

Cuento social

MI CUERPO ES MÍO

Educación Sexual y prevención del abuso



Esta guía no reemplaza la supervisión adulta,
pero ayuda a fortalecer la autonomía, la confianza
y la seguridad emocional del niño.



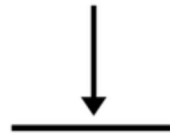
¿CÓMO USAR ESTA GUÍA EN FAMILIA?

Un cuento social es una historia corta y sencilla que ayuda a los niños y niñas a comprender situaciones, reglas sociales o emociones. Está diseñado especialmente para niños autistas, y en este caso, se usa para enseñar sobre el consentimiento corporal y la protección personal.

Este cuento incluye pictogramas o imágenes que acompañan la narración para que sea más claro y fácil de entender.

1. Léelo juntos en un momento tranquilo, sin apuros ni distracciones.
2. Acompaña la lectura con los pictogramas y señala cada imagen mientras lees.
3. Adapta las palabras a la forma de comunicación de tu hijo (más lentas, más visuales o con gestos).
4. Haz pausas para preguntar: “¿Y tú qué harías?” o “¿Te gusta cuando alguien te abraza?”.
5. Repite la lectura varias veces en distintos momentos. La repetición ayuda a aprender.
6. Juega o dramatiza con muñecos o peluches las escenas para reforzar la comprensión.
7. Usa apoyos visuales complementarios como tarjetas de “sí/no”, “me gusta/no me gusta” o “tocar/no tocar”.

🗨️ Esta guía no reemplaza la supervisión adulta, pero ayuda a fortalecer la autonomía, la confianza y la seguridad emocional del niño.



Hola, Mi nombre es....

(USA EL NOMBRE DE TU HIJA)



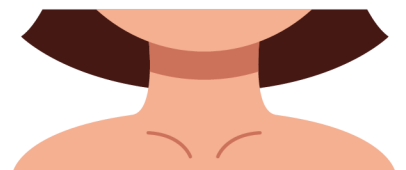
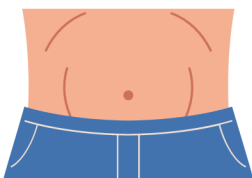
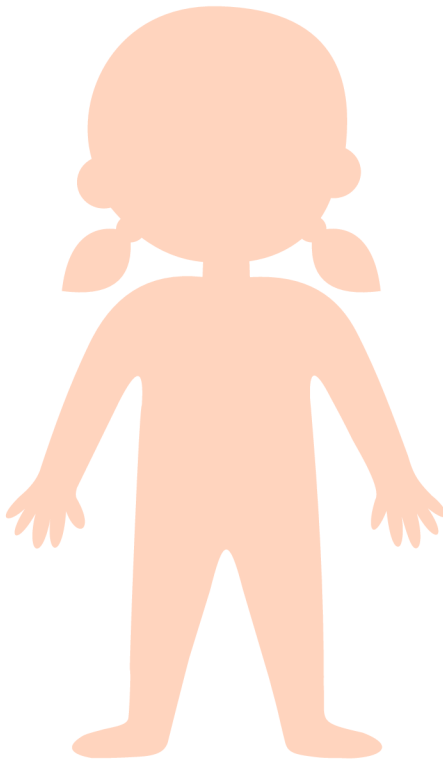
un



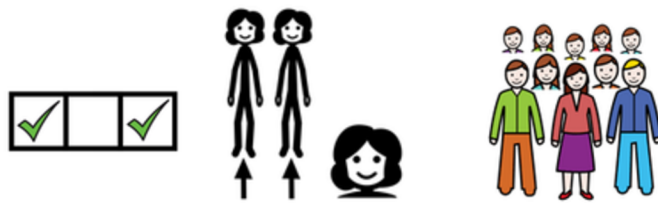
Tengo un cuerpo que es solo mío.



