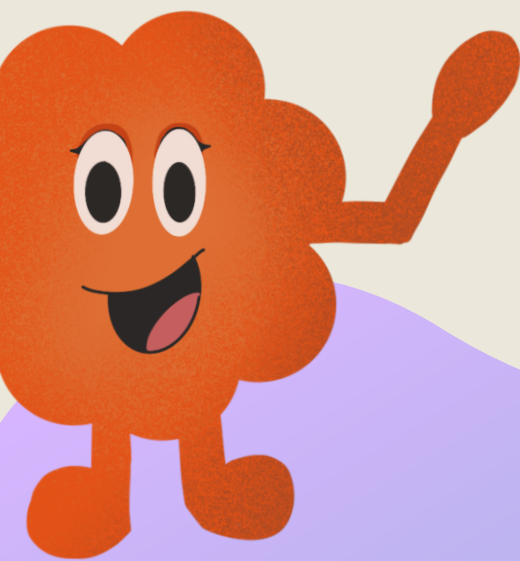


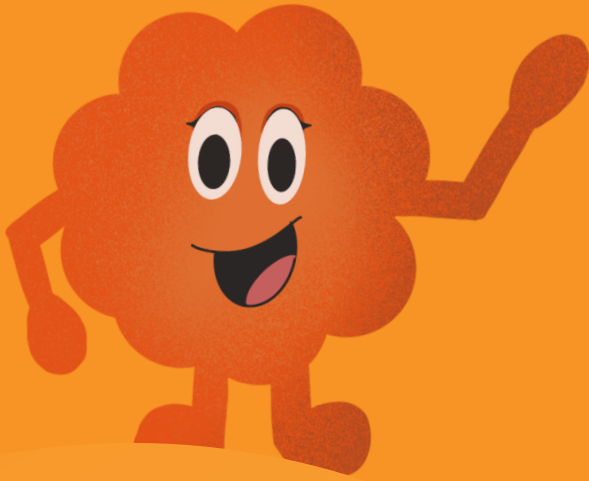
Ahora que las sabes, debes de saber cuales son las **partes privadas**.



Las **partes privadas** son las partes de tu cuerpo que nadie puede tocar más que tu.

Tu mamá a veces te ayuda y cuando es de esta manera, está bien. También cuando te ayuda a ir al baño y a bañarte.



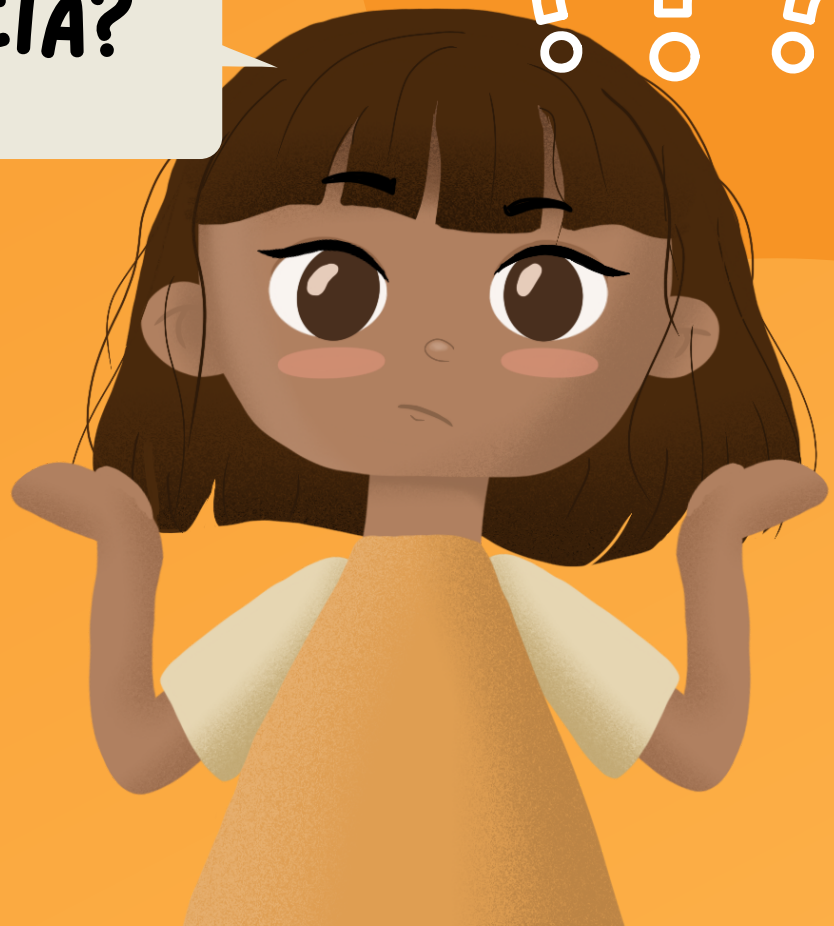


Andy, ya entendimos que a veces podemos sentirnos tristes, asustados o enojados. Estas emociones, pueden aparecer en ciertas situaciones como cuando vivimos o presenciamos actos de violencia.



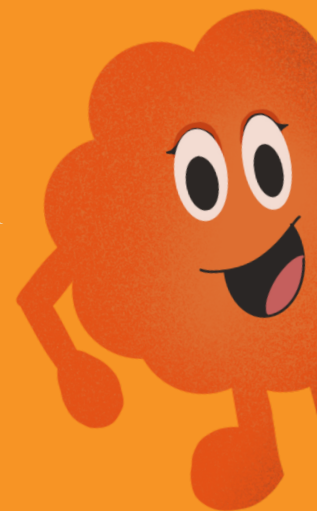
Pero Bolita...

**¿QUÈ ES LA
VIOLENCIA?**



Capítulo 4

Bueno Andy, la violencia puede verse de diferentes formas y puede estar en diferentes lugares: en la calle, en la escuela, en casa, con palabras y con acciones. Te mostraré como se ve:



