

L U M B R E



Mi cuerpo, mis límites

Grado: 1

Materia: México y sus sociedades

10/10/2026

Antes de empezar

Tu cuerpo es tuyo. Nadie puede tocarte de una forma que te haga sentir incómodo. Vamos a aprender a reconocer tus límites y a pedir ayuda si algo no está bien.

QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer los límites de su cuerpo, distinguir el contacto sano del incómodo y saber a quién pedir ayuda.

Mi cuerpo es mío

Tu cuerpo es **tuyo** y merece **respeto**. Tú decides quién puede tocarte y cómo. Nadie puede tocarte de una forma que te haga sentir **incómodo**, **asustado** o **avergonzado**.

Hay contactos que están bien: un abrazo de tu mamá, la mano de tu papá al cruzar la calle, el chequeo del doctor con tu mamá presente. Esos contactos te hacen sentir **seguro**.

Hay contactos que NO están bien: si alguien te toca en las partes que cubre tu traje de baño, si te pide que no le cuentes a nadie, si te toca aunque digas que no. Esos contactos te hacen sentir **incómodo**.

Tú puedes decir NO

Si alguien te toca de una forma que te hace sentir incómodo, tienes **derecho** a decir **NO**, **alejarte** y **contarle a un adulto de confianza**. No es tu culpa. El adulto te va a proteger.

Contacto sano y contacto incómodo

Contacto sano	Contacto incomodo
Abrazo de mi mama	Alguien me toca y digo que no, pero sigue
Doctor con mi mama presente	Alguien me pide que no le cuente a nadie
Choque de manos con un amigo	Alguien me toca las partes cubiertas por mi traje de bano
Caricias de mi abuela	Alguien me toma fotos sin permiso

El circuito de protección

Si algo te hace sentir incómodo, sigue estos tres pasos:

1. Negarse: di "NO" con voz fuerte.

2. Alejarse: vete de donde está esa persona. Busca un lugar seguro.

3. Avisar: cuéntale a un adulto de confianza lo que pasó. Si el primer adulto no te hace caso, cuéntale a otro. Sigue contando hasta que alguien te ayude.

1. Di "NO" con voz fuerte.

2. Aléjate y busca un lugar seguro.

3. Cuéntale a un adulto de confianza. Si no te hace caso, busca a otro.

1. Un adulto que conoces te pide que te siente en sus piernas y te dice "no le cuentes a nadie". ¿Qué haces?

☐ Me siento porque es un adulto que conozco

☐ Digo que no, me alejo y se lo cuento inmediatamente a un adulto de confianza

☐ No digo nada porque me da vergüenza

2. Si alguien me toca de una forma que me hace sentir incómodo, es mi culpa.

☐ Verdadero

☐ Falso

3. Mi cuerpo es _____ . Si alguien me toca de forma incómoda, puedo decir _____ , alejarme y contárselo a un _____ de confianza.

4. Dibuja tu "escudo de protección": un escudo con cinco partes. En cada parte escribe o dibuja: 1) Mi cuerpo es mío. 2) Puedo decir NO. 3) Me alejo si algo me incomoda. 4) Los tres nombres de adultos de confianza a quienes puedo contarles. 5) No es mi culpa. Comparte tu escudo con un adulto de confianza.

Tu escudo te recuerda que tienes derecho a protegerte. Los adultos de confianza están para ayudarte, no para juzgarte.

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Analiza la importancia del respeto a la dignidad y la integridad a partir del cuidado de su cuerpo y de reconocer sus límites corporales.

- Mi cuerpo es mío. Puedo decir NO a cualquier contacto que me haga sentir incómodo.
- El circuito de protección: negarse, alejarse y avisar a un adulto de confianza. No es mi culpa.

Preguntas clave del tema

1. Un adulto te pide que no le cuentes a nadie. ¿Qué haces?
2. ¿Verdadero o falso? Si alguien me toca de una forma que me hace sentir incómodo, es mi culpa.
3. ¿Recuerdas: El circuito de protección?

Lo que debes poder hacer

- Responde y justifica por qué (sin ver la respuesta en el material). Pregunta: Un adulto te pide que no le cuentes a nadie. ¿Qué haces?. Opciones: a) Me siento; b) Digo que no, me alejo y se lo cuento a un adulto de confianza; c) No digo nada.
- Verdadero o falso (corrige lo que sea falso): Si alguien me toca de una forma que me hace sentir incómodo, es mi culpa.
- Dibuja tu escudo de protección con las cinco partes.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

5. Comprobación de lo aprendido



Para mirarlo de otra manera

Practica el circuito

Con un adulto de confianza, practica el circuito de proteccion: 1) Di "NO" con voz fuerte. 2) Alejate caminando rapido. 3) Cuenta lo que paso. Practica hasta que te sientas seguro de poder hacerlo si lo necesitas.

Referencia curricular

Grado:	1
Materia:	México y sus sociedades

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p1-soc-23>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat