

You Are the Boss of Your Body!

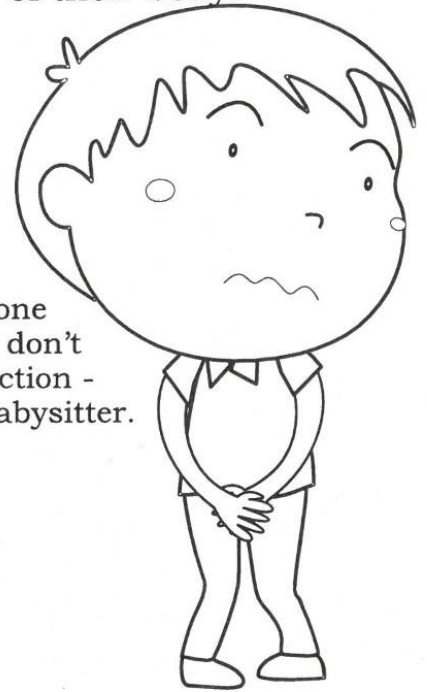
© The Mama Bear Effect, Inc.

Meet Emma and Ethan

They are learning what it means to be the boss of their body.



Auntie Heather is coming to visit. Emma can't wait to give her a big hug, but Ethan is feeling a bit shy. Does Ethan have to give his aunt a hug?



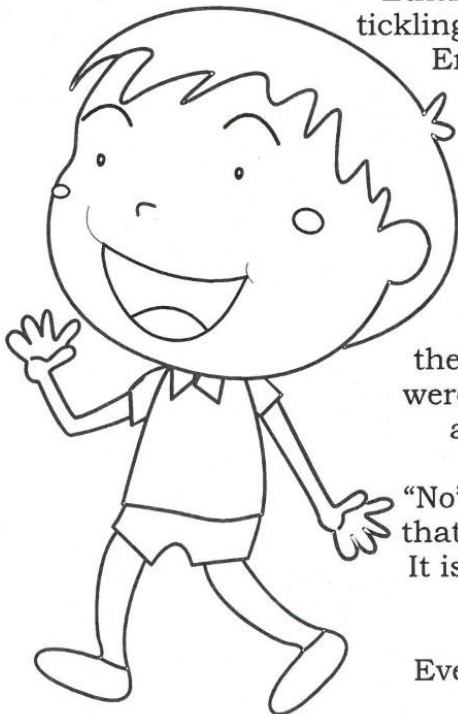
Nope!

Hugging and kissing, sitting next to someone or on their lap, are always up to you - if you don't feel comfortable, you don't have to show affection - even for family or big people, like a teacher or babysitter.

What could Ethan do instead of hug?

Wave? Shake hands? Give a high five?

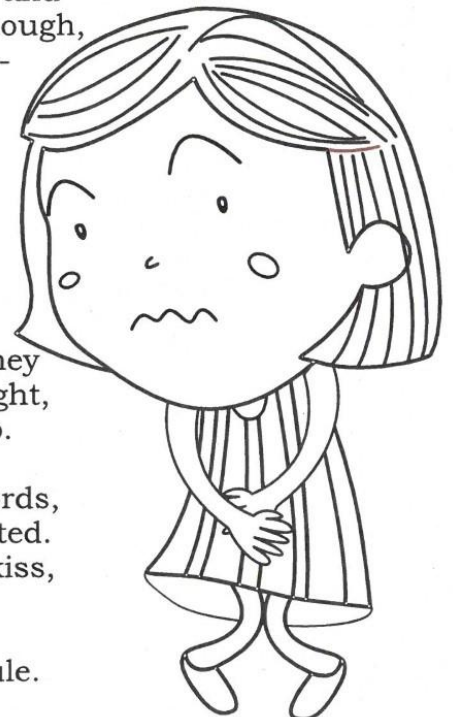
Ethan and Emma were playing around and tickling each other. After a little while, though, Emma didn't want to play anymore - even though Ethan did.



Does Ethan have to stop tickling Emma?

Yes.

If someone doesn't like how their body is being treated - even if they were ok with it at first, that is their right, and the other person needs to stop.



"No" and "stop" are very important words, that need to be listened to and respected. It is best to ask before a first hug or kiss, so that we know the person is ok with being touched. Even big people need to follow this rule.

What about a doctor's visit?

At a checkup, the doctor will have to look and touch your body to make sure you are healthy. Your mom or dad is with you to watch and make sure the doctor is respecting your body. If you ever have a concern about how someone is touching or treating you - you should go to a parent or other trusted adult like _____, and tell them about it.

¡Tú eres el jefe de tu cuerpo!

Conoce a Emma y Ethan.

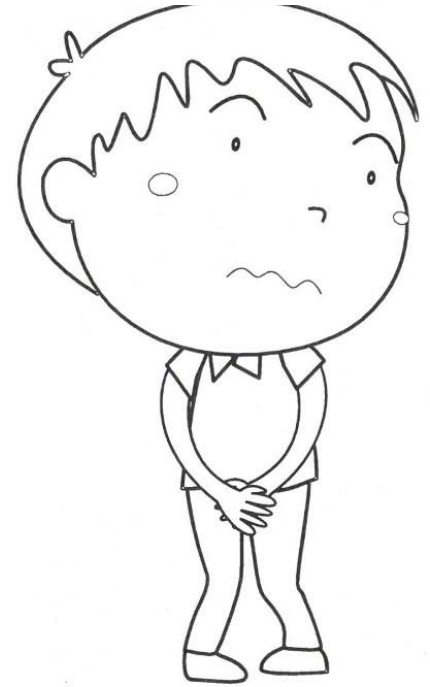
Están aprendiendo lo que significa ser el jefe de su cuerpo.



Tía de Heather viene a visitar. Emma no puede esperar para darle un gran abrazo, pero Ethan se siente un poco tímido. ¿Ethan tiene que dar a su tía un abrazo?

Nope!

Abrazos y besos, sentarse al lado de una persona o sobre sus rodillas, son siempre su decisión. Si no se siente cómodo no tienes que demostrar afecto, incluso para la familia o personas grandes, como un maestro o una niñera. ¿Qué podría hacer en vez de abrazo Ethan? ¿Saludar? ¿Dar la mano? ¿Dar un alta cinco?



Ethan y Emma estaban jugando y dándose cosquillas uno al otro. Después de un tiempo, sin embargo, Emma no quería jugar, aunque Ethan si. ¿Ethan tiene que dejar de darle cosquillas a Emma? Sí.

Si alguien no le gusta cómo está tratando su cuerpo, incluso si estaban bien con él en primer lugar, es su derecho y la otra persona tiene que parar.

"No" y "detente parar" son palabras muy importantes, que necesitan ser escuchados y respetados. Es mejor preguntar antes de un abrazo o un beso, para que sepamos que la persona está bien con ser tocado. Incluso personas grandes siguen esta regla.



¿Qué pasa con un médicos visitar?

En un chequeo, el médico tendrá que mirar y tocar su cuerpo para asegurarse de que estás sano. Tu mamá o Papá estará contigo para asegúrese de que el doctor está respetando tu cuerpo. Si tienes alguna preocupación acerca de cómo alguien está te tocando o tratando, debes ir de con un padre otro adulto de confianza.

Para más información visite themamabeareffect.org
& capabeaufort.org