Violencia física



Violencia verbal



Violencia psicológica

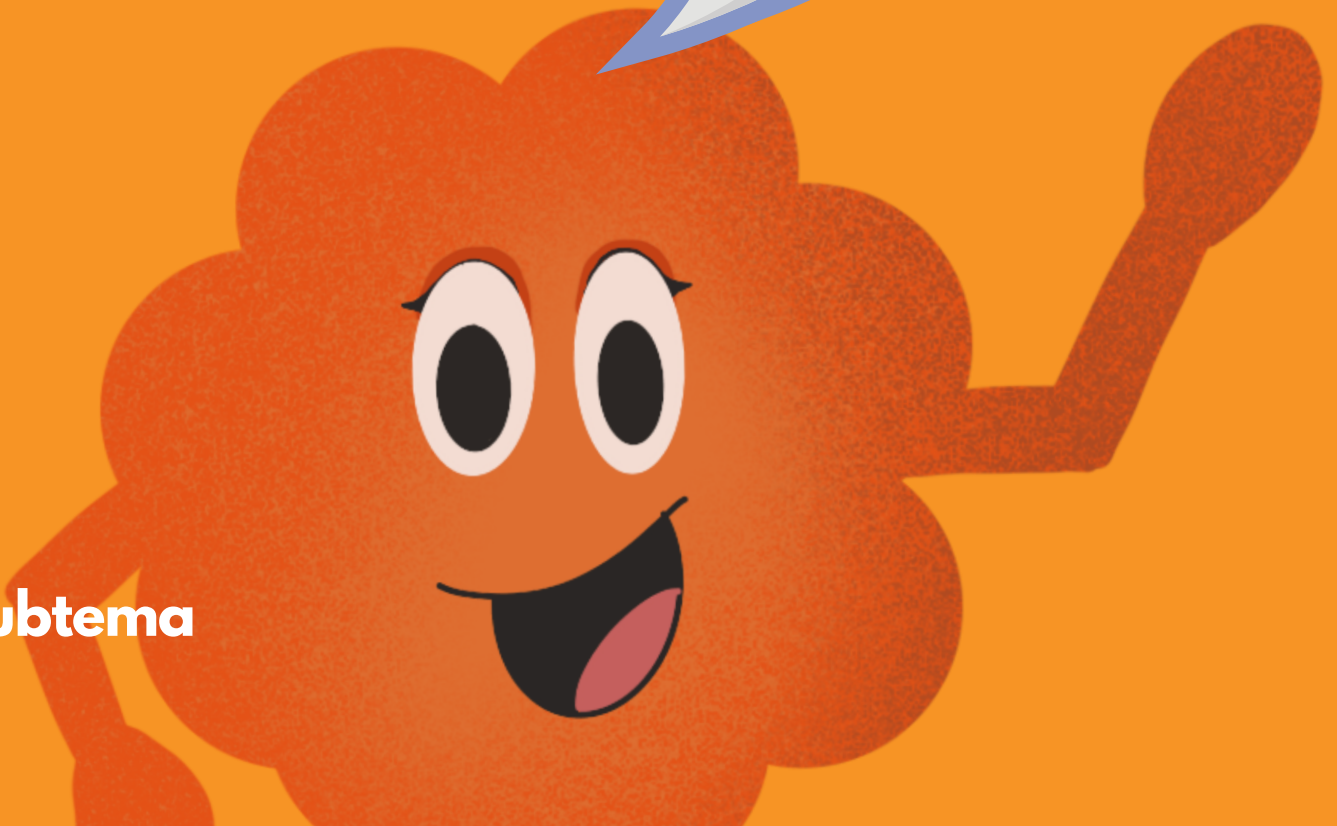


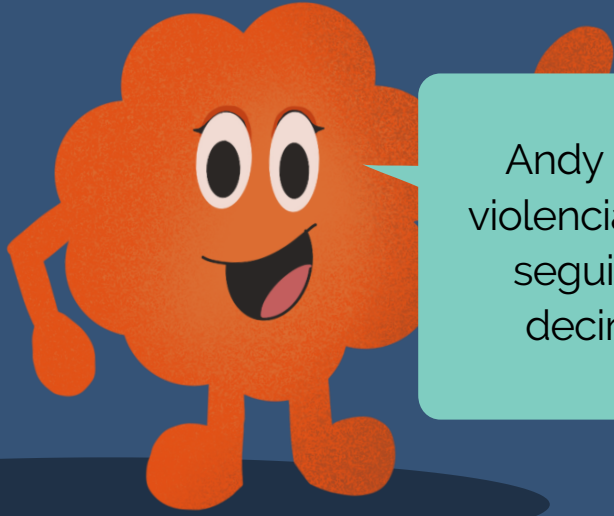
Violencia sexual

ACOMPÁÑAME A
DECIR QUE NO

Y A APRENDER A
PONER LÍMITES

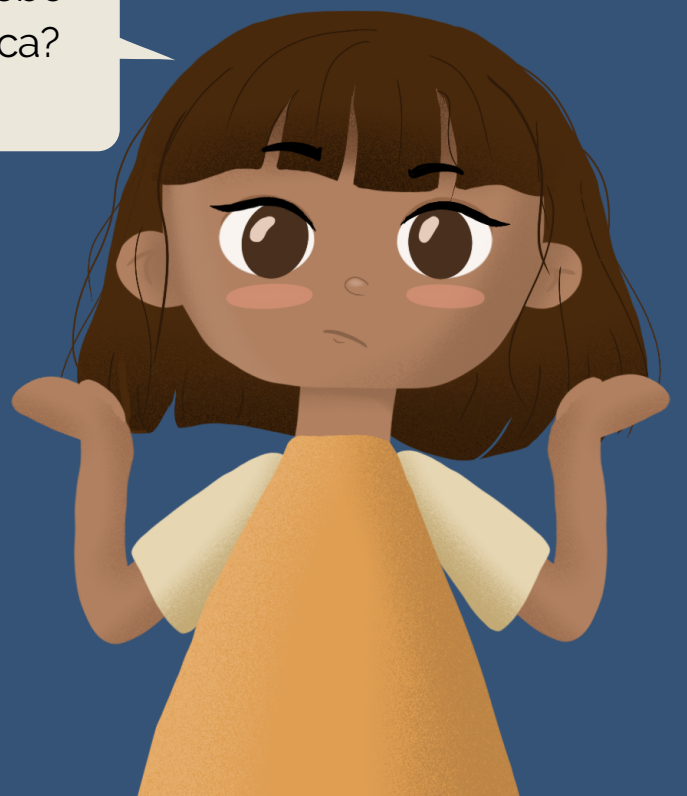
Subtema

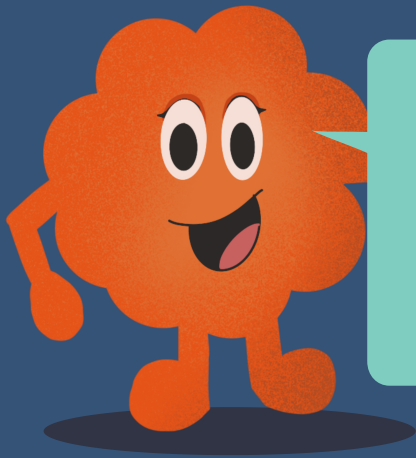




Andy es normal que estas situaciones de violencia no nos gusten, por lo que debemos seguir nuestras emociones y aprender a decir una palabra mágica que es: **“No”**.

Pero Bolita, ¿Para qué debo utilizar esa palabra mágica?





