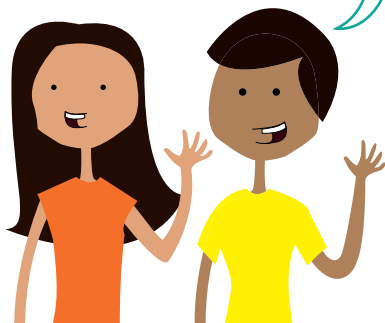


## GUÍA PARA ESCOLARES

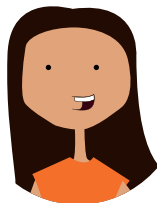
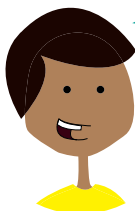
# ¡CUÍDATE! ¿CÓMO IDENTIFICAR Y PREVENIR SITUACIONES DE RIESGO?



¡Hola!  
Nosotros somos **Rosa y Juan**, y vamos a ayudarte a prevenir algunas situaciones que podrían ser peligrosas, ponerte en riesgo y causarte daño.



Empecemos mirando en dónde vivimos y dónde estudiamos.



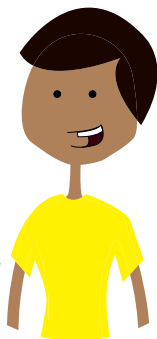
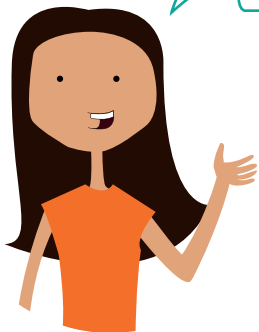
¡Sí! Observa con atención este mapa. Si bien no es idéntico al de tu barrio o ciudad, encontrarás aquellos lugares que están cerca de tu casa y colegio.

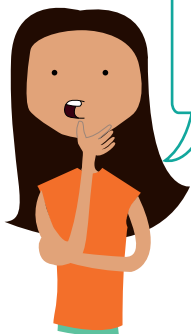


¡Así es! Cerca de tu casa o colegio seguramente hay muchos de estos establecimientos:

Tiendas de celulares, farmacias, panaderías, etc.)  
Un banco, y quizás una cabina de internet  
La posta médica u hospital  
La municipalidad o la comisaría  
Un parque o campo deportivo  
Un hotel  
Discotecas, bares, cantinas o pubs

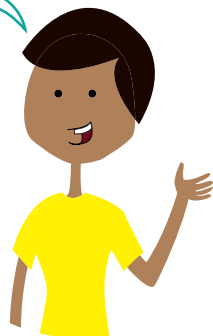
Y también hay micros, combis, mototaxis, motos, autos y distintas personas.





¿Te has puesto a pensar si todos estos lugares son seguros para ti?

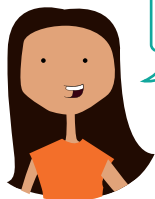
Algunos de estos sitios pueden no ser adecuados para ti, y podrías encontrar personas que te pidan hacer cosas que te causen daño o te pongan en **riesgo**.



En el mapa que te presentamos, identifica los lugares **SEGUROS** y los lugares de **RIESGO**.

Te damos dos ideas:  
**¡QUERERTE y CUIDARTE!**

¿Y qué puedes hacer si te encuentras en una **situación de riesgo**?

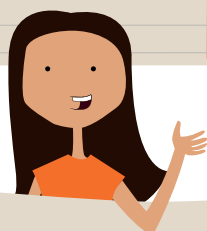


**QUERERTE** parte de tener una visión positiva sobre ti mismo/a. ¿Cómo se logra?

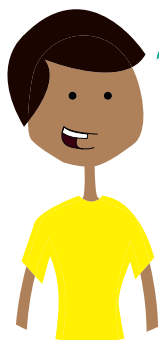
### VISIÓN POSITIVA DE MÍ

- 1 Conócete bien, por dentro y por fuera.
- 2 Ten una opinión positiva sobre ti mismo/a, sobre tu aspecto físico y tu forma de ser. Recuerda que todos somos diferentes.
- 3 Piensa en ti y en todo lo bueno que tienes.
- 4 Siéntete bien contigo mismo/a, con lo que piensas, sientes y haces.
- 5 Piensa en las consecuencias de tus acciones y de las decisiones que tomas, antes de actuar.

Esta visión positiva de ti mismo/a te servirá para:



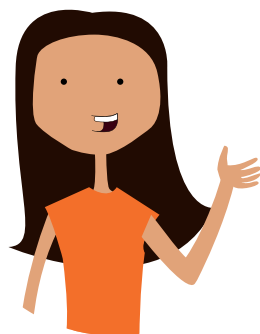
- Valorar tus cualidades y sentir orgullo de quien eres.
- Confiar en ti y en tus decisiones.
- Ser una persona segura de ti misma.
- Confiar en tu capacidad para solucionar problemas y reconocer errores.
- Esforzarte por ser mejor cada día.
- Escuchar y respetar las opiniones de los demás.
- Tener mayor capacidad para dar y recibir afecto.
- Cuidarte más, porque sabes que mereces cosas buenas.
- Saber cómo afrontar situaciones difíciles y de riesgo.



**CUIDARTE** significa protegerte, alejarte de los peligros y reaccionar adecuadamente ante algunas situaciones y personas.

**CUIDARTE** también es decir de manera honesta y directa lo que piensas, opinas y sientes; lo que te gusta y no te gusta.

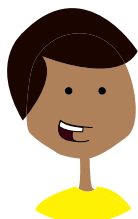
Siempre respetándote a ti mismo/a y las demás personas.



Y si en algún momento te encuentras en una **situación de riesgo** o sabes de alguna persona que pueda estar pasando por ello, puedes llamar gratis a estas instituciones:



¡También puedes ir a la comisaría o **DEMUNA** más cercana!



Ministerio del Interior	1818 (Opción 1)
Ministerio Público	0800-00-205
Ministerio de la Mujer	100
Defensoría del Pueblo	0800-15170

### ¿Deseas más información?

**CHS Alternativo**

Teléfono: (01) 421 3396

Centro de Atención Legal y Psicosocial: 945 092 929 / \*572431

Dirección: Calle Alfredo Salazar 225, Miraflores - Lima  
Calle Pevas 1542, Iquitos - Loreto

Correo: [atencion@chsalternativo.org](mailto:atencion@chsalternativo.org)

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

[www.tratadepersonasenelperu.blogspot.pe](http://www.tratadepersonasenelperu.blogspot.pe)



**CHS Alternativo**



**@CHSAlternativo**