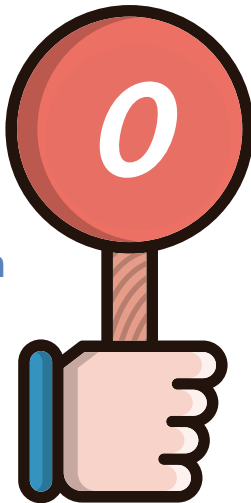




Planificador 2023



**Puntos a la
violencia**



**Puntos a la
adolescencia**

Escribe una frase con la que te identifiques:



Maya Paya Kimsa



¿Cuáles son tus fortalezas?



Escribe el nombre de las personas en las que más confías



Mis datos personales

Nombre:.....

Dirección:

Ciudad:.....

Celular:.....

Colegio:.....

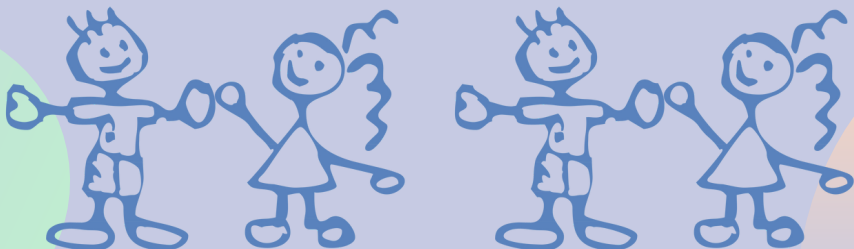
Curso:.....

En caso de emergencia contactarse con:

.....

Dirección:.....

Celular:.....



¿Quién soy?

Todas las personas somos ÚNICAS.

NO existe una persona exactamente como TÚ.

La autoestima no es algo fijo sino que es algo que puede ir cambiando a lo largo de nuestras vidas y es algo en lo que podemos trabajar constantemente.

Es normal que hayan cosas de ti mismo/a que no te agraden o con las que no te sientas cómodo/a, pero es importante aceptarnos y valorarnos con nuestras virtudes y defectos. La autoestima es muy importante en nuestras vidas ya que nos permite ser felices, afrontar situaciones difíciles y luchar por nuestros sueños.

TIPS PARA TENER UNA BUENA AUTOESTIMA

- 1 Conócete a ti mismo, piensa en tus gustos, disgustos.
- 2 No te digas cosas feas. Háblate a ti mismo/a con amor.
- 3 Acepta tus virtudes y defectos.
- 4 Siéntete orgulloso/a de ti mismo/a.
- 5 Piensa en tus sueños o metas y lo que necesitas hacer para alcanzarlos
- 6 Si quieres cambiar algo en ti hazlo con cariño y dedicación
- 7 Recuerda que nadie es perfecto y que eso está bien
- 8 Acepta y aprende de tus errores



Toma de decisiones

Todas las personas tenemos derecho a decidir sobre nuestra vida y nuestro cuerpo de forma libre y autónoma. Esto quiere decir que puedes decidir que te gusta y que no, que actividades realizar, qué carrera estudiar, etc. En este sentido somos responsables de las decisiones que tomamos, desde las más pequeñas hasta las más grandes. Las decisiones que tomes a lo largo de tu vida son importantes y debes tomarlas acorde a quién eres, qué quieres para tu vida y pensando siempre en tu bienestar.

CUIDAR MI CUERPO = BUENA DECISIÓN

Tips para cuidar tu cuerpo

- **NO es NO:** Nadie puede forzarte o presionarte a realizar cosas que no desees.
- Con mis 5 sentidos tomo buenas decisiones
- No te expongas a situaciones peligrosas o de riesgo
- Respetar el cuerpo, el espacio y los límites de la otra persona es **MUY** importante.

¿Qué es la violencia sexual?

La violencia sexual se refiere a cualquier contacto físico y/o sexual no deseado. Sucede cuando alguien te fuerza o presiona física o emocionalmente (amenazas, chantajes) a que hagas alguna cosa de tipo sexual. Existen varios tipos de violencia sexual como el *abuso sexual*, la *violación* y el *estupro*.

EL ABUSO SEXUAL

Se puede dar de distintas formas.

Es abuso sexual sí una persona conocida o no:

- Toca tus pechos, trasero o genitales sin tu consentimiento.
- Te muestra sus genitales o te fuerza a que lo toques sin tu consentimiento.
- Te fuerza a que lo/a beses o te "roba" un beso
- Te da palmadas en el trasero sin tu consentimiento.
- Te hace chupones o moretones
- Te obliga o presiona a enviar "nudes" o fotografías eróticas o sin ropa.