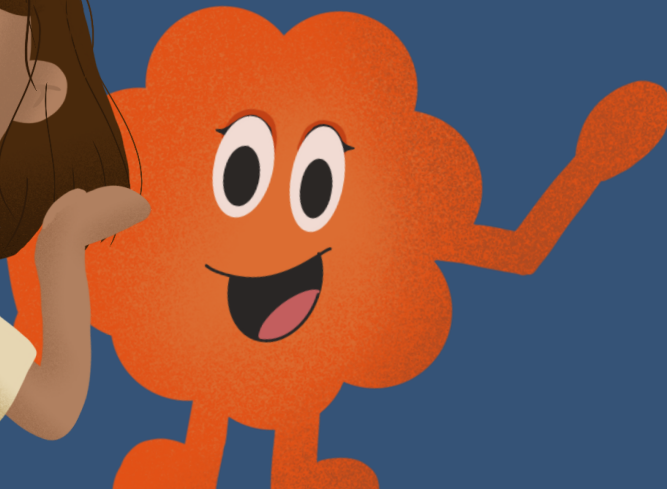
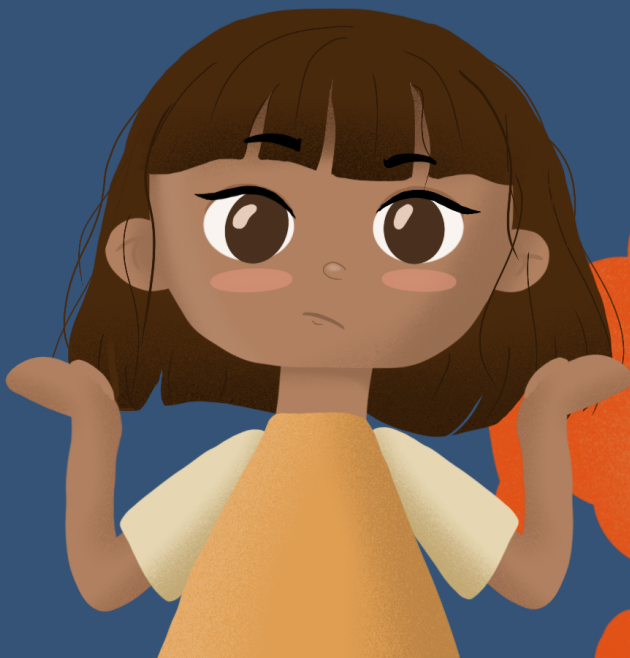
La palabra **"no"**, te ayudará a hacer entender a la otra persona que está haciendo algo que no te gusta y está mal. La palabra mágica te ayudará a poner un límite y a lograr que la situación que no te gusta termine.

Entonces... Si alguien me dice algo ofensivo que no me gusta les digo que no.

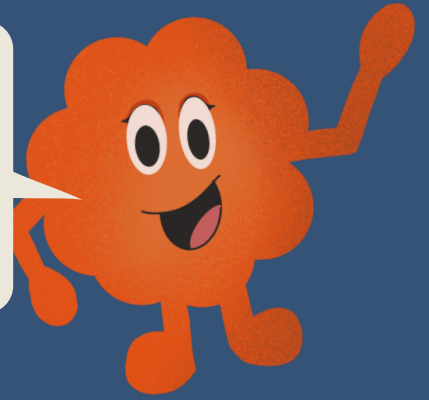


¿Y si alguien me quiere obligar a hacer algo?

Tú también le dices que no.



Andy, entiendo que muchas veces es difícil decir que no. Por eso te enseñaré cómo decirlo. ¡Acompáñenme a leer algunas frases que te ayudarán a utilizar la palabra "no"!



Violencia física

"Ya NO me golpees"



Violencia verbal

"Ya NO me grites"



Violencia psicológica

"Ya NO me insultes"



Violencia sexual

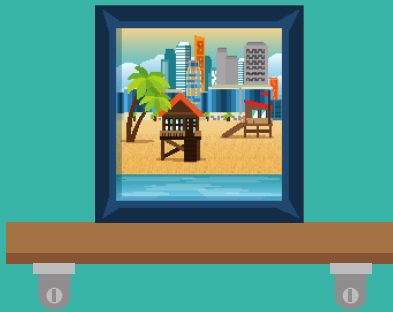
"Ya NO me toques"

Capítulo 5

„YO PRIMERO“

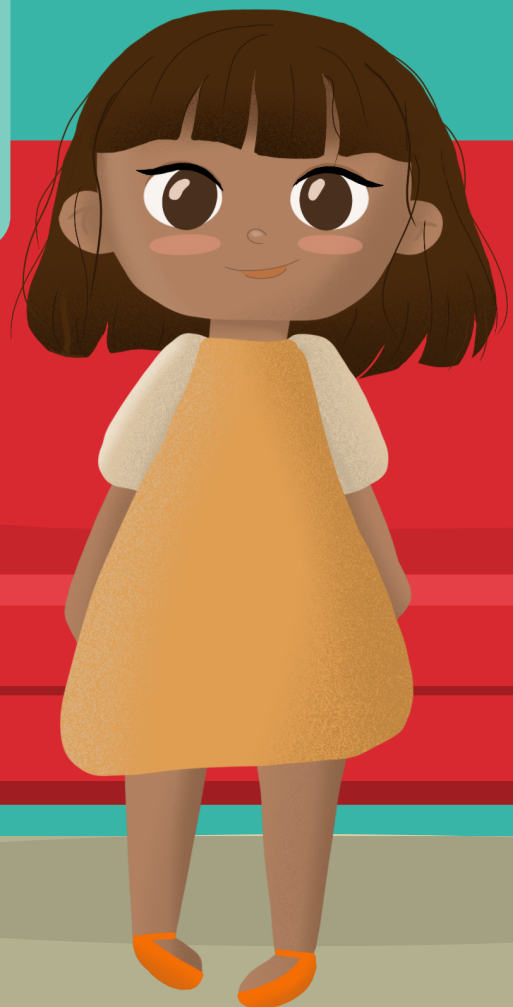
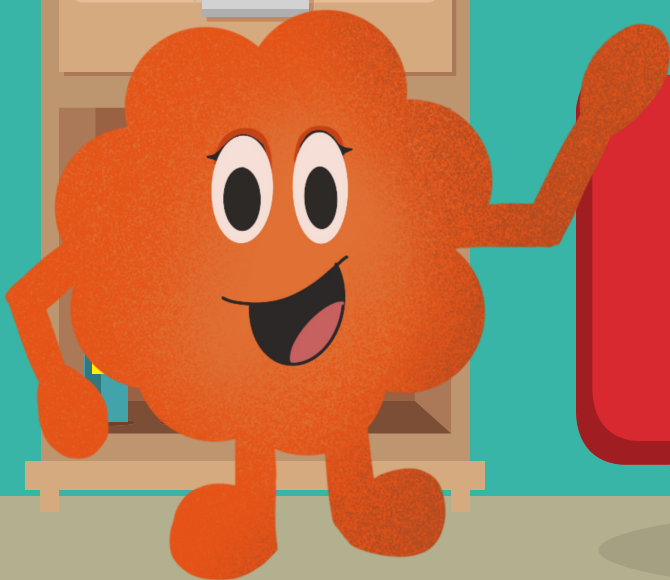
APRENDIENDO SOBRE
EL AMOR PROPIO

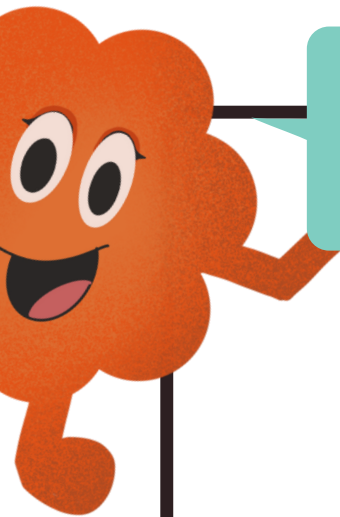




Así como queremos a mamá y papá, es muy importante querernos a nosotros mismos porque nosotros valemos mucho. A esto, le llamamos **amor propio**. ¡Hagamos una actividad!

