

# La pandilla del árbol

## 7 Reglas para amarnos y cuidarnos

**Material de apoyo para maestras y maestros que trabajan con niñas y niños de 4 a 7 años.**

**Objetivo: Contribuir a la prevención de abuso en la primera infancia.**

Documento diseñado para su fácil impresión y para ser enriquecido con actividades complementarias.

ESTE MATERIAL ESTÁ BASADO EN EL LIBRO *LA PANDILLA DEL ÁRBOL*,  
© 2020 LORENA DE LA VEGA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



**BIDAR**®

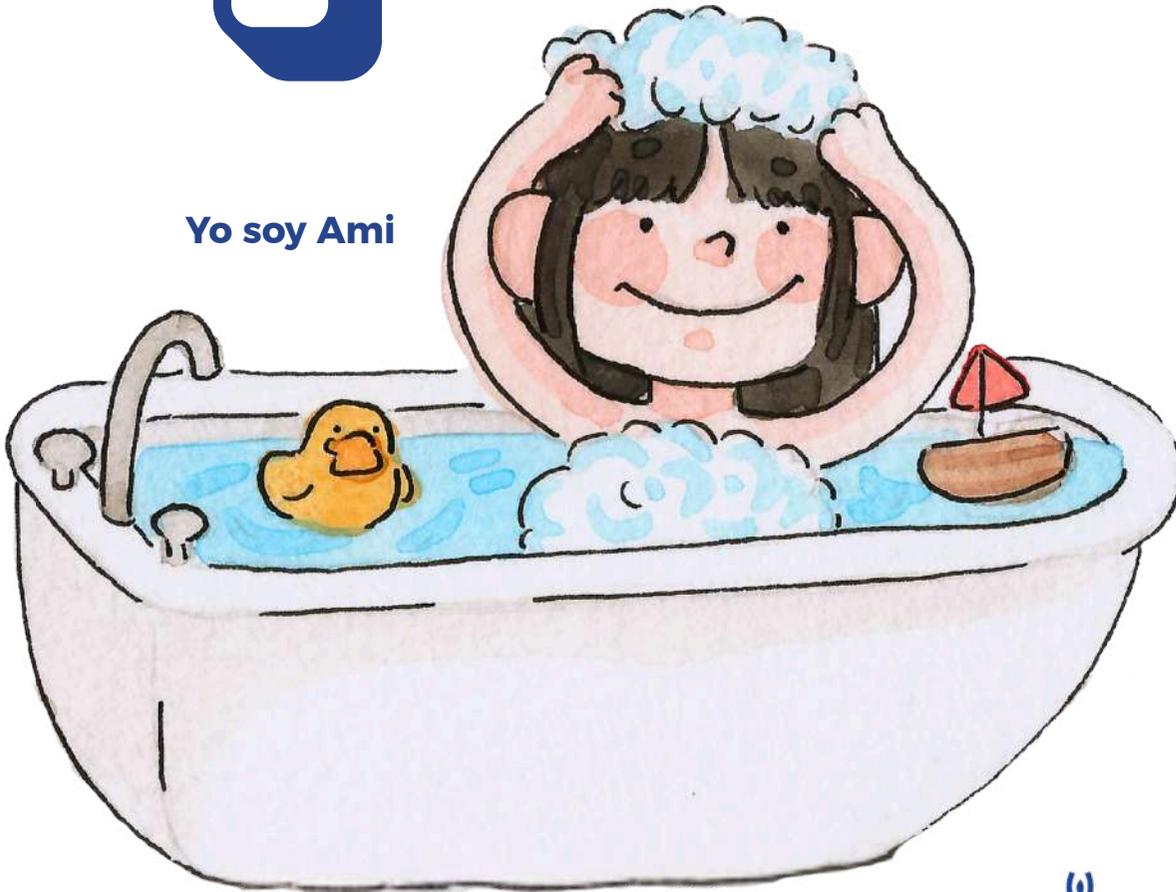
*project*



# 1

## Mi cuerpo es mío

Yo soy Ami



Hay partes de mi cuerpo que están debajo de mi ropa interior, esas son **mis partes privadas**.

- Nadie puede ver, tocar o jugar con mis partes privadas.
- Nadie puede pedirme ver, tocar o jugar con sus partes privadas.