LA VIOLACIÓN

Refiere al acto de penetración vaginal, oral u anal **FORZADA** ya sea con una parte del cuerpo o un objeto.

EL ESTUPRO

Se da cuando una persona mayor de edad mediante engaños o seducción mantiene una relación amorosa y/o sexual con una persona menor de edad.



Muchas de estas acciones de abuso, violación o estupro vienen acompañadas de violencia psicológica. Esto quiere decir que los abusadores tratan de hacer sentir culpables a sus víctimas.

RECUERDA QUE LA VIOLENCIA SEXUAL ES UN DELITO Y DEBE SER DENUNCIADO

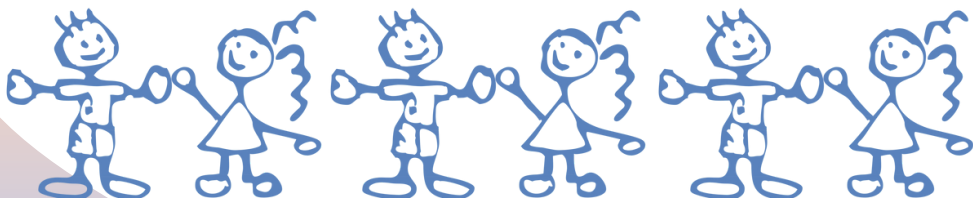
¿Qué hacer si soy víctima de violencia sexual?

Si vives una situación de violencia sexual es muy probable que sientas miedo, vergüenza o incluso que te quedes en shock. Sin embargo es importante que recuerdes que **NO** tuviste la culpa de lo sucedido y que **NO** estás solo/a.

Después de la situación violenta procura realizar las siguientes acciones:

- Ir a un lugar seguro, busca un lugar concurrido o encuentra alguien que te ayude.
- **NO** tengas miedo a denunciar la situación. Cuéntaselo de inmediato a un adulto en quien confíes.
- Realiza la denuncia en la policía o las defensorías de la Niñez y Adolescencia. Ve acompañado de un adulto de confianza y recuerda llevar tus documentos de identidad.
- Acude a un médico. Usualmente después de la denuncia, debes asistir a una consulta médica en la que revisarán tu cuerpo y te realizarán algunos exámenes.

Si un amigo/a te cuenta que vivió una situación de violencia sexual, escúchalo/a, créele y aliéntalo/a a hablar del tema con un adulto.



Ruta de denuncia y atención en caso de violencia sexual

1

Si sufriste algún tipo de violencia sexual recuerda que no estás solo/a y busca ayuda de un adulto en quien confíes

2

Realiza la denuncia del hecho acompañado/a de un adulto. Para esto puedes acudir a la defensoría de la niñez más cercana

3

En la defensoría deben brindarte apoyo psicológico y legal. Ellos iniciarán y remitirán la denuncia a la fiscalía

4

En la fiscalía se iniciará el proceso y un investigador se hará cargo del caso. Deberás asistir a una revisión médica forense.

5

Se llevarán a cabo las distintas etapas de la denuncia: preliminar, preparatoria y conclusiva en la cual se determina una sanción para el agresor/a

¿Dónde puedo denunciar si fui víctima de violencia?

DEFENSORÍA DE LA NIÑEZ (DNA) El Alto:
Línea gratuita: 156
Teléfono fijo: 2836200

DNA Distrito 1: Z. Villa Dolores en instalaciones de la sede social de la junta de vecinos entre calles 3 y 4.



DNA Distrito 2: Z. Santiago II, Av. 6 de Marzo frente a ex Taquiña.



DNA Distrito 3: Z. Pacajes Caluyo, Lado Plaza Caluyo y Mercado

DNA Distrito 4: Z. Estrellas de Belén-Sub alcaldí distrito 4 Calle Bocaya frente a la U.E. "San José"

DNA Distrito 5: Z. Puerto Mejillones, lado Sub Alcaldía (Carretera a copacabana)

FELCV
Línea gratuita:
800140348

¿Dónde puedo denunciar si fui víctima de violencia?