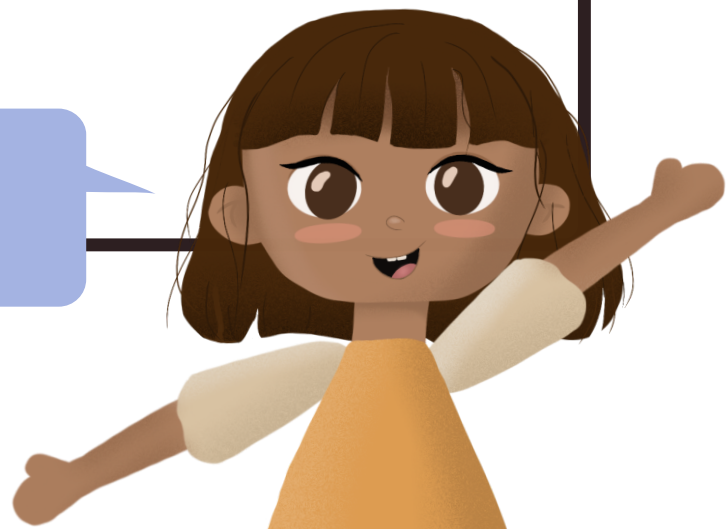
¡Sí!



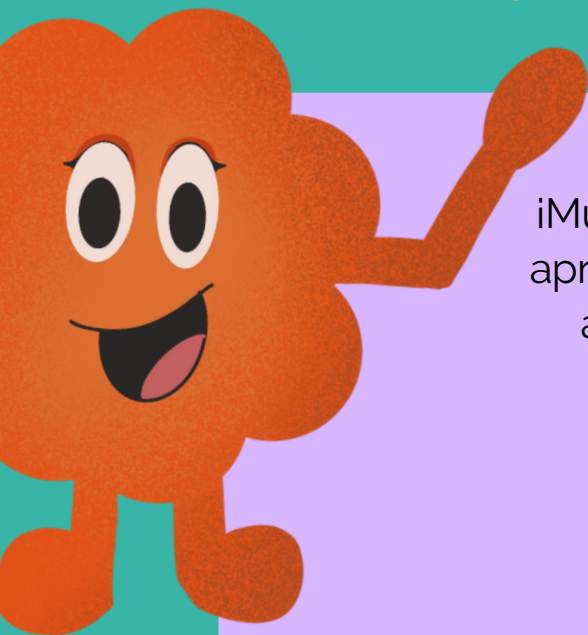


Haz un dibujo de ti misma con las cosas que te gustan de ti. ¡Usa muchos colores!

¡Wow, qué valiosa eres!



Ve al espejo y repite conmigo: **“soy fuerte”, “soy buena”, “soy hermosa”, “soy inteligente”, “soy única”, “soy amable”, “sé hacer muchas cosas”, “soy suficiente”, “me importan los demás pero a veces yo voy primero”.**



¡Muy bien Andy! Me encanta verte aprendiendo, eres muy inteligente, al igual que nuestras amigas.



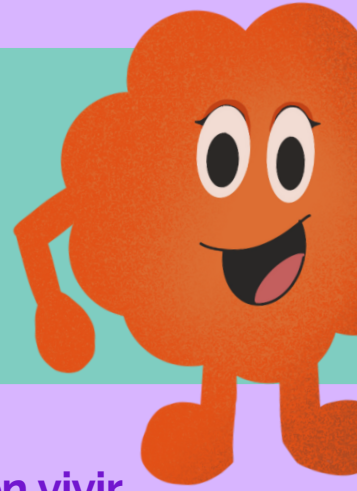
Capítulo 6

MIS AMIGAS Y YO

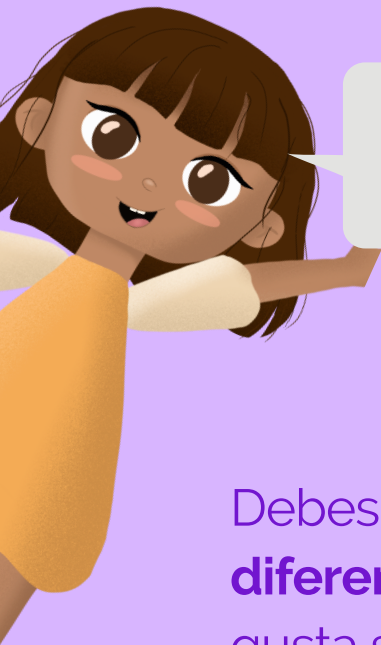


SORORIDAD PARA NIÑAS

Querer a los demás es importante, y valorar a nuestras amigas también lo es. Andy, te diré algunos consejos que te ayudarán a valorar más a las niñas que tengas a tu alrededor.



1- Respetar la forma en la que las demás personas deciden vivir.



¡Ánimo, lo estás haciendo muy bien!

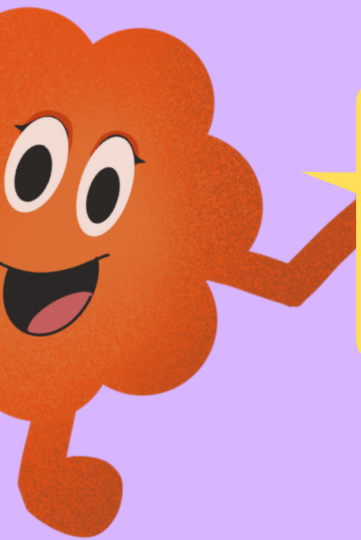


Debes de saber que **todos y todas tenemos gustos diferentes**. Además, podemos hacer lo que nos gusta sin que nos hagan sentir mal por ello.

Soy feliz de que ella haga lo que le gusta.