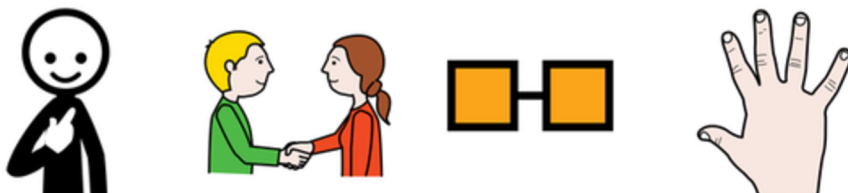
Mi cuerpo tiene muchas partes:



(SEÑALA CON TU HIJA CADA PARTE DEL CUERPO QUE VEZ EN LA ILUSTRACIÓN Y UBICALAS EN SU CUERPO NOMBRANDOLAS)

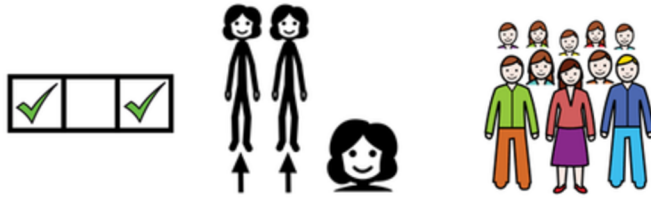


A veces, las personas



me saludan con la mano.

***(HABLA CON TU HIJA DE LAS PERSONAS QUE LA SALUDAN DE LA MANO O
RECUERDALE CUANDO ALGUIEN LA HA SALUDADA CON LA MANO)***



A veces, las personas

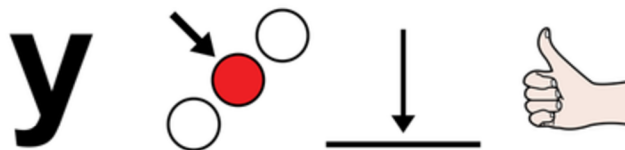


me abrazan porque me quieren.

(HABLA CON TU HIJA DE LAS PERSONAS QUE LA ABRAZAN COMO MAMÁ Y PAPÁ)



Pero no siempre quiero que me toquen.



¡Y eso está bien!

(PREGUNTA SI HAY ALGUIEN QUE NO LE GUSTA QUE LA TOQUE)



si

Puedo decir "sí"



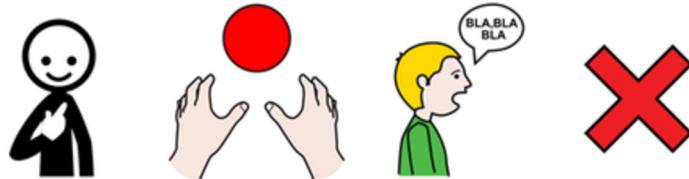
si



un



si me gusta un abrazo o un beso.



Puedo decir "No"



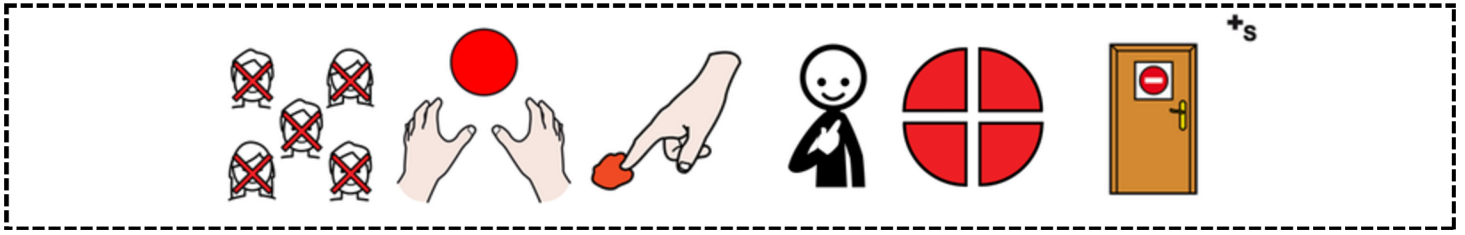
si no quiero que me toquen.