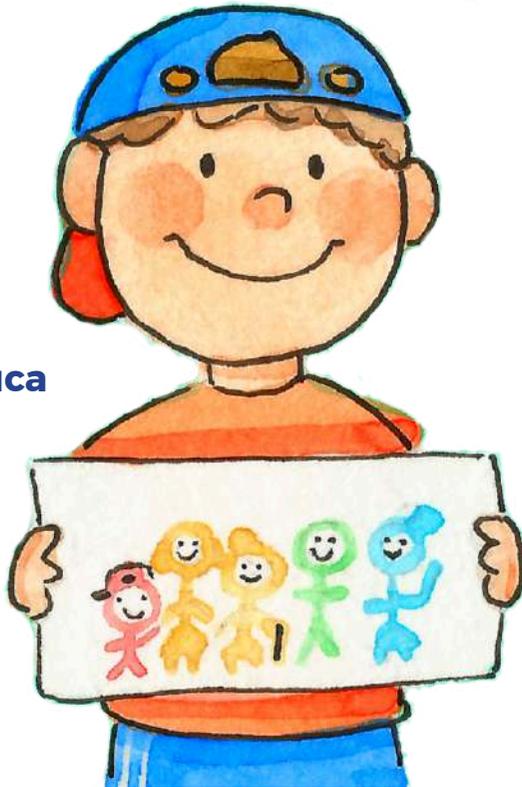
Si a un niño o niña le pasa algo así, debe de saber que **no es su culpa** y que puede pedir ayuda.



# 2

## Tengo mi equipo de confianza

Yo soy Luca



**Mis personas de confianza** son las que me hacen sentir bien, me tratan con cariño y respeto, me escuchan y creen en mí, me ayudan cuando lo necesito y me protegen.

Siempre que tengo dudas, algo me preocupa, alguien me hace sentir mal o tengo miedo, voy con una persona de mi confianza porque sé que ella me ayudará.



# 3

## Confío en mi intuición



Yo soy Julieta

Cuando presto atención y escucho a mi cuerpo puedo darme cuenta de muchas sensaciones, son señales que me dicen como me siento con lo que está pasando a mi alrededor, si estoy feliz, emocionada, triste, nerviosa, enojada o asustada.

Con la ayuda de mi cuerpo puedo saber si una persona es de confianza o no, si tengo miedo o estoy en peligro, si debo pedir ayuda, alejarme o decir no.

