

Tranquilo, soy tu  
amigo Nano



Mi libro de adolescente



D.D.E. - BENI

# **Save the Children International in Bolivia:**

*Daphne de Souza Lima Sorensen, Directora de País*

## **Elaboración**

*Caroline de Hilari, Asesora de Salud Escolar y  
Nutrición para América Latina y el Caribe*

## **Aportes y revisiones**

*Elizabeth Tordoya Escalera, Coordinadora Proyecto Manejo de Higiene Menstrual en Beni  
Fernando Cerezo, Coordinador Programa Adolescentes, Cochabamba  
Jeanne Long, Especialista Salud Escolar y Nutrición, Save the Children USA  
Joaquín Tapia Guerra, Consultor Editor*

## **Validación de la versión Beni**

*Eliana Campos - Alexander Díez - Zaida Durán- Freddy Moye - Saul Noe - Jarola Rivero  
Nelvy Robledo -Inocencio Semo -Docentes y Estudiantes Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma del Beni José Ballivián*

## **Edición**

*Fabiola Calderón, Coordinadora Nacional de Comunicación*

## **UNICEF**

*Teresa Calderón, Oficial de Comunicación para el Desarrollo*

## **Ilustración, diseño y diagramación:**

*Illanes Creativos*

## **Depósito Legal:**

## **Impresión:**

*Queremos agradecer a todos y todas quienes contribuyeron en hacer posible la elaboración de este libro, pero más importante es agradecer a las voces de los niños y niñas que compartieron sus historias personales y sus preguntas respecto a la pubertad.*

*Hemos utilizado estos libros como referencia:*

- 1) El crecimiento y los cambios (Libro para la pubertad de Save the Children Tanzania) escrito por Marni Sommer*
- 2) Kishor y Kishoree (Libro para la pubertad de Save the Children Nepal)*
- 3) Mi cuerpo, mis decisiones (Guía para trabajar sexualidad para niños de 10-13 años, Save the Children Bolivia)*
- 4) Choices (Guía para trabajar el tema de género, Save the Children USA, versiones en español de Bolivia y El Salvador)*
- 5) Always Changing and Growing up Boy's Guide, P&G 2011*

## Bienvenido

Hola amigo,  
Me llamo Nano. A veces me dicen que soy grande, otras veces me dicen que soy chiquito. ¿A ti también te pasa eso?

Estoy en la Secundaria de mi comunidad. Me gusta ir al colegio porque allí encuentro muchos amigos para aprender, jugar y charlar.

Quiero conocerte un poco ¿cómo te llamas, dónde vives, qué te gusta hacer?

Puedes escribirme en este espacio.

Gracias,



## Nano

Cuéntale a Nano quien eres

Me llamo:

Vivo en:

El nombre de mi escuela es:

Estoy en el .....curso

Me gusta:

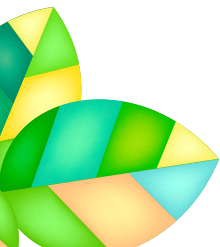
- 1.
- 2.
- 3.



## Hola amigo,

Te cuento que el año pasado fue un poco difícil.  
Me sentí incómodo con mi cuerpo, porque estaba entre los más pequeños de mi curso y no sabía si iba a crecer o no.  
Mi voz no era igual y mis compañeros se reían de mí.  
Había una chica que me gustaba pero no me hacía caso.  
Me decían que ésta es la mejor edad de la vida, pero para mí fue complicado.  
Ahora me han explicado varias cosas y estoy mucho mejor.  
Quiero mostrarte lo que he aprendido. ¿Quieres saber?  
Seguro vos tienes muchas preguntas.  
En el cuadro escribe todas tus dudas y cuando termines de leer este libro, veremos si te he podido ayudar.

2



## Mis sueños

Hola, ¿has pensado qué harás cuando termines el colegio?  
Todos tenemos sueños en la vida ¿Y vos, qué querés lograr en el futuro?

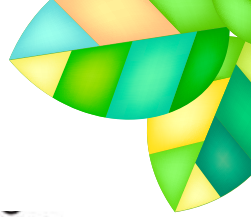
Yo saliendo de colegio, quiero seguir estudiando.

Quiero ser científico porque me gustan los dinosaurios.

