

Soy niña, soy niño, soy adolescente: ¿Cómo reconozco y actúo ante el maltrato?

**¡MI VOZ TIENE
PODER!**

2 Rompo el silencio

- Me acerco a una persona adulta que siento que me escucha sin juzgar.
- Digo: "No me siento bien con lo que pasó" o "Quiero contarte algo importante".
- Si no quiero o no puedo decirlo en voz alta, lo escribo, y entrego esa nota a alguien en quien confío.



1 Confío en lo que siento

- Si algo no me gusta o me hace sentir confundida o confundido, ¡le hago caso a esa sensación!
- Sin importar el lugar, el espacio o la persona que me hizo sentir así, siempre pido ayuda.
- Nadie tiene derecho a golpearme, empujarme, gritarme, burlarse de mí ni a hacerme daño de ninguna manera.



3 No estoy sola, no estoy solo

- Hay personas listas para ayudarme: mis maestras, maestros, directoras o directores.
- Siempre hay una opción segura.



4 Merezco estar bien

- Ser niña, niño o adolescente no significa soportar violencia.
- Mis derechos no son negociables: se respetan.
- Hablar es el primer paso para cuidarme.
- ¡No me callo, lo reporto!



Línea de ayuda para una
Vida Sin Violencia

800 911 25 11



Contacto SEP (reporte anónimo)

089

Ilustraciones: Freepik

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA | DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN ESCOLAR Y ENFOQUE TERRITORIAL



Gobierno de
México

Educación

Secretaría de Educación Pública