**¡Es como un superpoder!**  
**¡Confía en ti y en tu superpoder!**



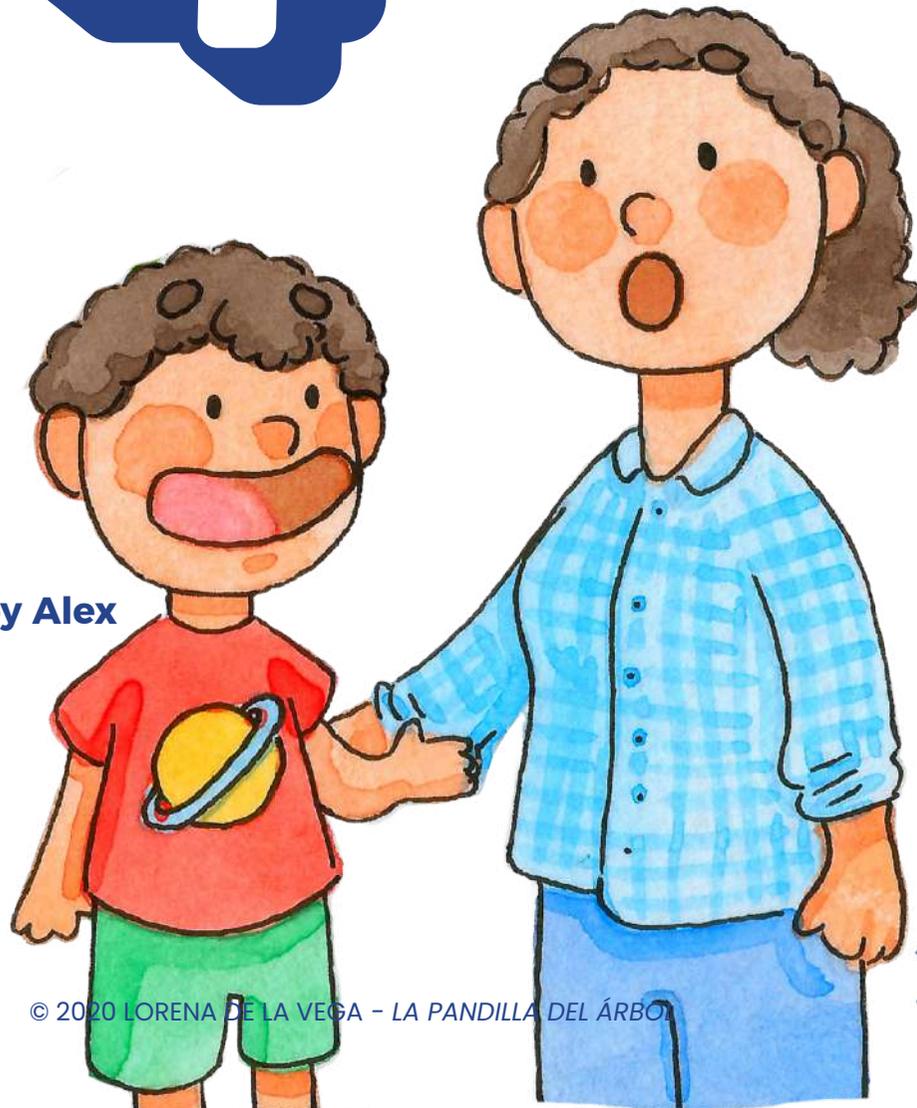
# 4

## Tengo derecho a ser respetado/a

**Todos los niños y niñas tenemos derecho a:**

- Elegir si queremos hablar, abrazar, besar, estar cerca de alguien o no.
- Decir cuando algo no nos gusta o nos incomoda. Si esto pasa debo decir: "No me gusta, no lo hagas", y contárselo a un adulto de confianza.

Nadie tiene derecho a lastimarte o a hacer cualquier cosa que te haga sentir mal. No importa quien sea, si alguien no te respeta, debes buscar a una persona de confianza y contarle lo que pasó, ella te ayudará.



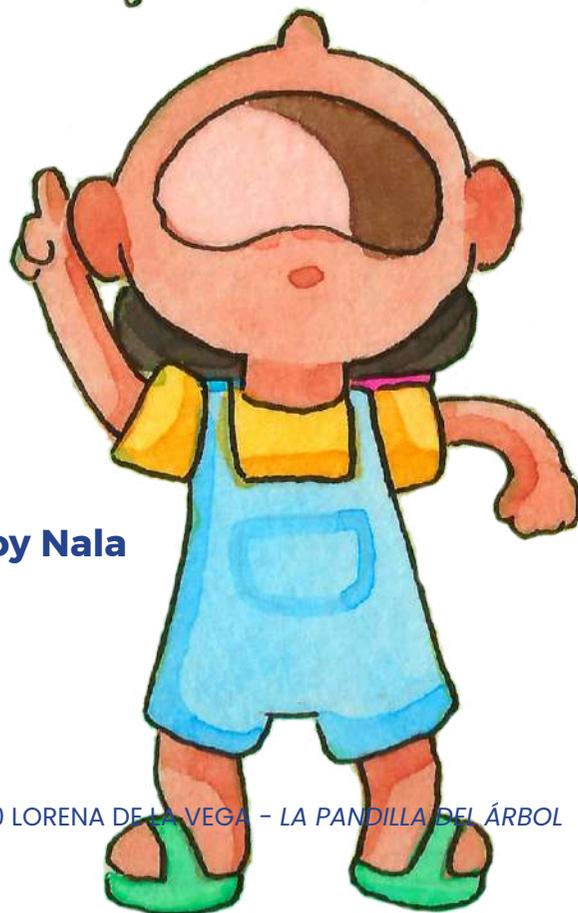
**Yo soy Alex**



# 5

## Digo ¡NO! para cuidarme y protegerme

¡NO!



Yo soy Nala

Si alguien hace algo que me hace sentir incómodo/a, me da miedo, o quiere tocar o ver mis partes privadas, o me pide que mire o toque sus partes privadas...