Un amigo quiere cuidar niños porque su madre trabaja en una guardería, pero sus amigos le dicen que esa es cosa de mujeres.

Yo creo que todos podemos trabajar en lo que queramos, ¿no crees?

Y en tu caso ¿cuáles son tus sueños?, ¿qué quieres lograr en tu vida?



Cuando tenga \_\_\_\_\_ años,

Quiero lograr \_\_\_\_\_

Quiero vivir en \_\_\_\_\_

Quiero vivir con \_\_\_\_\_

Quiero estudiar \_\_\_\_\_

Quiero trabajar en \_\_\_\_\_

Quiero tener un negocio de \_\_\_\_\_

Otra meta que me propongo \_\_\_\_\_

Éste es mi **proyecto de vida** y  
**¡voy a lograrlo!**

## Me quiero como soy

Hola, soy Nano. Ya me conoces, ¿no?

Te cuento que yo soy bien ordenado entonces siempre encuentro mis cosas rapidingo, también soy puntual.

Y tú, ¿cómo eres?

Escribe tres cosas buenas de ti.

Quando te sientas triste, te pido que leas esta hoja y te sentirás mejor porque eres una persona genial.

## Yo soy bueno

Yo soy bueno para.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# La Historia de Cristian

Hoy vi a Cristian y me contó esto:

“Tengo 14 años y ¡creo que huelo mal porque sudo más que antes! En mis axilas hay más pelos y también en mis genitales, creo que por eso sudo mucho. Además, mi voz es más gruesa y mi espalda más ancha. No sé, todo es raro... no sé qué pensar”.



## ¿Qué es la pubertad?

Es un tiempo en la vida cuando hay cambios en el cuerpo y también en los sentimientos. A todos nos pasa.

## Algunos cambios son:

- Creces, eres más alto.
- Te crecen pelos, llamados vellos, en el pecho, axilas y alrededor del pene.
- Te empiezan a salir bigotes y barba.
- Tu voz se vuelve más gruesa.
- Tu pecho y hombros se vuelven más anchos.
- Empiezas a sudar y a oler más fuerte.
- La piel de tu cara se vuelve más grasosa y te pueden salir granos.
- Puede ser que tengas sueños húmedos.

Igual cambian los sentimientos. Puedes sentirte charlatán con tus amigos un día y después estar calladito. Todo eso es normal. Puede que tengas deseos, como:

- Quieres agradar a tus compañeros.
- Quieres encontrar alguien que te entienda.
- Quieres tener un grupo de amigos.
- Quieres tener las mejores notas en el colegio.
- Comienzan a gustarte las chicas.

¿Qué te parece mi respuesta?

**¿ Podemos responder algo más a Cristian?**

Escríbele en este cuadro:





## Cristian tenía muchas preguntas, así charlamos todo el recreo.

### ¿Cuándo empieza la pubertad?

Empieza cuando el cuerpo cambia porque va produciendo "hormonas".

Empieza desde los 10 años, en algunos antes y en otros después.

### ¿Qué podemos hacer para no tener granos en la cara?

Esos granos se llaman "acné". Las hormonas hacen la piel más grasosa y salen granos en la cara.

Para evitarlos, no hay que comer dulce ni grasoso, además es bueno tener la cara limpia y seca. Si son muy molestos, puedes ir al doctor.

### ¿Por qué sudo más y con mal olor?

Sudar es normal y es importante. El olor cambia por las hormonas.

Por eso ahora, es importante bañarse más seguido.

### ¿Cuándo tengo que empezar a rasurarme?

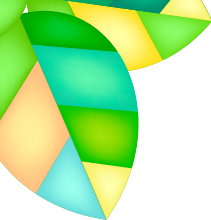
Algunos chicos quieren rasurarse los primeros pelos, otros esperan que crezca la barba hasta que sea más gruesa.

Tal vez pasen varios años antes de que necesites rasurarte seguido, o tal vez nunca lo necesites.

### ¿Tener mucho pelo significa tener mucha testosterona?

No, la cantidad de pelo depende de tu cuerpo y cómo son tus padres.





### ¡Ayuda, me están creciendo senos!

No te preocupes, no te estás volviendo chica.

