



Secretaría de
Igualdad Sustantiva
y Desarrollo de las
Mujeres Michoacanas
GOBIERNO DE MICHOACÁN



MICHOACÁN ES
MEJOR

f /SeMujerMich

t /SeMujerMich

@ seimujer.mich



mujer.michoacan.gob.mx

Atención SEIMUJER:
443 582 20 82



**DENUNCIA
ANÓNIMA
089**



Calle Batalla de la Angostura 457, esquina con artilleros de
1847, colonia Chapultepec Sur, Morelia, Michoacán.

Capibara

*y el secreto que
le hizo daño*



Secretaría de
Igualdad Sustantiva
y Desarrollo de las
Mujeres Michoacanas
GOBIERNO DE MICHOACÁN



MICHOACÁN ES
MEJOR

GUIA PARA FAMILIAS:

ACOMPANAMIENTO AMOROSO Y SEGURO PARA NINAS Y NINOS

SOBRE EL CUENTO:

Este cuento narra la historia de Capibara, un animalito tímido que empieza a hacer cosas que no lo hacen sentir bien con tal de ser aceptado. A través de su historia, las niñas y los niños pueden identificar situaciones de manipulación, presión grupal y abuso, y aprender que su cuerpo es suyo, que pueden decir que no, y que siempre deben contar aquello que les hace sentir incómodos.

¿QUÉ ENSEÑA ESTE CUENTO?

- | | |
|---|--|
| 1 Que los verdaderos amigos no nos piden que hagamos cosas que nos lastiman o asustan. | 3 Que los secretos que causan tristeza, miedo o confusión no deben guardarse. |
| 2 Que el cuerpo de cada persona es suyo y nadie puede tocarlo sin permiso. | 4 Que siempre se puede contar con un adulto de confianza |

¿PARA QUE EDADES ESTA PENSADO?

Niñas y niños de 5 a 10 años, aunque puede adaptarse fácilmente para mas pequeños o mayores según el lenguaje que use la persona adulta al acompañar la lectura.

IDEAS CLAVE QUE EL CUENTO AYUDA A CONVERSAR

- | | |
|---|---|
| • La amistad no se demuestra obedeciendo cosas que nos hacen sentir mal. | Ser valiente no es hacer lo que otros quieren, sino cuidarte y pedir ayuda cuando algo no te gusta o te asusta. |
| • El cuerpo de cada persona es único, valioso y solo uno decide sobre él. | Los buenos amigos respetan tus decisiones, tu cuerpo y tus emociones. |
| • Si alguien dice que algo debe ser un secreto y eso te hace sentir incómodo, triste o con miedo, ese secreto sí se cuenta. | |

¿COMO ACOMPAÑAR LA LECTURA?

1. Escucha sin juzgar.

Deja que niñas o niños comenten lo que entendieron, sin corregir de inmediato. Es importante que sientan confianza para hablar.

2. Haz preguntas abiertas:

- ¿Qué harías tú si alguien te pide un secreto que no te gusta?
- ¿Alguna vez alguien te hizo sentir como Capibara?
- ¿Quién es una persona adulta en quien confías y que te puede cuidar?

3. Refuerza la idea de protección:

Asegúrales que siempre pueden contarte todo, que nunca será su culpa si alguien los hace sentir mal y que tú estarás para protegerlos.

4. Actividades para después del cuento:

Dibujen a Capibara y Mapache como súper amigos que se cuidan. Hagan una lista de "Secretos que sí se deben contar" Jueguen al "Semáforo del cuerpo": lo que está bien (verde), lo que me hace sentir raro y lo que no me gusta (rojo)

FRASES QUE PUEDES REPETIR EN CASA:

- "Tu cuerpo es tuyo y nadie puede tocarlo sin tu permiso."
- "Los secretos que te hacen sentir mal, sí se cuentan."
- "No estás solo/a. Siempre puedes hablar conmigo."
- "Tú decides. Tú vales. Y te creo."

¿QUE HACER SI UN NIÑO O NIÑA CUENTA ALGO PREOCUPANTE?