**Debo decir muy fuerte ¡NO!, alejarme y pedir ayuda.**

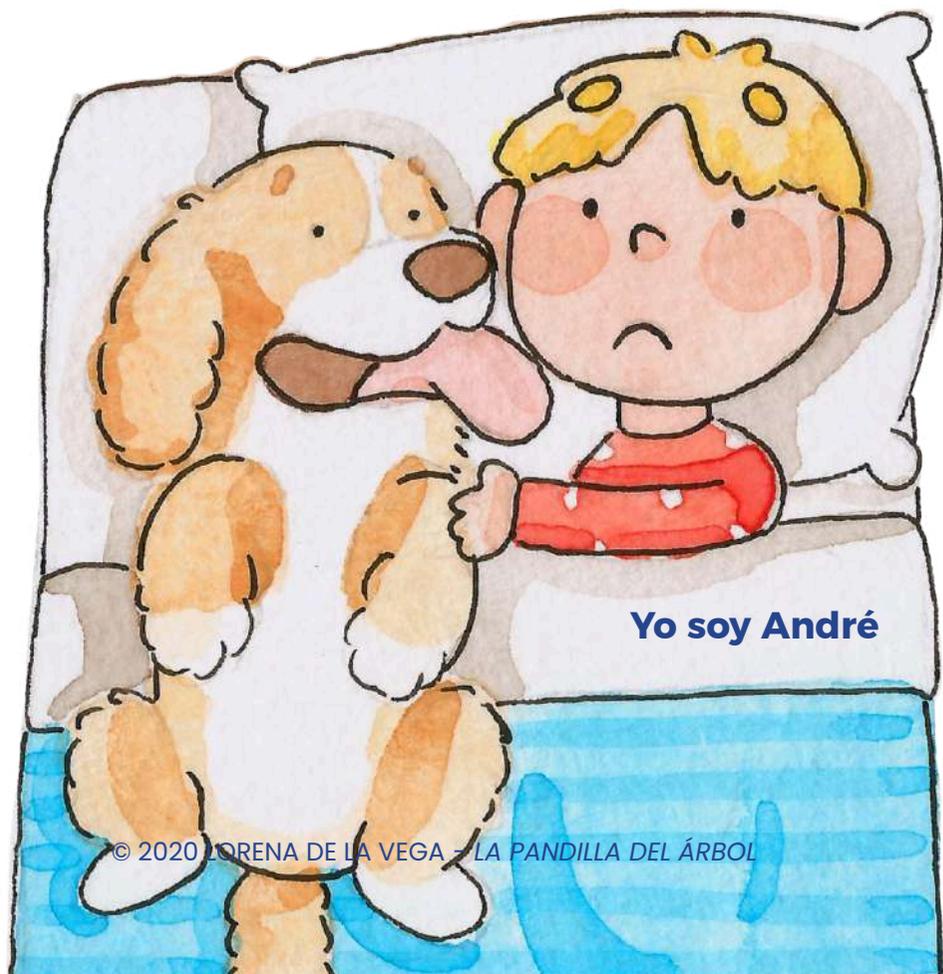
No importa si es alguien de mi familia, un amigo o conocido, tampoco si es un niño/a o un adulto/a, si mi cuerpo me lo dice y lo siento, yo debo de ser valiente, alejarme y decir fuerte **¡NOOO!**

**ATENCIÓN:** Si es muy difícil, no es mi culpa y no debo sentir vergüenza, se lo puedo contar a una persona de mi confianza, ella me ayudará y protegerá.



# 6

## Un secreto malo no lo guardo



Los **secretos buenos** son los que me hacen feliz, como cuando voy a dar una sorpresa o un regalo. Los **secretos malos** son los que me hacen sentir mal, me dan miedo o me hacen sentir triste.

Nadie debe pedirnos que guardemos un secreto que nos haga sentir mal, no importa lo que diga o quién sea, siempre debemos de pedir ayuda a una persona de confianza porque ella podrá encontrar una solución y nos hará sentir mejor.

No es fácil contar secretos malos, pero recuerda que nuestras personas de confianza están ahí para protegernos.