Es normal que los varones tengan los senos un poco hinchados en este tiempo, hasta pueden sentir dolor. Pero eso se pasa después.

### ¿Por qué algunas partes de mi cuerpo crecen más rápido que otras?

Más que todo crecen primero los testículos, pero no en todos.

No te preocupes, en algunos empieza primero a crecer los pies, las manos, los hombros o las piernas.

### ¿Debería preocuparme si las niñas empiezan a crecer y cambiar antes que yo?

No, la pubertad empieza en las niñas antes que en los niños.

Por eso, las niñas a veces son más altas que los chicos entre los 9 y 12 años. Pero después los chicos crecen más.

### ¿Cuánto voy a crecer?

Cada chico es diferente. Depende de cómo son tus papás. Vas a seguir creciendo hasta los 19 años.

8



### Estoy subiendo de peso.

#### ¿Es normal durante la pubertad?

Claro. Un hombre adulto tiene el cuerpo más grande que un niño.

Tienes que subir de peso porque tu cuerpo está creciendo.

Pero si tomas muchas gaseosas o comes mucha fritura, sólo engordas y no creces.

Dice que para tener más músculos, hay que hacer una hora de deporte cada día.

El ejercicio agranda los músculos, pero ¿de verdad necesitas tener músculos grandotes?

Acuérdate que igual necesitas tiempo para leer y estudiar.

## Conversando sobre la comida

Oye amigo, ¿por qué siempre traes a la escuela merienda de tu casa? ¿No es mejor chisitos y una Coca?

Eso hace daño.

En la tele nos dijeron eso. Si no, no habría tanta propaganda.

Sólo quieren ganar plata. Mi tío sabe y siempre me dice que no hay que comer eso. Que mejor llevar de la casa.

¿Verdad?

Sí, mi tío dice necesitamos "vitaminas" y "minerales".

Pero todos comen chisitos, papitas fritas... son ricos.

Pero son muy dulces o salados, eso te distrae y te hace engordar.

Mi primo me dijo que tome un polvo para tener músculos.

No necesitas eso, más bien necesitas eso, eres pequeño. Necesitas "hierro".

10

Higado



Carne



Huevos

Frijol



Cebolla en hoja

Perejil



Y ¿dónde consigo "hierro"?

Comé pues hígado, carne, huevo, frijol, cebolla en hoja y otras verduras de hojas de color verde oscuro.

Uuuu, sabes hartas cosas vos!! Suena rico ¿Vamos a comer donde tu tío?

## La Historia de Freddy

Hoy hablé con Freddy y me dejó pensativo. ¿Puedes ayudarme a responderle?

“Soy Freddy, tengo 13 años. Estoy cambiando. Ya no quiero que me estén adulando. Tampoco ya no me gusta jugar con camioncitos. Antes caminaba con mi hermana mayor, ahora quiero caminar solo. De todo me enoja, a veces me da ganas de irme de mi casa, peleo con mi padre. En el colegio me da rabia el profe.... Y me gusta mirar a las chicas. Pero no sé qué hacer...¿Debería preocuparme? ¿Cómo puedo mostrarles a mis padres que ya he crecido?”.



11

¿Puedes ayudarme a responderle a Freddy?  
¿Qué le decimos?

## Ésta es mi respuesta:

Hola Freddy, ¡tranquilo pariente! Es normal tener cambios en la pubertad. Tus padres te ven como niño, aunque has crecido. Lo mejor es hablarles con calma. Trata de tener paciencia; también es difícil para ellos. Si eres responsable, te van a dar más libertades también. Habla con otros amigos de tu edad.

¿Hay algo más que podamos decir a Freddy?