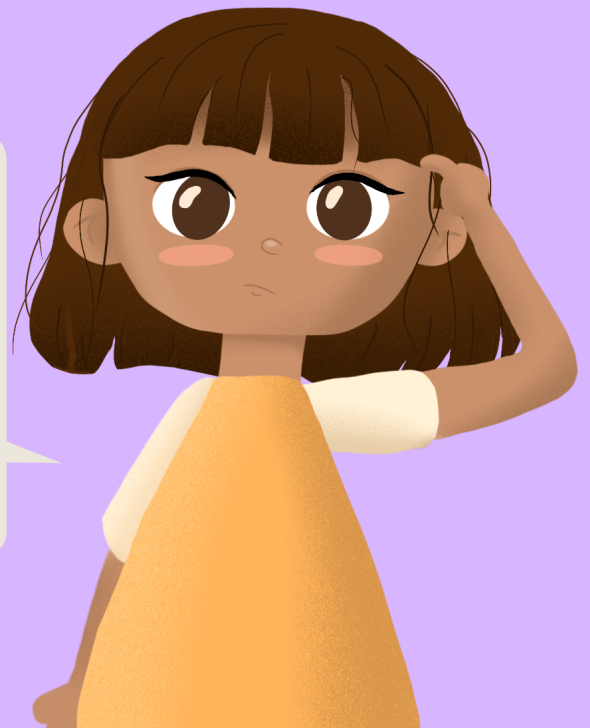


2- No hablar mal de las demás



Andy, no hagas eso, puedes hacer sentir triste a los demás. **Si ves a tus amigas hacerlo, diles que mejor no lo hagan** e invita a jugar a esa niña.

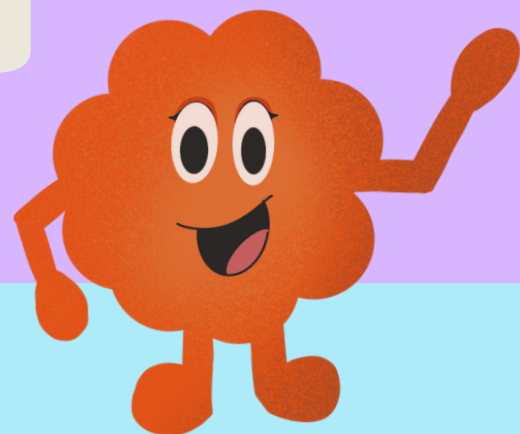
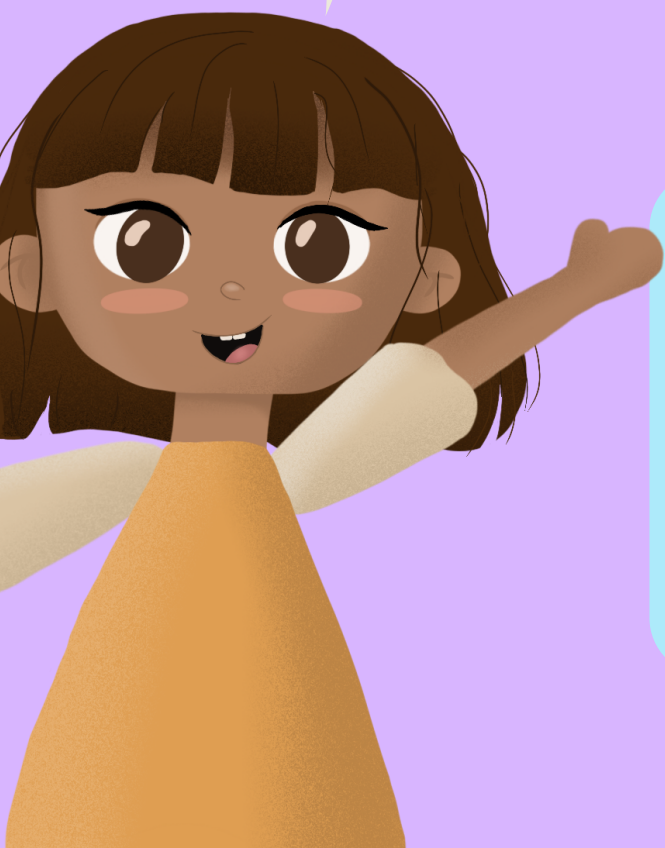
¡Claro, Bolita! A mí no me gustaría que me lo hicieran y como ya habíamos aprendido, todos somos diferentes, pero podemos ser amigas aunque seamos distintas.



3- NUNCA justificar malos tratos hacia otras niñas.



Yo digo que "no" por mis amigas y no quiero que nadie las haga sentir tristes, por eso debo defenderlas.



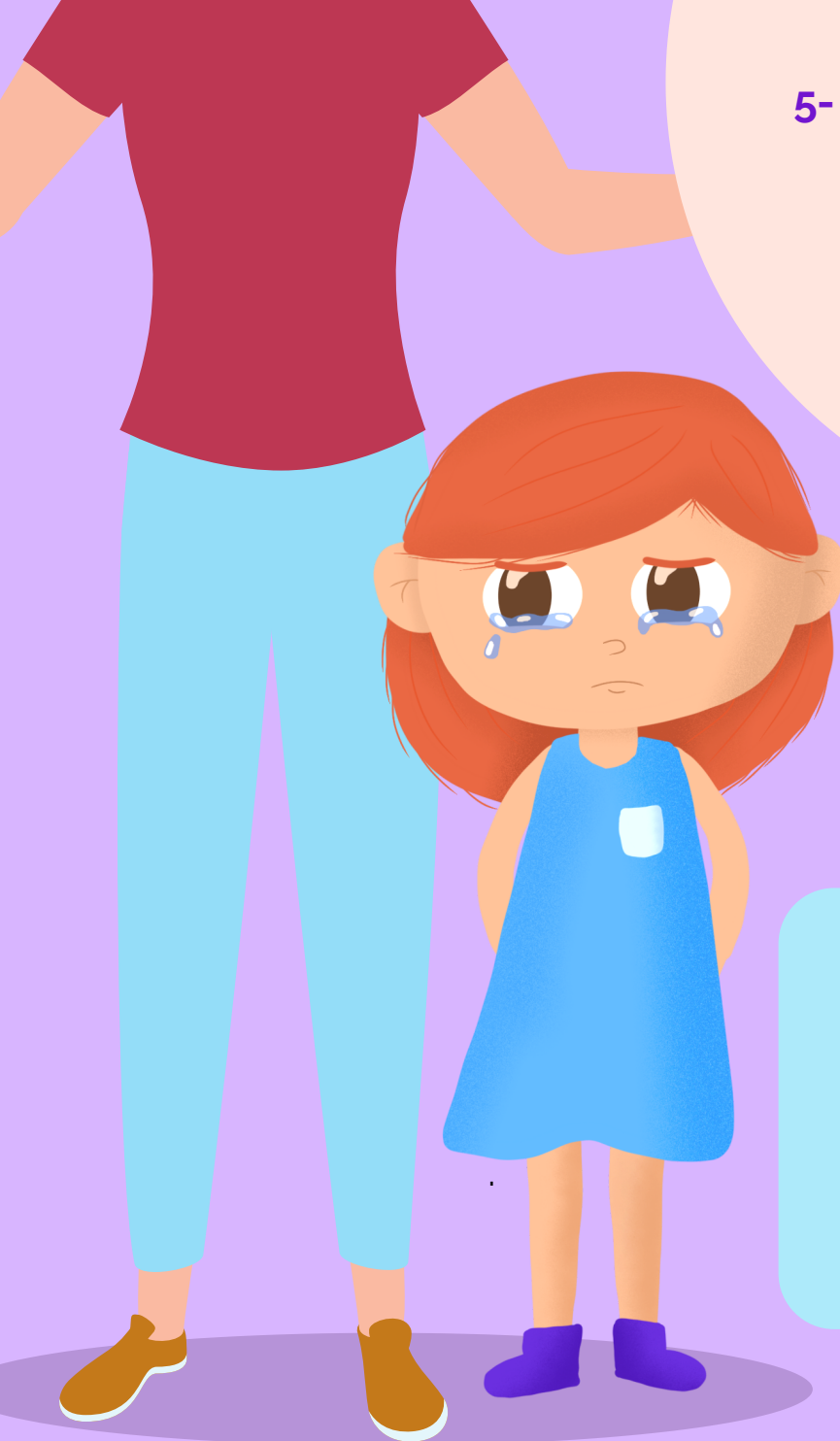
Recuerda que a veces necesitas más ayuda, por eso es necesario **hablarlo con** las personas que sabes te ayudarán, como tu **mamá** o **maestra**.