**¡Eres muy valiente!**

# 7

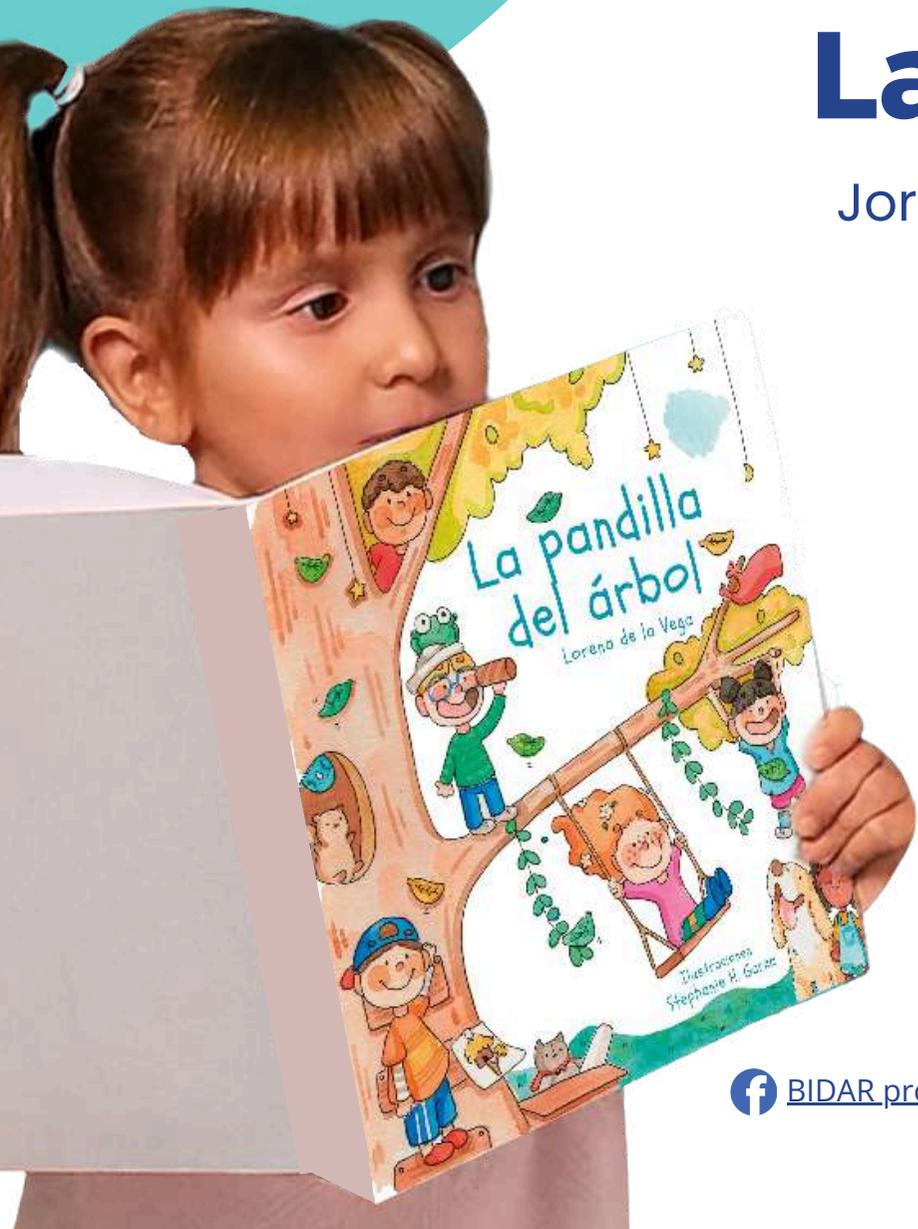
## ¡Soy valioso/a y único/a!



Todos somos diferentes, tenemos gustos, formas de ser, tamaños, color de piel, ojos y cabello distinto, también nuestras familias y casas no son iguales, pero cada uno de nosotros es muy valioso en su única y hermosa manera.

Todos los niños y niñas somos extraordinarios y hermosos, tú también lo eres, y eres más valiente e inteligente de lo que imaginas **¡eres increíble!**

**Me amo y te amo son palabras mágicas.**



# La pandilla del árbol

Jornada de concientización sobre la gravedad del abuso sexual y el maltrato infantil

**Descarga gratuita en Amazon Kindle**

**Del 08 al 12 de septiembre 2025**