---

---

---

---

---

---

---

---

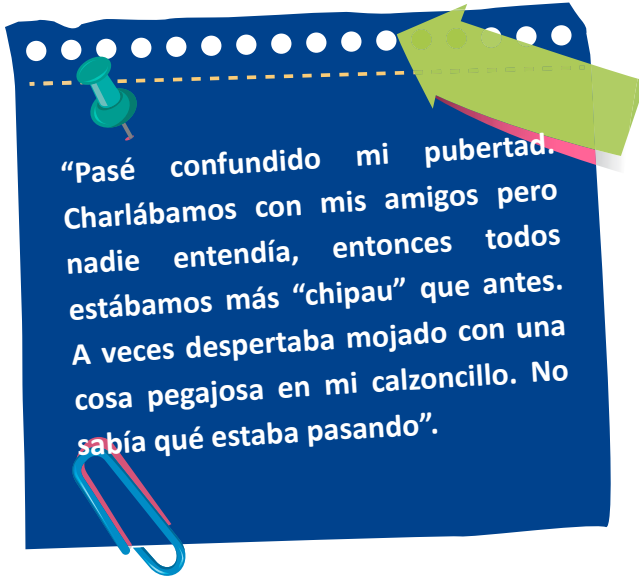
---

---



# Historia de Lucio

Soy Nano otra vez!. Otro chico me contó su historia, se llama Lucio.



Querido Lucio, vamos punto por punto:

## **A veces despierto y mi calzoncillo está mojado.**

### **¿Me estoy orinando?**

No es orín, es un líquido blanco y pegajoso que se llama semen. El semen se hace dentro del cuerpo y lo botamos por el pene. Esto se llama tener un “sueño húmedo”.

### **¿Por qué tengo este sueño húmedo?**

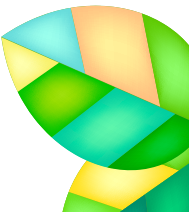
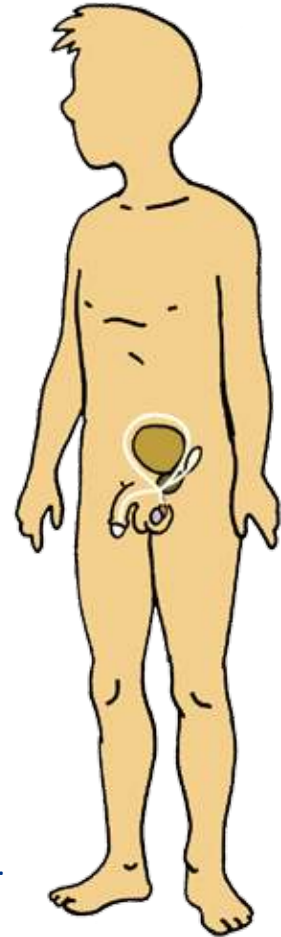
El sueño húmedo avisa que tus testículos han empezado a hacer semen. A la mayoría le pasa, más que todo con fantasías de mujeres. Por eso a veces pasamos vergüenza, pero es normal.

### **¿Algún momento voy a dejar de tener estos sueños húmedos?**

Después de la pubertad, vas conociendo más a tu cuerpo y tienes más control. No te preocupes.

### **¿El sueño húmedo es lo mismo que una eyaculación?**

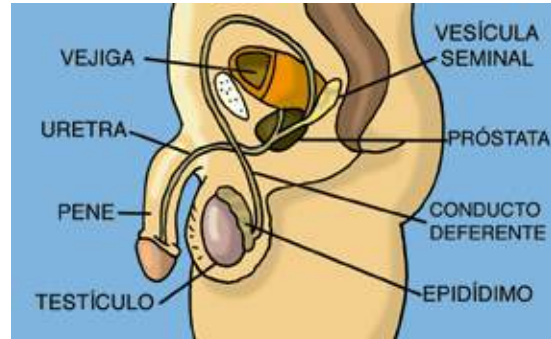
La eyaculación es cuando el semen sale del pene varias veces y con fuerza. A cambio, en el sueño húmedo no sale mucha cantidad.



## ¿Cómo funcionan los órganos genitales en los varones?

Detrás del pene, tenemos una bolsa que se llama "escroto" y que tiene dos testículos, uno a cada lado.

Mira esta ilustración, ahí ves cómo eres por dentro:



En la pubertad, estos testículos empiezan a hacer los "espermatozoides".

Los testículos hacen muchos espermatozoides, casi mil cada segundo.

No se los puede ver a simple vista, pero si los miras con un microscopio, tienen forma de renacuajo, la misma cabeza y cola.

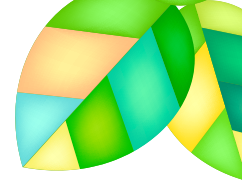
## ¿Para qué me sirven los espermatozoides?