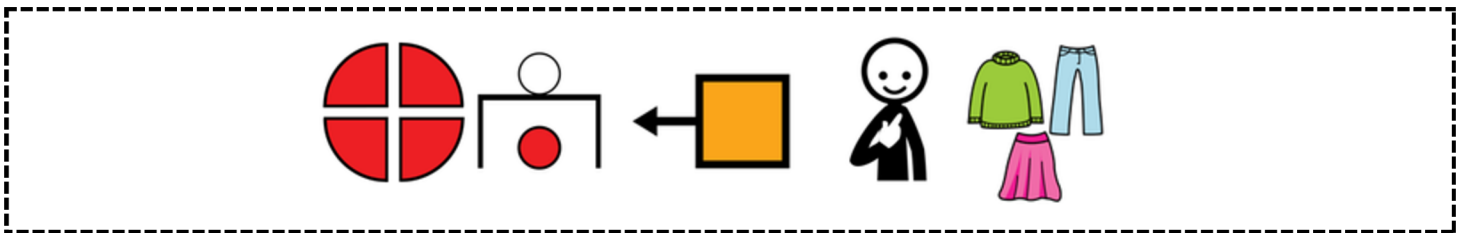
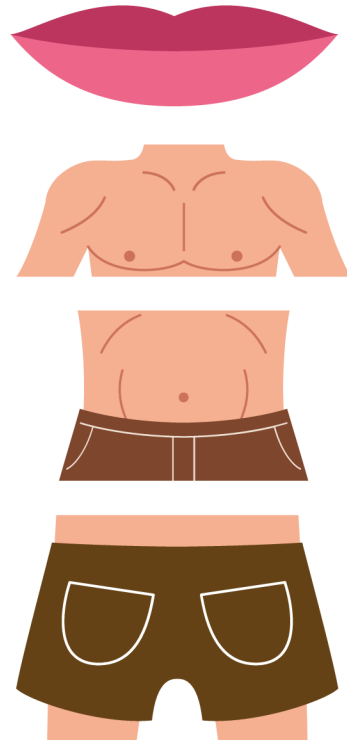
Ninguna persona puede abrazarme y besarme



Si yo NO quiero

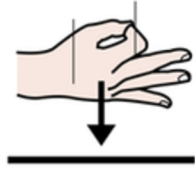


Nadie puede tocar mis partes privadas



son las partes que están debajo de mi ropa interior.

(SEÑALA EN EL DIBUJO Y DESPUES EN TU CUERPO CUALES SON LAS PARTES INTIMAS)



Son mías



y



y solo yo puedo tocarlas.



un



CONFIANZA

Solo un adulto de confianza



puede ayudarme a limpiarme o bañarme

(COMENTALE QUIENES SON ADULTOS DE CONFIANZA)

😞 Si algo me hace sentir incómodo o raro en mi cuerpo, puedo contarle a alguien de confianza:

MAMÁ	PAPÁ

(IMPRIME LAS FOTOS DE PERSONAS DE CONFIANZA CON LAS QUE TU HIJA PUEDE CONTAR)



¿Y SI MI HIJA NO ES ORALIZADO?

- Asegúrate de respetar su forma de comunicarse (gestos, sonidos, pictogramas, tabletas o comunicación aumentativa).
- Observa reacciones no verbales como gestos de rechazo, tensión corporal o evitación.
- Enséñale formas visuales o alternativas de expresar límites:
- 🖐️ Tarjetas con imágenes para “no quiero”, “para”, “me siento mal”.
- 🖐️ Enseñar gestos o movimientos simples para pedir ayuda o alejarse.

SEÑALES DE ALERTA A OBSERVAR

- Estar atentos a cambios en el comportamiento puede ayudar a detectar situaciones de riesgo. Algunas señales incluyen:
- Rechazo repentino al contacto físico o a estar con ciertas personas.
- Aumento de ansiedad, rabietas o aislamiento.
- Juego sexualizado inusual o inapropiado para su edad.
- Retrocesos en habilidades ya adquiridas (como ir al baño o dormir solo).
- Lesiones físicas sin explicación clara.
- Cambios abruptos en la comunicación (por ejemplo, silencios prolongados o palabras nuevas relacionadas al cuerpo o al sexo).
- Cambios en el tono de los sonidos que emite.
- Rechazo corporal (alejarse, cubrirse, tensión).
- Aumento de conductas repetitivas o autoestimulaciones.
- Irritabilidad, llanto sin causa aparente o regresión en habilidades.



FUNDAMENTOS CLAVE PARA LA PROTECCIÓN

- **El cuerpo es suyo:** tiene derecho a decir sí o no.
- **Privacidad corporal:** nadie debe tocar sus partes íntimas, excepto para cuidados de higiene y con su permiso.
- **Emociones válidas:** si algo le hace sentir raro, está bien decirlo.
- **Escucha activa:** cuando un niño dice “no”, se respeta. Cuando muestra incomodidad, se toma en serio.
- **Comunicación accesible:** adaptar los temas de protección a su forma de entender el mundo es una herramienta vital de cuidado.

PARA MAS INFORMACIÓN VISITA NUESTRA
PAGINA WEB



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la que puedes confiar.

WWW.AUTISMOPROJECT.COM

AUTORA: MELISSA CRUZ

Psicóloga, Magister en Discapacidad e Inclusión Social y Doctora en Ciencias de la Salud.

CONTACTO:

autismoproject01@gmail.com