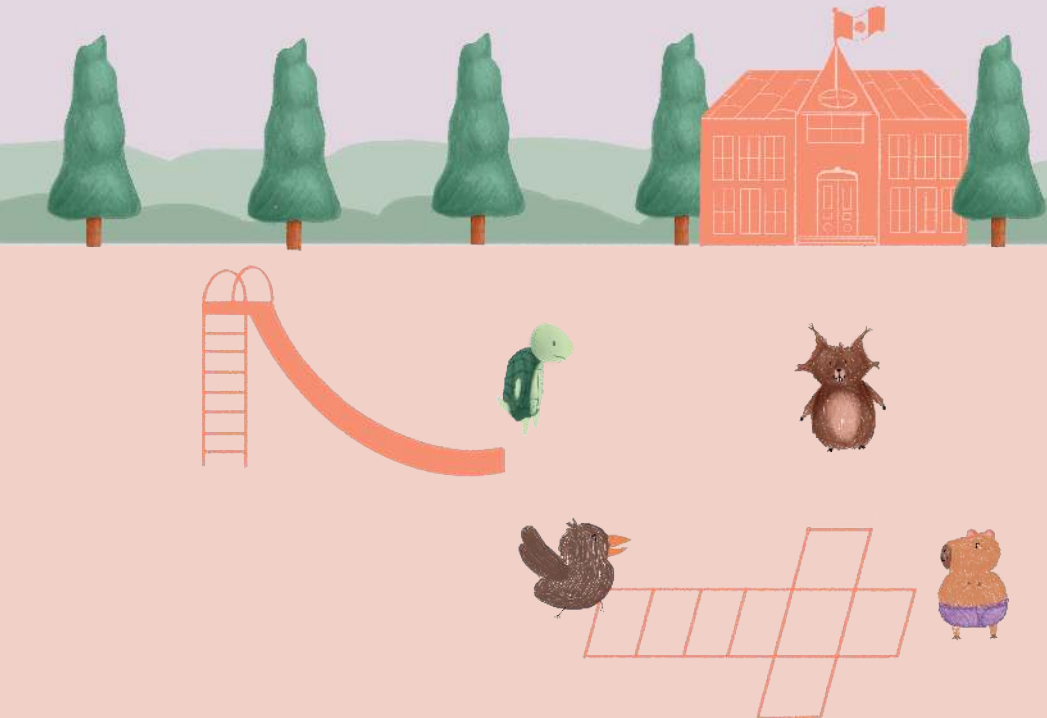
- Escucha con calma y sin interrumpir.
- Agradece que lo haya contado.
- No lo culpes ni minimices lo que pasó.
- Busca orientación profesional. Puedes acudir a instituciones de protección a la infancia, psicólogos o defensorías de derechos.



Capibara

y el secreto que le hizo daño

En un bosque muy bonito de Michoacán lleno de flores y mariposas, había una escuela especial en la que estudiaban muchos animalitos. Iban Conejita, Cuervo, Tortuga, Ardilla, Mapache... ¡y también Capibara!



A Capibara le encantaba aprender y hacer su tarea, pero a veces se sentía un poco en la marginación. No tenía muchos amigos... hasta que un día, en el camino a la escuela, conoció a Mapache, un compañero amable que siempre lo saludaba con una sonrisa y lo invitaba a jugar.

Se volvieron buenos amigos, pero Capibara quería tener más amigas y amigos. Sobre todo quería tener la amistad de Cuervo, que era muy popular y siempre estaba rodeado de otros animalitos. Cuervo decía cosas divertidas, pero también le gustaba mandar y hacer sentir mal a otros sin que se notara.

Un día Cuervo se acercó y le dijo a Capibara:

Si quieres ser parte de mi grupo, tienes que hacer lo que yo diga.

Solo quienes son valientes pueden tener mi amistad.



Capibara no quería quedarse fuera, así que aceptó.

Primero le pidió que le hiciera la tarea. Después, que le diera su gorra favorita. Y Capibara, aunque le dolía, le dio todo.



Mapache lo notó y le dijo con cuidado:

Capibara, un amigo de verdad no te pide que hagas cosas que no quieres. No necesitas hacer nada raro para que te quieran.