Son la parte del hombre para reproducirse, como los "óvulos" en la mujer.

Si tienes una relación sexual con una mujer, tus espermatozoides pueden unirse con el óvulo de ella y de ahí se empieza a formar un bebé, o sea que embarazas a la mujer.







### **Siento una cosa levantada en mis testículos, ¿es normal?**

Los espermatozoides se guardan en un tubo al borde de cada testículo. Este tubo se llama "epidídimo" y lo puedes tocar con tus manos. Es normal. Si sientes otros bollos, tienes que ir al médico.

### **¿Por qué es importante que me lave el pene más seguido?**

Porque en la punta del pene se junta ese líquido blanco y da un mal olor, además te puede irritar. Es importante que al bañarte arrolles la piel que cubre la punta del pene y lo lavas con agua.

### **Mi pene se pone duro y se para. ¡Me da vergüenza!**

Eso se llama erección. El pene se pone duro porque se llena de sangre. Hay erecciones desde bebés, pero más en la pubertad. A veces hay porque pensaste en alguien que te gusta, pero también sucede a veces sin motivo. No te preocupes, a todos los chicos les pasa lo mismo, trata de olvidarlo y pasará.

### **Cuando llega el sur mi pene y mis testículos se achican. ¿Por qué?**

Los espermatozoides se malogran en mucho calor. Por eso, en calor los testículos quedan colgando como nido de tojo, para mantenerse a buena temperatura. Cuando hace frío, se acercan más hacia el cuerpo. Todo eso es para que los espermatozoides estén bien.

### **Siento uno de mis testículos más alto que el otro. ¿Es normal?**

Es normal. Ninguna persona es igual en los dos lados. En muchos varones el testículo derecho está un poco más arriba que el izquierdo.

### **Dicen mis amigos que cuando tenemos erecciones, tenemos que buscarnos una mujer para hacer el amor. ¿Es verdad?**

El tener erecciones NO significa que tienes que tener relaciones sexuales. Además acuérdate que al tener relaciones con una mujer, puede haber un embarazo.

### **¿Qué es la masturbación?**

Masturbarse significa tocarse los genitales para sentir placer. La masturbación es normal y no hace daño, aunque tampoco es malo que NO te masturbes.

## Historia de Luis



“Por primera vez me gustaba una chica a mis 14 años. Se llamaba Sara.

El año pasado Sara era más alta que yo y me daba vergüenza.

Yo era más pequeño que mis amigos.

Ellos me decían “Enano”, y yo pensaba que ya no iba a crecer más.

Este año después de las vacaciones he crecido un poco y me animé a declararme. ¡Ella dijo que sí!

Empezamos a salir. Todo el rato queríamos estar juntos.

Una tarde en la cancha, Sara me dijo que no le había bajado su regla. Yo no le entendí.

Luego me dijo: “Mi periodo, mi menstruación” y yo le dije: “Qué es eso?”

Ella se enojó y se fue corriendo. Pregunté a mi amigo: “Vos sabés qué es la regla?”

“Creo que es la sangre que botan las mujeres”, me dijo. No entendía. Esa noche enteranga me desvelé. Al fin pregunté a mi profe.

Recién entendí lo que decía Sara. ¡Podría estar embarazada!

Al día siguiente quería hablarle pero ella estaba enojada. Yo tenía miedo.

Pensé en ella, sus papás, mis papás, los amigos, en todos pensé.

A los dos días, Sara me dijo a la salida: “No estoy embarazada, me bajó”.

Brinqué en una pata de alegría. Ahora seguimos siendo amigos pero nada más”.

## Así hablamos con Luis sobre las niñas

Ellas tienen también muchos cambios en la pubertad:

- Crecen y son más altas.
- Sus caderas se vuelven anchas.
- Crecen vellos en sus partes íntimas y en sus axilas.
- Sus senos crecen.
- Sus voces cambian, no tanto como de nosotros los chicos, pero un poco.
- Su cara se vuelve más grasosa y les salen granos.
- Empiezan a sudar más.
- Empieza su menstruación.

### ¿Qué es la menstruación?

Como los sueños húmedos en nosotros, a las niñas también les pasa algo muy especial: la menstruación.

