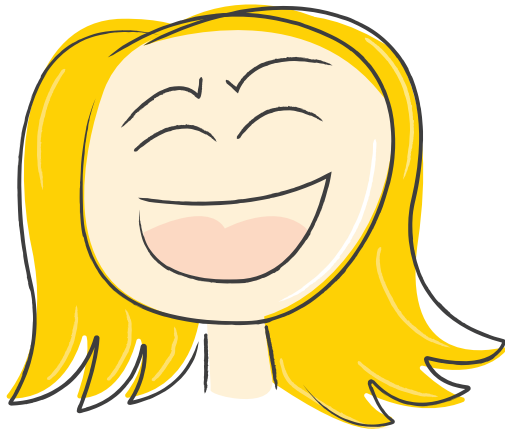


**Betzy**  
**me**

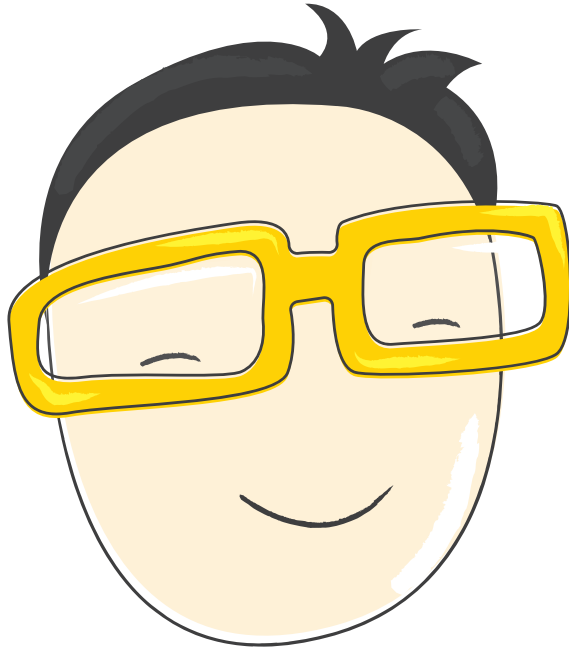
**protege**

**Betzy**  
**me**  
**protege**



**Betzy**  
**me**  
**enseñó**  
**que mi**  
**cuerpo**  
**es mio**

Soy Lucas

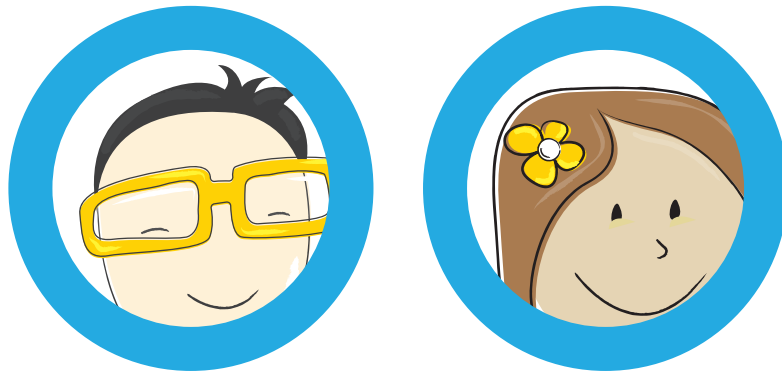


y Teresa  
es mi hermana



## Betzy nos enseñó:

Que el cuerpo  
es importante,  
es fuerte  
y es valioso.



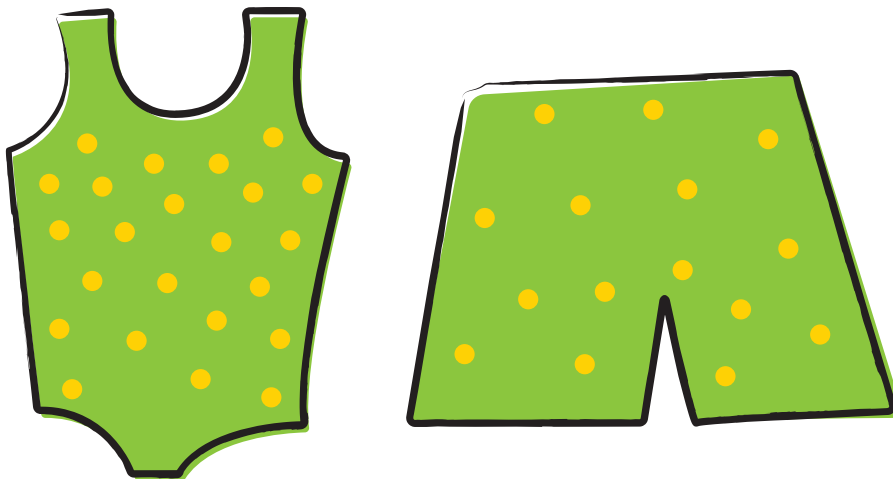
Un día nos dijo:

Mírate al espejo y repite:

**¡Mi cuerpo es mío!**

Y fue divertido  
decirlo en voz alta.