Pero Capibara pensó que Mapache tenía celos, y dejó de hablarle.

Entonces, Cuervo comenzó a pedirle cosas más difíciles:

Tráeme dinero.



Capibara no tenía, así que sacó unas monedas del monedero de su mamá, aunque sabía que eso estaba mal.



Otro día, Cuervo le pidió que tomara fotos de las animalitas de la escuela sin que ellas se dieran cuenta.

Capibara sintió una sensación extraña, quizá era miedo. Su pancita se hizo chiquita de los nervios... pero lo hizo igual, para que Cuervo no se burlara.



Hasta que un día, Cuervo le dijo algo muy feo:

Si quieres tener mi amistad de verdad, quítate la ropa frente a todos. Te vamos a grabar para que vean que no eres cobarde.



Capibara sintió otra vez miedo. Algo en su corazón le decía que eso no estaba bien.

Entonces, apareció Mapache, que había estado observando de lejos y corrió a decirle:

¡Capibara, no lo hagas!

Cuervo solo quiere reírse de ti. Eso es algo que nadie debe pedirte, ¡Tu cuerpo es tuyo y de nadie más!



Cuervo le dijo a Capibara:

¡Es un secreto!

No le digas a nadie.
Si cuentas, nadie te
va a querer.



Pero Mapache le respondió con fuerza y ternura:

¡No, Capibara! Los secretos que
te hacen sentir mal, asustado o
triste, no se deben guardar. Esos
secretos se cuentan.



***En ese momento, llegó el maestro Búho, que escuchó
todo y abrazó a Capibara con sus grandes alas.***

Con voz tranquila les dijo:

Niñas y niños,
escuchen bien:

Un amigo de
verdad nunca te
pide cosas que te
hacen sentir mal.

Tu cuerpo es tuyo,
y nadie puede
tocarlo, ni pedirte
fotos, ni grabarte.

Y si alguien te
dice: “es un
secreto, no le
digas a nadie” ...
y tú te sientes
raro, triste o
confundido, ¡ese
secreto sí se debe
contar! Contárselo
a un adulto que te
quiera y te cuide
es lo más valiente
que puedes hacer.

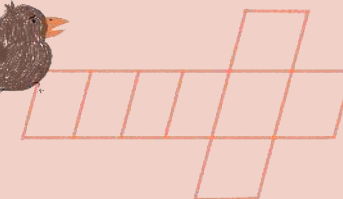


Capibara empezó a llorar, pero no de tristeza, sino de alivio.



Mapache lo abrazó, y el maestro Búho lo felicitó por contar la verdad. Desde ese día, Capibara se sintió más fuerte. Volvió a jugar con Mapache y se dio cuenta de que no necesita ser popular ni hacer cosas que lo hagan sentir mal para tener amigos.

Ahora sabe que un verdadero amigo te respeta, te escucha y nunca te pide que guardes secretos que te hagan daño.



RECUERDA

- 1.** Tu cuerpo es tuyo.
- 2.** Los secretos que duelen, asustan o confunden ¡no se deben guardar!
- 3.** Ser valiente es decir “NO” y buscar ayuda.
- 4.** Siempre puedes hablar con una persona adulta que te cuide.
- 5.** Un buen amigo nunca te pone en peligro.

AMOROMETRO

1. Reconozco que soy valioso e importante
2. Confío en mí.
3. Me siento orgulloso de mi.
4. Digo que sí a las cosas que amo.
5. Aprendo a decir No.
6. Reconozco y valido mis emociones.

7. Soy amable conmiéx mismox.
8. Escucho mi cuerpo.
9. Me respeto y respeto a los demás.
10. Puedo elegir con quien convivir.
11. Defiendo mi punto de vista sin lastimar a otros.
12. Me esfuerzo para lograr mis metas.
13. Reconozco en lo que soy buenx.

14. Reconozco mis derechos.
15. Me acepto como soy.
16. Soy igual de importante que los adultos.
17. Llorar no me vuelve débil.
18. Hablar de mis sentimientos es fortaleza.
19. Cuido el planeta y respeto a los animales.



SEMÁFORO DEL CUERPO