En la menstruación, la sangre sale por la vagina. Esto pasa una vez al mes y le puede durar entre 3 a 5 días.

Muchas niñas se asustan cuando les pasa por primera vez, porque no saben qué es.

### ¿La sangre menstrual es sucia? ¿Será por eso que sale del cuerpo de las mujeres?

Mentira. La sangre menstrual no es sucia, es tan limpia como la sangre de los varones.



### ¿Por qué los varones deben saber acerca de la menstruación?

Muchas chicas creen que los niños se van a burlar de ellas en el colegio cuando están con su menstruación. Pero imagínate: te está saliendo sangre y estás bien preocupada, ¡y encima se ríen de vos!

Lo importante es que nosotros tenemos que entender y en esos días ser más amables y respetuosos.

### ¿En qué podemos ayudar a las chicas cuando están con su menstruación?

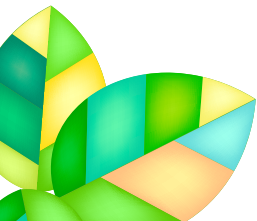
Tal vez una amiga necesita papel higiénico o que les prestemos dinero para comprarse una toalla higiénica, si la pilló su menstruación en el cole.

### Mi tío dice que si una chica está menstruando, no debe entrar a trabajar en la huerta. Si no, las plantas no pueden crecer.

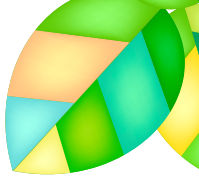
Mentira. Las chicas pueden hacer de todo en los días que tienen su regla.

### Si una niña que está menstruando y está al lado de un chico, ¿se puede embarazar?

Falso. El embarazo sólo puede haber por relación sexual.



## ¿Y cómo se embarazan las mujeres?



- Mes a mes, en uno de los ovarios de la mujer, madura un óvulo. Esto sucede más o menos unos 11 a 18 días después del primer día de la menstruación. Este tiempo es el periodo fértil o de ovulación.
- Si un varón tiene una relación sexual con una mujer, la puede embarazar.
- Durante la relación sexual el hombre mete su pene a la vagina de la mujer  
Del pene del varón sale el semen.
- El semen contiene millones de espermatozoides.  
El más fuerte y rápido de los espermatozoides llega primero al óvulo. Con la unión de un espermatozoide y el óvulo se forma un bebé.
- El bebé se desarrollará en la matriz durante nueve meses.  
En este tiempo la mujer no tiene ovulación y tampoco le baja la menstruación o regla.
- A partir de la primera menstruación, la niña ya puede quedar embarazada, si tiene una relación sexual con un varón.
- El cuerpo y la mente de los adolescentes no están todavía listos para ser padres.

Si tienes otras dudas, puedes preguntar a tu profe preferido, para que te explique con calma....

**Cuídate y piensa qué  
quieres hacer en tu vida.  
No es fácil mantener,  
cuidar y educar a un hijo o  
una hija**

¡Eres un flojo!

Ouch, ¿Por qué me golpeaste?

¿Por qué estas usando mi camisa?

La mía está sucia. ¡Da vergüenza ir al colegio usando una camisa sucia!

¿Acaso no puedes lavar tu camisa tú mismo? ¿Cómo te da vergüenza ir al colegio con una camisa sucia, tendrías que tener vergüenza por no lavar tu propia ropa.

¿Cómo puedo lavar mi ropa si tengo una hermana que puede hacerlo? Todos se harán la burla de mi si me ven lavando mi ropa.

Oye, ¿crees que soy tu sirvienta? Si te da vergüenza trabajar en casa, entonces no comerás acá.

20

No eres mi sirvienta, solo bromeaba. Si me pides no comer en casa, entonces dame algo de dinero. Comeré en la calle.

Muy gracioso!



