

# muestuario de autodefensa para niñas

para ser protagonista  
de tu propia defensa



## ¿qué es la autodefensa?

Es una estrategia para adquirir seguridad y confianza en sí misma.

Cuenta con diversas técnicas para:

- defenderse de las agresiones
- no tener miedo
- aprender las posibilidades de tu cuerpo

Vivimos en una sociedad machista en la cual los varones son educados para tener el poder, la mayoría de las veces a través de la violencia. La violencia machista es una forma de dominación de las mujeres para lograr controlarlas.

## ¿por qué la autodefensa?

La sociedad (a través de la familia, la publicidad, la escuela, la iglesia, la policía, las leyes, etc) les enseña a las niñas a ser: débiles, calladas, dóciles, obedientes, tiernas, serviciales, vergonzosas. Todas estas características nos harán supuestamente femeninas.

Esto no es cierto.

Sólo sirve para controlar nuestros actos y nuestros pensamientos.

Vos podés decidir cómo querés ser.

la autodefensa es una experiencia de AUTONOMÍA = LIBERTAD



voz  
fuerte

mantené  
tu espacio

actitud  
confiada



caminá con  
paso firme

confiá en tus  
sensaciones

mirada en alto

postura  
afirmativa



SEGURIDAD

entrená  
tu cuerpo

hazlo tú misma

desarrollá fuerza  
y habilidad



tener músculos  
no es sólo  
para varones

no dejes de hacer  
tareas porque  
te dicen que  
'no son de nena'

conocé las  
posibilidades  
de tu cuerpo



F  
O  
R  
T  
A  
L  
E  
Z  
A

tus pensamientos  
valen por sí mismos

creé en  
vos misma

dominá tu  
vergüenza



no te disculpes  
todo el tiempo

el movimiento  
te libera

hacete oír

CONFIANZA



podés cambiar  
de opinión  
cuando quieras



decí SI cuando  
te sientas a gusto

seguí tu deseo  
(ya sea por un  
chico, una chica  
o por ambos)



explorá tu cuerpo

decí NO cuando  
te sientas incómoda



disfrutá de lo que  
hacés y sentís

P  
L  
A  
C  
E  
R



que no te importe  
que te digan machona

tu cuerpo es tuyo  
y de nadie más

vos decidís

inventá tu vida

si querés jugar  
a la pelota  
y no con muñecas,  
hacelo

no naciste para  
servir ni para  
ser madre



A  
U  
T  
O  
N  
O  
M  
I  
A



# COMODIDAD



la belleza depende  
de tus ojos

no te quedes en  
situaciones que  
no te hagan  
sentir bien

elegí ropa  
que te permita  
moverte con  
libertad



usá la ropa  
con la que te  
sientas bien  
(esté o no de moda)

tu cuerpo  
es único

no tengas miedo al  
ridículo. la burla  
es una forma de  
controlarte



tu compañera  
es una posible aliada,  
no tu competencia

no justifiques  
comentarios groseros  
de tus compañeros  
hacia otras niñas

los/as novios/as  
van y vienen,  
las amistades quedan



rompé el silencio  
y el aislamiento

cuando una niña está  
siendo agredida,  
buscá ayuda

lo que le pasa  
a la otra  
también importa

construí tus afectos  
desde la confianza  
y el respeto



S  
O  
L  
I  
D  
A  
R  
I  
D  
A  
D

# I N D E P E N D E N C I A



valorá lo que  
sos capaz de hacer

exigí que se distribuyan  
por igual las tareas  
de la casa con tus  
hermanos varones

aprendé el oficio  
que quieras, no importa  
que sean considerados  
para varones

en caso de agresión  
física: corré, gritá,  
mordé, rasguñá, golpeá  
en partes débiles

no naciste  
para ser  
ama de casa

llevá siempre a mano  
algún elemento  
con el que puedas  
defenderte

si alguien te molesta,  
no pidas 'por favor'

los piropos  
(lindos o groseros)  
son un abuso  
de poder

nadie tiene derecho  
a hacerte callar



siempre ante una  
agresión ¡reacciona!

exigí respeto

prestá atención  
a tu entorno  
y detectá lo que  
te de seguridad



A  
L  
E  
R  
T  
A

si fuiste agredida

no fue tu culpa

no te calles

contáselo a  
alguien de  
confianza

recurrí a todas las  
personas y lugares  
que te puedan ayudar



hacé vos misma la  
denuncia en la  
defensoría de la niñez

buscá alguien  
que te acompañe,  
no te quedes sola

si ves que  
agreden a otra,  
también denuncialo



D  
E  
N  
U  
N  
C  
I  
A  
R