

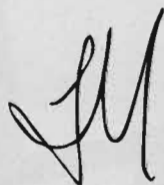
# Presentación

El Instituto Nacional de las Mujeres –INAMU– es una institución que trabaja para que los derechos de todas las mujeres sean respetados, y para que ellas tengan mejores oportunidades de trabajo, estudio, salud y diversión. Tiene una oficina en la que trabajamos dando a conocer los derechos de las niñas y los niños, y para eso hemos elaborado materiales como afiches, agendas, juegos y cuadernillos que hablan sobre tus derechos.

Para informarte sobre el derecho a crecer libres de todo tipo de violencia, hemos elaborado este cuadernillo que se llama “Aprendo a cuidarme”. En éste te contamos que todos los niños y las niñas tienen derecho a crecer libres de todo tipo de violencia. También tienen derecho a vivir y crecer con cuidado y protección de las personas adultas.

Algunas veces esas personas adultas no cumplen con esa responsabilidad e irrespetan los derechos de las niñas y los niños, causándoles mucho daño. Este cuadernillo te explicará qué es el abuso y los diferentes tipos de abuso que existen. Además te daremos algunos consejos de lo que puedes hacer. Esta información la podés compartir con una persona adulta de tu confianza, y con tus amigos y amigas.

También tenemos una página Web dirigida a vos, que tiene muchos juegos e información importante. Tenés que ingresar a Internet y poner la siguiente dirección: [www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr). Ahí encontrarás un dibujo de unas niñas, dale clic y entrarás al maravilloso mundo de los derechos humanos de las niñas y los niños.



**Jeannette Carrillo Madrigal**  
Presidenta Ejecutiva  
Instituto Nacional de las Mujeres

**Hola, soy Sofía,  
soy amiga de las  
niñas y los niños**