# Sopa de Letras

Encuentra las palabras que están debajo de la sopa de letras

V	B	N	J	Q	A	Q	S	R	Q	T	C	I	C	L	O	K	A
E	A	R	C	W	C	W	D	M	W	A	Q	A	Q	W	A	C	G
R	U	G	A	E	N	E	F	E	E	D	W	S	E	E	S	O	J
Y	T	H	L	G	E	R	G	N	R	O	E	D	N	R	D	M	K
U	O	J	E	H	H	T	H	S	T	L	R	F	D	T	F	I	G
I	E	K	N	J	T	Y	J	T	Y	E	T	G	O	Y	G	D	H
M	S	L	D	K	G	U	K	R	U	S	Y	H	M	U	H	A	E
H	T	V	A	G	I	N	A	U	I	C	U	J	E	I	J	C	S
E	I	R	R	Y	M	S	C	A	O	E	I	K	T	O	K	H	P
N	M	T	I	H	N	D	V	C	T	N	O	L	R	A	H	A	E
D	A	Y	O	N	B	F	B	I	Y	C	P	Ñ	I	S	D	T	R
O	F	U	M	J	G	G	N	O	U	I	A	T	O	D	H	A	M
M	G	S	E	N	O	S	M	N	I	A	S	Y	Q	F	J	R	A
E	H	H	N	A	B	G	M	G	H	T	D	O	A	F	K	R	T
T	J	J	S	S	V	S	E	M	E	N	F	F	V	V	L	A	O
R	K	M	T	D	C	U	D	H	R	R	W	E	R	U	R	F	Z
I	L	N	R	F	G	E	F	J	A	D	F	G	H	J	L	H	O
O	T	H	U	G	H	Ñ	P	U	B	E	R	T	A	D	K	O	I
U	Y	G	A	J	T	O	R	H	A	S	D	F	G	H	J	K	D
G	U	K	L	K	G	S	T	J	H	P	E	N	E	D	F	H	E
H	F	G	H	F	E	C	U	N	D	A	C	I	O	N	C	V	B

22

SENOS - VAGINA - SEMEN- MENSTRUACIÓN -  
PUBERTAD - PENE - AUTOESTIMA- SUEÑOS  
ADOLESCENCIA - OVULO - COMIDA CHATARRA  
ACNE - CICLO - CALENDARIO MENSTRUAL  
FECUNDACION - ENDOMETRIO - SPERMATOZOIDE



# ¿Cómo es el amor?

Y sigue mi charla con Luis...

Me dicen que tengo que pedir “la prueba del amor” a mi chica, o sea que lo hagamos. Y si no quiere, me dicen que la deje.

*Esto no es amor, esto es **chantaje**.  
Si realmente la quieres, debes respetarla.*

Me dicen que hay que forzarla a la chica para hacer el amor.

*Esto no es amor, esto es **violación**.  
El amor significa acuerdo entre ambos.*

Mi amigo dice que pega o pateo a su chica cuando se enoja con ella.

*Dicen que es por amor.  
Esto no es amor, es **violencia**.  
Si realmente la quiere, no la lastimaría.*

Mi tía tiene un esposo que le pega cada semana.

*Ella dice: “Yo tengo la culpa. Así es el matrimonio con amor.”  
No es amor, es **violencia física**.  
Nadie merece ser golpeada.*

Mi hermano tiene su enamorada. Le ha prohibido charlar con sus amigas, le controla su teléfono, es muy celoso. Él dice que así es el amor.

*No es amor, es **violencia psicológica**.  
Tu hermano es todavía demasiado inseguro para el amor.*

Me gusta Sara. Cuando la veo, me siento agitado.

Y cuando hablamos, me pongo super feliz. ¿Esto es el amor?

*Eso es, pariente, te has enamorado!!!!  
Pero date la oportunidad de conocerla bien antes de decir que es “amor”.*

## Preguntas de Pablo

Pablo, un pariente de Cobija, también me escribe, me dice que sus amigos le invitan a salir. Y él tiene muchas preguntas...

Mis amigos me quieren invitar a fumar. Pero yo no quiero.

### ¿Qué puedo hacer?

Los chicos somos curiosos. Queremos ser independientes.

Pero no pruebes cosas que te harán daño.

Piensan que van a tener más amigas si fuman, que les van a ver como adultos.

Pero en verdad, los cigarrillos les hacen viciosos, dañan su salud, sus pulmones, dientes y todo su cuerpo.

Cuestan un montón de dinero.

Además van a tener un olor feo en la boca, en los dedos y en la ropa. Y cuando sean grandes, se enferman y envejecen más rápido.

El humo del cigarro también lastima los pulmones de las personas que no fuman y que están cerca.