4- Seamos amables y generosas con las demás..



Siempre debes ser amable con tus otras amigas y con otras niñas. Esto las unirá más y siempre se tendrán para protegerse.

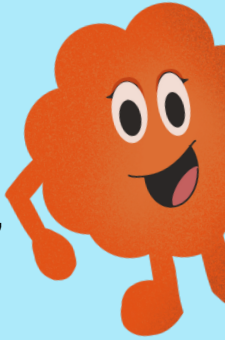




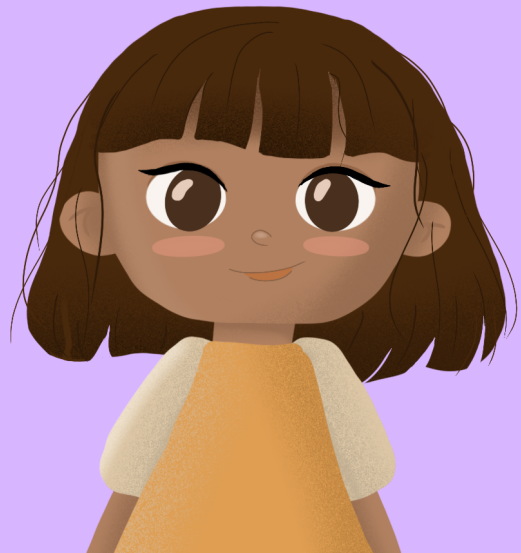
5- Generar una red de seguridad:
mantente comunicada con tu
mamá en caso de alguna
emergencia.

¡Necesito ayuda!

Así como te dije antes,
debemos siempre **pedir**
ayuda y decir lo que pasa,
para evitar situaciones
peligrosas.



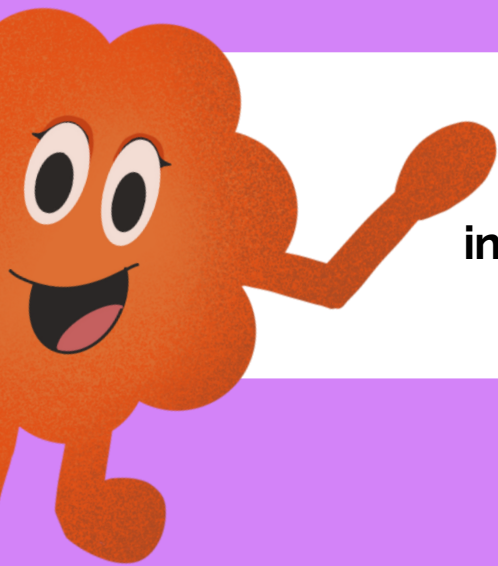
Puedo pedirle ayuda a mi
mamá, porque sé que me
dirá lo que se debe hacer.



Capítulo 7

CUANDO CREZCA
QUIERO SER COMO...





Las mujeres son fuertes, inteligentes e independientes. Te voy a presentar algunas.

Ella es Malala y lucha por que las niñas como tú puedan estudiar en todas partes del mundo.

"Un niño, un profesor, un libro y una pluma pueden cambiar el mundo. La educación es la única solución".

- Malala Yousafzai

Malala Yousafzai



Marie Curie



Fue la primera mujer en recibir el Premio Nobel de Química, un premio muy importante en el mundo de la ciencia.

"Debemos creer que estamos capacitadas para algo y que podemos lograrlo".

- Marie Curie

Frida Kahlo

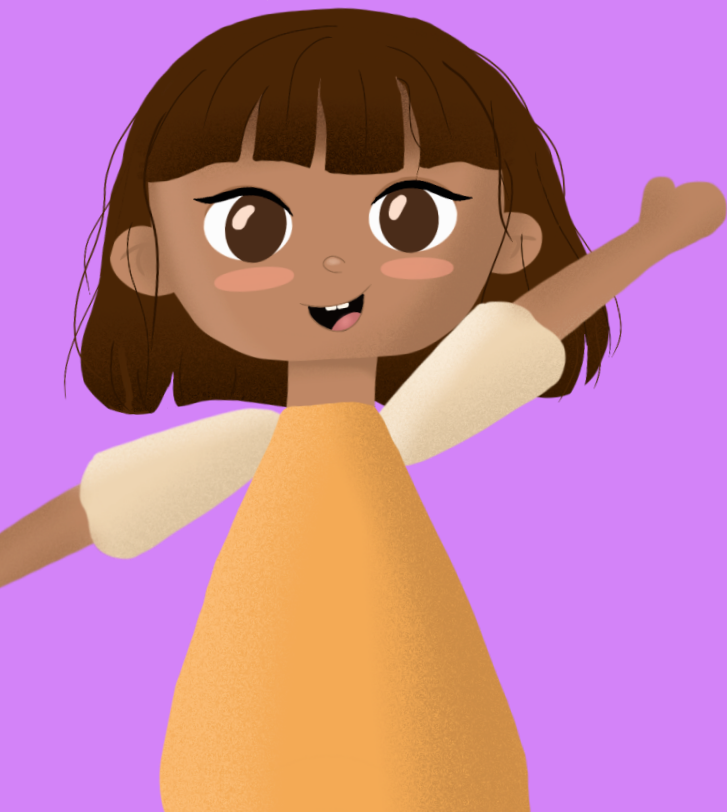
"Pies para qué los quiero si tengo alas para volar"

- Frida Kahlo

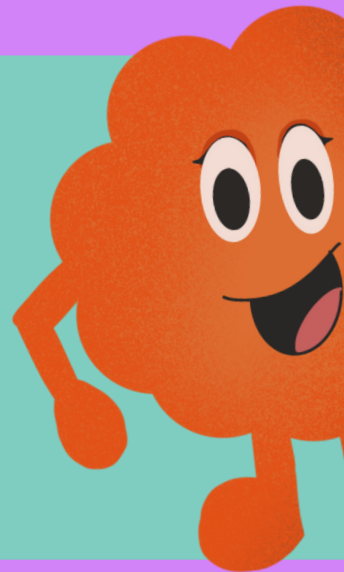
Ella es Frida, fue una pintora mexicana que le daba voz a las mujeres que estaban calladas, por miedo y porque no les permitían expresarse libremente.