También aprendimos que  
**cuidar y respetar**  
las partes de nuestro cuerpo  
que cubre el vestido de baño  
nos harán sentir siempre  
**seguros y tranquilos.**



# Aprendimos

Que podemos decir

# NO

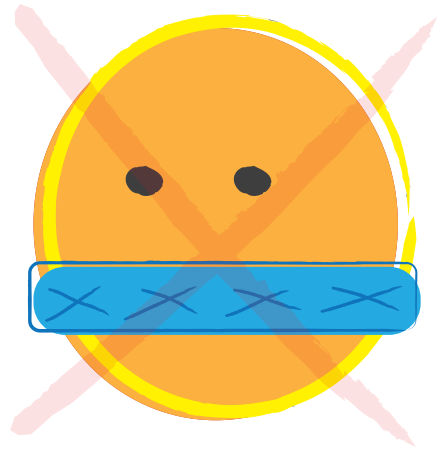
No quiero  
No me gusta  
No lo hagas

...

Los NO también son buenos

# Sobre los secretos

No debo guardarlos.



# Los sentimientos

Me siento

Verde



Feliz  
Tranquilo  
Emocionado  
Relajado  
Inspirado  
Seguro

ME GUSTA

Amarillo



Dudoso  
Asustado  
Desconfiado  
Inquieto  
Preocupado  
Confundido

Rojo



Triste  
Avergonzado  
Culpable  
Asustado  
Enojado  
Desesperado

NO ME GUSTA

**Siempre  
tengo  
personas  
buenas  
que me  
ayudan  
a sentirme  
verde**



# Siempre debo decir en voz alta

Si alguien hizo que  
sintiera miedo,  
pena, dolor  
o cualquier cosa  
que no me guste.



**Cuando alguien  
me haga sentir**

**Amarillo o rojo**



¡Tengo que hablar!  
Y seguir hablando hasta que  
alguien me ayude!

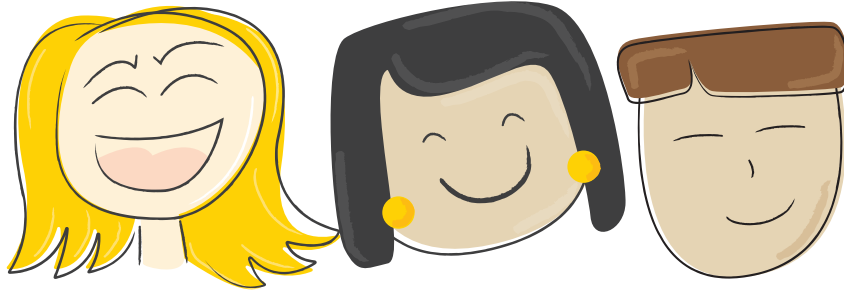
# Los que me protegen me hacen sentir verde

Los que me protegen  
me escuchan cuando hablo.  
Me creen cuando digo  
algo importante.  
Me siento verde.

Los que me protegen  
son buenos conmigo.  
Me tratan con respeto,  
me ayudan y me hacen  
sentir seguro y a salvo.  
Con ellos, me siento verde.

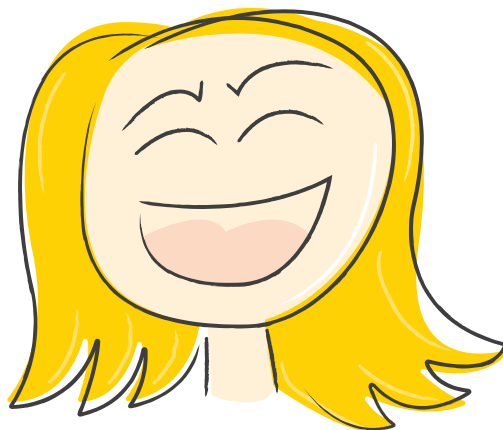
**Betzy**  
**me**  
**protege**

y también tengo  
muchas personas  
que aman y amarán  
protegerme.



**¿Quién  
es como  
Betzy  
para  
ti?**





@betzypatriciamartinez

[www.betzymartinez.org](http://www.betzymartinez.org)