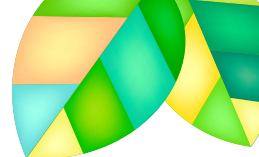


### ¿Qué pasa si uno toma bebidas alcohólicas?

Emborracharse hace que uno piense que puede hacer todo y no mide los peligros. Por ejemplo pelear a golpes, tener una relación sexual con cualquier persona o manejar moto sin casco. Y cuando te das cuenta ya es tarde.

El alcohol también arruina tu cuerpo, especialmente al hígado.





## ¿Y las otras drogas?

Las otras drogas como marihuana o cocaína son prohibidas en Bolivia porque dañan a la salud y te vuelven dependientes.

La CLEFA es otra droga que hace daño porque destruye el cerebro.

## ¿Qué quiere decir “adicto”?

Una persona se llama “adicto” cuando es vicioso o dependiente de algo. No puede vivir sin esa cosa.

Al principio dice: “¡Me gusta mucho!”

Luego dice: “¡No puedo alejarme, me pongo nervioso sin eso!”

Al final puede morir.

## Y la pandilla? ¿Es igual o diferente que un grupo de amigos?

Un grupo de amigos tiene relaciones buenas: Te cuidan y respetan cómo eres.

En cambio en una pandilla hacen daño, perjudican, lastiman.

Con amenazas te obligan a hacer cosas que no quieres.

## ¿Cómo puedo evitar las amenazas de mis amigos?

Nadie puede obligarte a hacer cosas que no te gustan.

No aceptes pruebas para ser parte de un grupo. ¡Confía en ti mismo!

## ¿Qué te parece lo que le he respondido?

Creo que lo tranquilicé un poco.

# Consejos de Nano para prevenir un abuso sexual

Los niños también pueden sufrir abuso sexual.

La mayoría de los abusadores son amigos, vecinos o de la familia. A veces también son personas extrañas.

- Esta persona te ve primero, sin que te des cuenta. Ya sabe a qué hora sales del colegio y a qué hora sales de tu casa.
- Luego se acerca, te habla bonito.
- Después empieza a hablar mal de tu familia, te pide que te quedes callada y no cuentes a nadie que lo has conocido.
- Luego te toca y te manosea como si te amara.
- Al final te puede violar, es decir tener relación sexual contigo sin tu permiso.

Muchas veces amenaza: “Si no me haces caso voy a matar a tu hermanita.”

Si te toca tus partes privadas, tienes que reaccionar.

Si no te gusta, no tienes por qué permitir que continúen.

¡Si es un familiar cercano, tampoco tienen derecho!

**NADIE** debería tocarte haciéndote sentir incómoda.

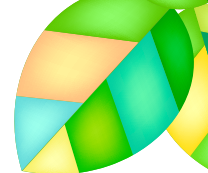
**NUNCA** pienses que tú tienes la culpa. El culpable es el abusador.

Si eres abusado, ésto es lo que puedes hacer:

- No te quedes callado. Avisa a tu padre, tu hermano, tu profesor o a cualquier persona con quien tengas confianza.
- Evita estar solo con gente que te incomode.
- Siempre anda y regresa de la escuela con gente, no camines solo.



# Aprendo a decir “No”



Hola, soy Nano y ésta es mi última carta que tiene varias preguntas.

Léela y marca lo que tú prefieres, luego en la línea de abajo escribe el por qué.

1. Si alguien que no conozco me invita a subir a su camioneta, le diría:

- a. No, prefiero ir caminando a mi casa.
- b. Sí, muchas gracias, claro que subo a su auto y así no camino.

La respuesta correcta es **a**. ¿Por qué?

.....

2. Alguien que no conozco, me ofrece un trabajo:

- a. Sí acepto. Soy curiosa y necesito el dinero.
- b. No acepto, primero iré a ver con mis familiares.

La respuesta correcta es **b**. ¿Por qué?

.....

3. El corregidor te regala dulces a cambio de que dejes que te acaricie:

- a. Acepto, como es autoridad.
- b. No acepto. Debo denunciar, no importa quién sea la persona.

La respuesta correcta es **b**. ¿Por qué?

.....

**Gracias por ser mi amigo! Hasta pronto...**





unicef   
únete por la niñez

 Save the Children