

¡Mi cuerpo es un regalo, es mío, merece cuidado! (*)

La voz de mi cuerpo

Si siento miedo, malestar o “algo raro” que me preocupa, mi corazón late más rápido, o me cuesta respirar un poco, o me duele la guata, o me mareo, y quizás me transpiran las manos, o mi cara siente calor y se pone roja, o bien, sólo me dan ganas de irme o esconderme.



Estas señales son “la voz de mi cuerpo” que algo está tratando de “decirme”.

Aunque no sepa bien por qué, si algo o alguien me hace reaccionar así y mi cuerpo “habla”, necesito contarle a alguien en mi **círculo de cuidado**.

Saludos

Hay distintas formas de demostrar cariño, de jugar, y de saludar o despedirse. Puedo apretar la mano, soplar un besito, y hasta inventar otras! Y puedo decir “No, gracias” si no quiero besar o abrazar a alguien, o que me tome en brazos o me haga cosquillas, etc. Si me tratan de forzar a un saludo o siento incomodidad, puedo contarle a alguien en mi **círculo de cuidado**.

Mi círculo de cuidado

Tengo un “círculo de cuidado”: un grupo de personas que están dispuestas a protegerme, a escucharme, y me creen. Puedo contarles cualquier cosa: si siento alegría, pena, susto, incomodidad, preocupación, y cuándo y por qué me siento así.



¿Quiénes son estas personas?
¿Cómo se llaman? ¡Yo sé!
(nombrarlas a cada una)

Mis partes privadas

Son las partes que cubren los trajes de baño
Yo conozco sus nombres y los uso correctamente.

Nadie puede tocar mis partes privadas, ni pedirme que yo mire o toque las suyas, y tampoco pueden mostrarme fotos o películas con partes privadas de nadie, o invitarme a juegos que incluyan las partes privadas.

Si pasa algo así, debo contarle de inmediato a alguien en mi **círculo de cuidado** para que estas situaciones no se repitan, y así todos pueden aprender que las partes privadas se cuidan muy bien.

Secretos

Se supone que ningún adulto debe pedirme guardar secretos (distintas son las sorpresas para Navidad, por ejemplo). Y yo tampoco quiero guardarlos. Pero si alguien me pide guardar un secreto (“no le cuentes/contemos a nadie”) que me hace sentir mal o incómod@ o rar@, necesito contarle de inmediato a alguien en mi **círculo de cuidado**.

(*) *Material complementario, guía libro:*
“Mi cuerpo es un regalo” BLOK (0-7 años)
Autora: Vinka Jackson
Ilustraciones: Marianela Frank

Copyright, Vinka Jackson, Psicóloga, Ética del Cuidado,
vinkajackson.com