DEFENSORÍA DE LA NIÑEZ (DNA) El Alto:

Línea gratuita: 800 16 4343

Teléfono fijo: 2836200

**DNA Distrito 6: Z. Alto lima Av. Sucre/
Adrián Castro**



**DNA Distrito 7: Z. San Roque , ldo
colegio Rusia, dentro de la sub alcaldía
(carretera a Copacabana)**



**DNA Distrito 8: Z. Tarapacá "D", Av.
Estela Ponce a 4 cuadras de la
estación de servicio Mundial, interior
estación policial EPI D-8**

**DNA Distrito 12: Z. Ampliación San
Pedro de Laja, Av. San Pedro interior
sub alcaldía distrito 12**

**DNA Distrito 14: Z. Bautista Saavedra,
Carretera Copacabana entre Bautista
Saavedra y José María Achá**

**DEFENSORÍA DEL
PUEBLO**

**Línea gratuita:
800 10 8004**

Enero



Maya Paya Kimsa

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

“La violencia, sea cual sea la forma en que se manifieste, es un fracaso”
(Jean Paul Sartre)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

1 Año nuevo
22 Día del Estado
Plurinacional
24 Alasitas



Maya Paya Kimsa

Febrero

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

**“No necesitamos pistolas y bombas para traer la paz, necesitamos amor y compasión”
(Madre Teresa)**

Notas

FECHAS IMPORTANTES

- 11 Día internacional de la mujer y la niña en la ciencia
- 19 Día del padre
- 20 Lunes de carnaval
- 21 Martes de carnaval

Marzo



Maya Paya Kimsa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

“Rompe el silencio. Cuando seas testigo de la violencia contra las mujeres no te quedes de brazos cruzados. Actúa” (Ban Ki Moon)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

6 Día de El Alto
8 Día internacional de la mujer



Maya Paya Kimsa

Abril

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

“Sobre cada niño se debería poner un cartel que dijera: ‘tratar con cuidado, contiene sueños’”
(Mirko Badiale)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

7 Viernes Santo
12 Día del niño

Mayo



Maya Paya KimSa

Lunes **Martes** **Miércoles** **Jueves** **Viernes** **Sábado** **Domingo**

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

“La paz no se puede conseguir a través de la violencia, solo puede ser conseguida a través de la comprensión” (Ralph Waldo Emerson)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

1 Día del trabajo
15 Día de la familia
27 Día de la madre



Maya Paya Kimsa

Junio

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

"La paz no es la ausencia de conflicto sino la presencia de alternativas creativas para responder al conflicto, alternativas a la violencia" (Dorothy Thompson)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

6 Día del maestro
8 Corpus Cristi
21 Año nuevo aymara

Julio



Maya Paya Kimsa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

"La violencia crea más problemas sociales que los que resuelve"
(Martin Luther King)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

16 Día de La Paz
30 Día internacional de
la amistad



Maya Paya Kimsa

Agosto

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

"Basta ya de minutos de miedo, de humillación, de dolor, de silencio. Tenemos derecho a que todos los minutos sean de libertad, de felicidad, de amor, de vida" (Campaña Ni Una Menos)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

6 Día de la independencia
9 Día de la solidaridad con las víctimas de agresiones sexuales y en contra de la violencia sexual en NNAs

Septiembre



Maya Paya Kimsa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

"En el amor NO todo vale. La violencia contra la mujer afecta a la familia y nos afecta a todos"
(Anónimo)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

21 Día del estudiante,
del amor y la juventud



Maya Paya Kimsa

Octubre

Maya Paya Kimsa

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

"La resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas" (Edith Grotberg)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

1 Día del árbol
11 Día de la mujer boliviana
20 Fundación de La Paz

Noviembre



Maya Paya Kimsa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

"Nuestra esperanza es que un día la situación cambie, que las mujeres sean tratadas con justicia, respeto y democracia" (Comandante Ramona)

Notas

FECHAS IMPORTANTES

1 Día de Todos Santos
2 Día de los difuntos
25 Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer



Maya Paya Kimsa

Diciembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

La ternura y la bondad no son signos de debilidad y desesperación, sino manifestaciones de fuerza y resolución.- Khalil Gibran

Notas

FECHAS IMPORTANTES

10 Día de los derechos
humanos
25 Navidad
31 Fin de año

NO olvides las 3 reglas de oro

1

Decir NO ante una
situación que te
incomoda



2

Correr y pedir
ayuda



3

Contarle lo sucedido a
una persona adulta de
tu confianza





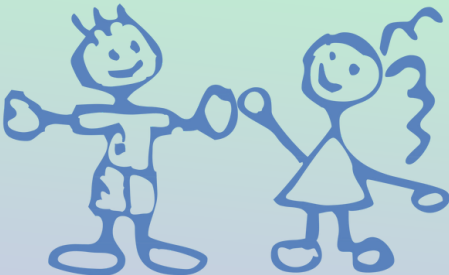
Este material fue elaborado en el marco de la cooperación EIRENE/BMZ



Si quieres mayor información
síguenos en nuestra cuenta de
instagram



@protect_mayapayakimsa



NO olvides las **3** reglas de oro

1

Decir NO ante una
situación que te
incomoda

NO!



2

Correr y pedir
ayuda

3

Contarle lo sucedido a tu
mamá, papá, profesora u otra
persona de confianza