¡Y es mexicana,
como yo!



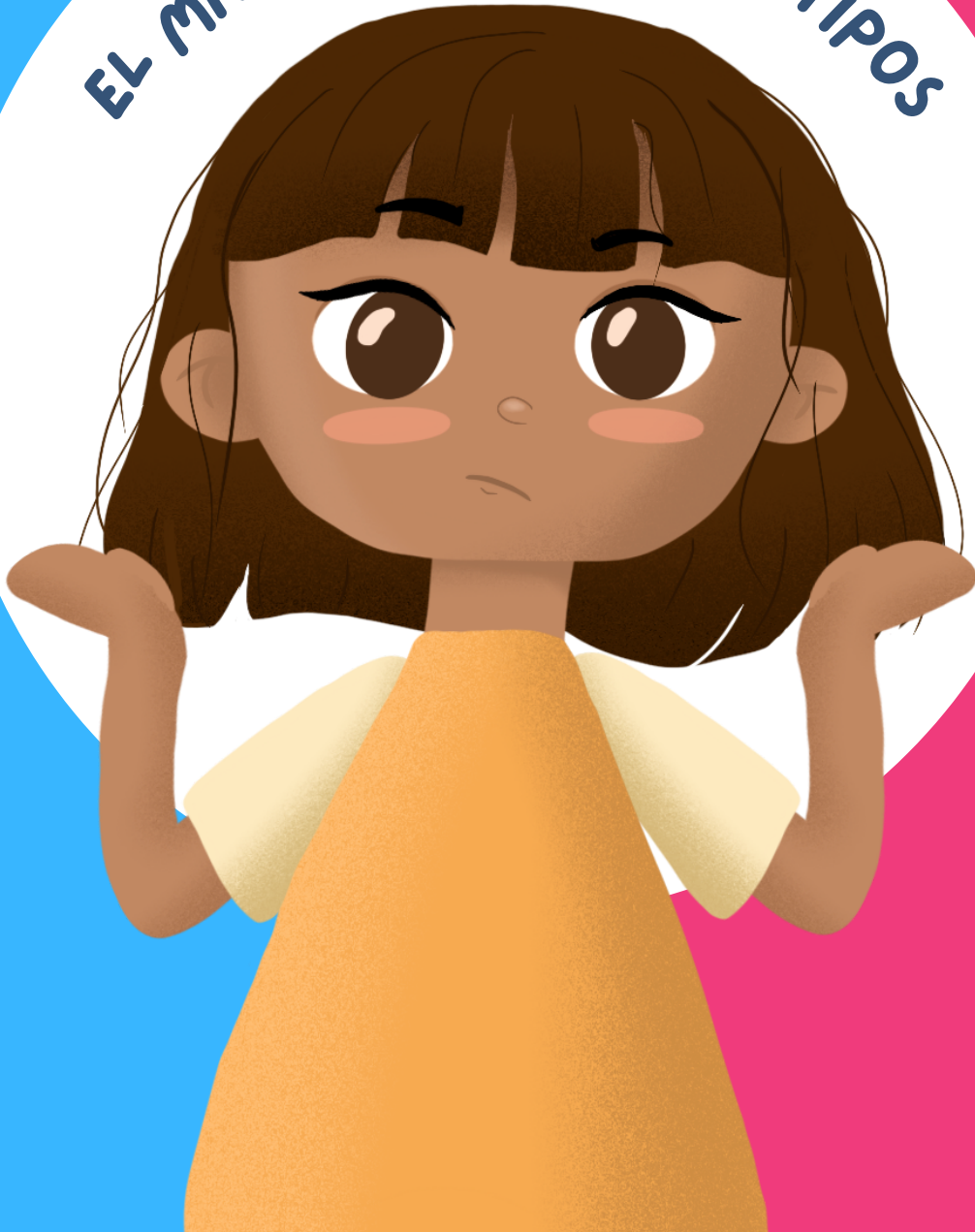
¡Sí! Realizaba pinturas espectaculares expresando todo lo que sentía, impactando a muchas personas.



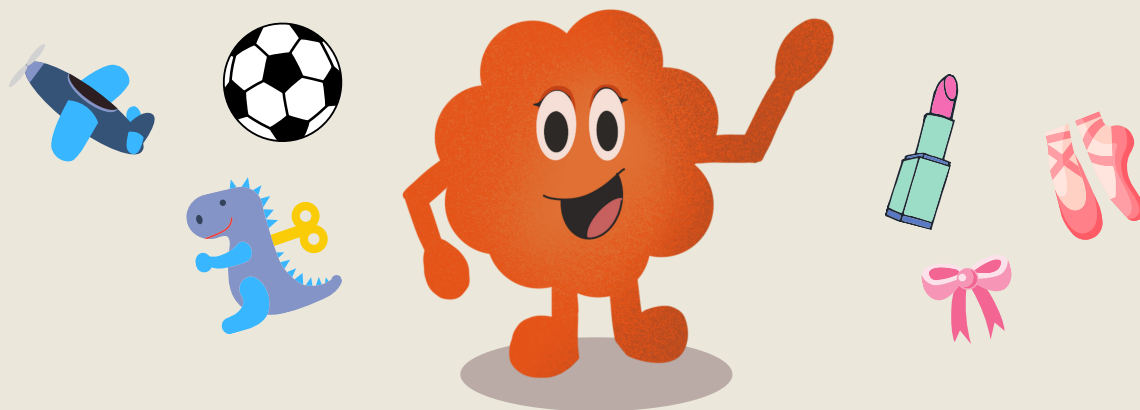
Capítulo 8

**NO TE CREAS TODO LO
QUE TE CUENTAN**

EL MITO DE LOS ESTEREOTIPOS



El mundo **no** está separado en rosa y azul. Todo lo que queremos usar, jugar y hacer los niños y las niñas lo podemos hacer por igual.



