

¿Eres un **menor**?
Entonces, hay cinco cosas
que deberías saber para
estar **seguro y sano**.

Hay algunas cosas importantes
que debes saber para estar **seguro y feliz**.

Todos tenemos derechos, como el derecho
a estar informados y el derecho
a la educación.

Los derechos relacionados con
la salud sexual y el **bienestar** también
son muy importantes.



Tus derechos sexuales!

Conocer tus derechos sexuales es importante para protegerte. Puede ayudarte:

- Decir **"NO"** cuando alguien quiera que hagas algo que te hace sentir incómodo
- **Comprenderte a ti mismo** conociendo tu cuerpo y tus sentimientos y sentirte bien con ellos
- Tener **intimidad**
- Tener **relaciones sanas**



¡Tu cuerpo!

- Tu cuerpo es especial e importante **tal y como es**
- Es importante **aprender los nombres** de todas las partes del cuerpo
- A medida que crezcas, tu cuerpo cambiará
- Conocer tu propio cuerpo te ayudará a **cuidarlo**



¡Está bien decir **NO!**

- Decir **"no"** a las cosas que no quieres es una habilidad importante que debes aprender.
- Pide siempre **permiso** a los demás antes de hacerles algo.
- Establece a los demás límites claros para ti mismo. Como **«esto está bien»** y **«esto no está bien»**.
- Respeta siempre **los límites** de los demás.

Recuerda:

Nunca estás solo.
Siempre puedes pedir ayuda a un adulto.



Comprender tus emociones.

- Conocer tus **sentimientos** es importante.
- **Hablar** de ellos **con adultos** te ayuda a estar a salvo, sentirte bien y, si es necesario, expresar tus miedos y pedir ayuda.
- Puedes **expresar tu sexualidad** de una forma saludable y tener mejores amistades que te hagan sentir más feliz.

Aquí puedes **obtener ayuda:**

«116 111» - este teléfono de ayuda europeo es exclusivo para niños y adolescentes hasta los 18 años. Es gratuito y te permite hablar de forma anónima sobre cualquier tema que te preocupe.

Mantenerte a salvo.

- Conocer **las normas de seguridad** tanto dentro como fuera de internet es importante para mantenerte a salvo.
- Habla siempre con un **adulto de confianza** si algo te preocupa o te parece mal.
- Un adulto de confianza puede ser, por ejemplo, uno de **tus padres, un profesor, la enfermera de tu colegio o cualquier adulto con el que te sientas seguro.**