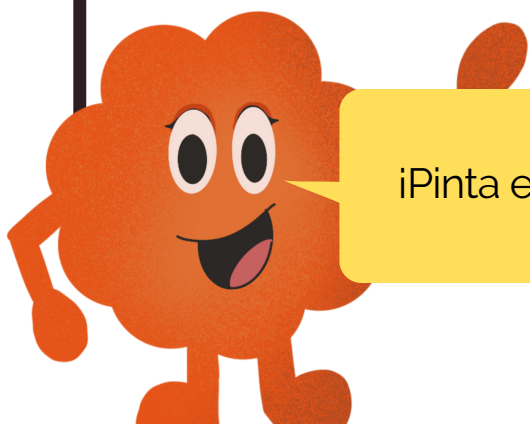
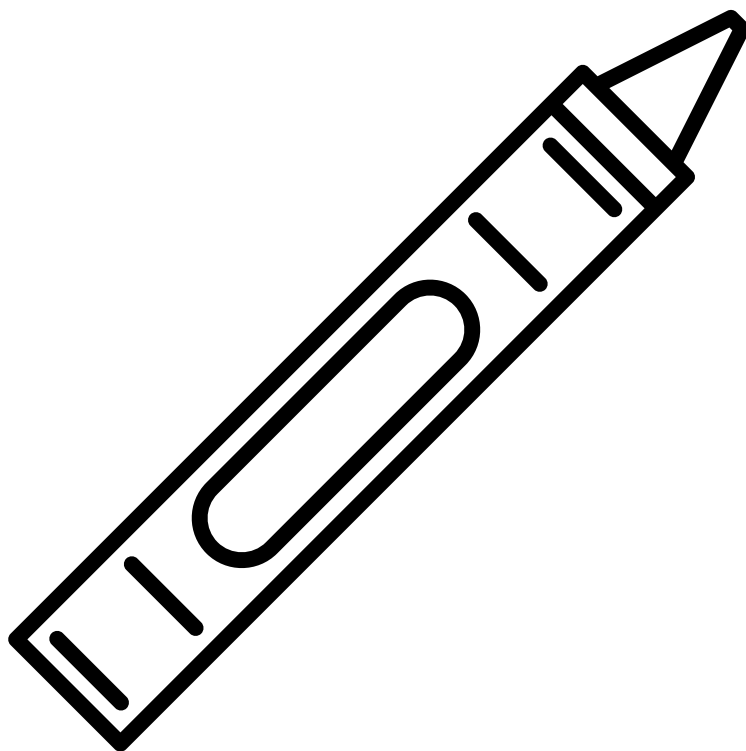
Nosotros jugamos basketball juntos y nos encanta



¡Me gusta jugar con mi carrito!



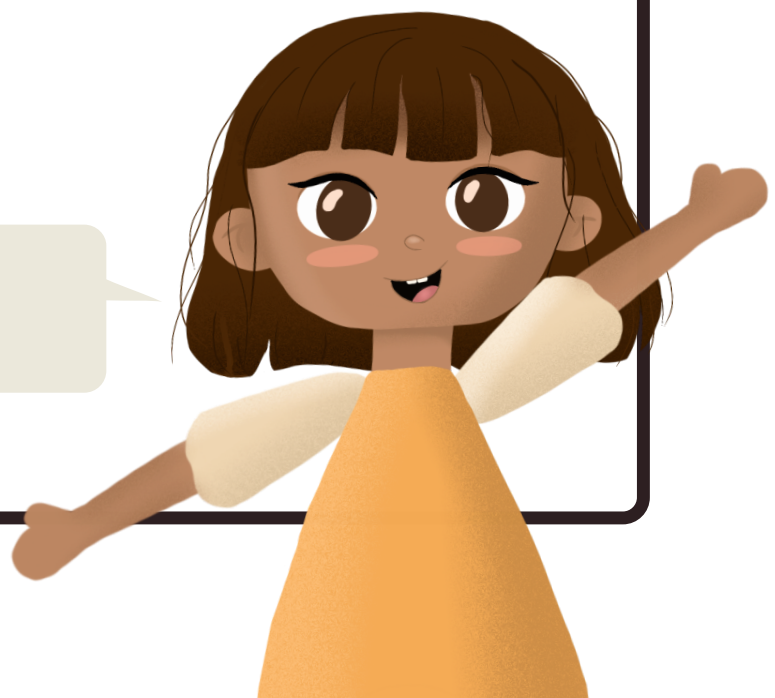
Recuerda que **los colores no tienen género.**



¡Pinta este color con tu favorito!

Recuerda que **los juguetes no tienen género.**

¡Puedes dibujar también tu
juguete favorito!



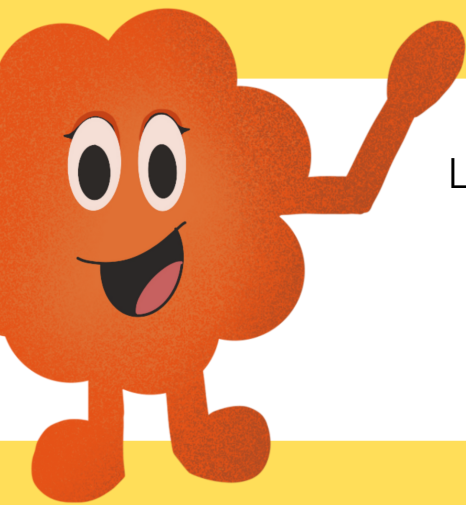
Capítulo 9

MUJERES y HOMBRES



NO SOMOS ENEMIGOS

Hay que buscar la
unidad y el complemento



Los niños y las niñas son un equipo y pueden ser mejores amigos. Tenemos que respetarnos, valorarnos y querernos por lo que somos, sin importar nuestras diferencias.



¡Tienes razón Bolita! Yo tengo muchos amigos hombres y me caen súper bien.

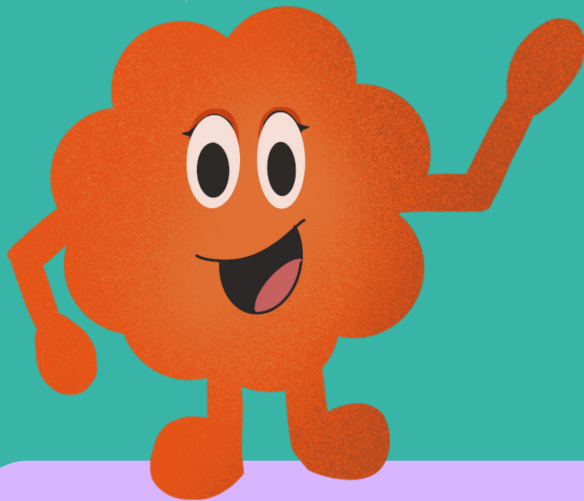


Los niños y niñas pueden jugar juntos, se deben de cuidar los unos a los otros y respetarse siempre. Además, los juegos siempre son más divertidos entre más jugadores!

¡ADIÓS!

Bueno Andy, creo que esto es todo, por ahora. Acuérdate de enseñarle a los demás todo lo que aprendimos juntos.

Espero verte pronto Bolita. ¡Gracias por todo!



Quédate con este libro y recuerda todo lo que aprendiste.



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN NIÑAS Y ADOLESCENTES

Campaña de prevención de la violencia © 2021 by
Grameen de la Frontera tiene licencia de [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

