



# 一份属于女孩的自我保护指南

让我一起，变得更自信，更有力量！  
学会识别安全空间，更好地保护自己！



本指南由救助儿童会（墨西哥）编撰，  
在编写过程中参考了墨西哥当地女孩的意见。  
我们相信这些安全知识和自我保护技巧  
同样适用于世界各地的儿童。

「编写团队」

塔尼娅·伊利安·罗萨莱斯·雷耶斯  
布伦达·贝雷尼塞·希门尼斯·谢拉

「顾问」

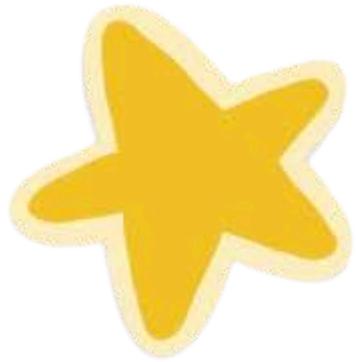
伊策尔·卡斯特利亚诺斯·安德拉德

「本土化翻译及校对」

敖文馨



Save the Children  
救助儿童会



1. 介绍

2. 如何成为一个自信且有力量的女孩？

3. 自我保护的小技巧

4. 如何判断一个空间是否安全？

5. 暴力的多种形式



# 1. 你好！

欢迎打开这份属于你的  
自我保护指南！

在这里，我们将会一起学习女性拥有哪些力量，对于我们有什么用，以及一起学习自我保护和识别安全空间的技巧。

让我们一起变得更勇敢、更强大，让我们的生活变得更安全！



每一个女孩都应该过上  
充实、自由、远离暴力的生活！



## 2. 成为一个自信且有力量的女孩



成长是提升自我能力的过程。在这个过程中，我们学习知识、提升能力、发挥潜能，更好地面对生活中的挑战，实现自己的梦想。



当我们对自己充满信心，能够勇敢地表达自己的想法，清楚自己想要什么，并能够做出决定时，我们就成为了一个有能力掌控自己生活的人。



Save the Children  
救助儿童会



# 我们可以通过许多方式提升自己的能力，比如



加入社团或小组，与朋友们一起学习、成长，共同进步。



认识到我们都是独一无二且十分珍贵的存在。我们有自己的梦想、独特的经历、以及实现目标的能力。



Save the Children  
救助儿童会



去感受家庭、朋友和社区对我们的尊重和支持。



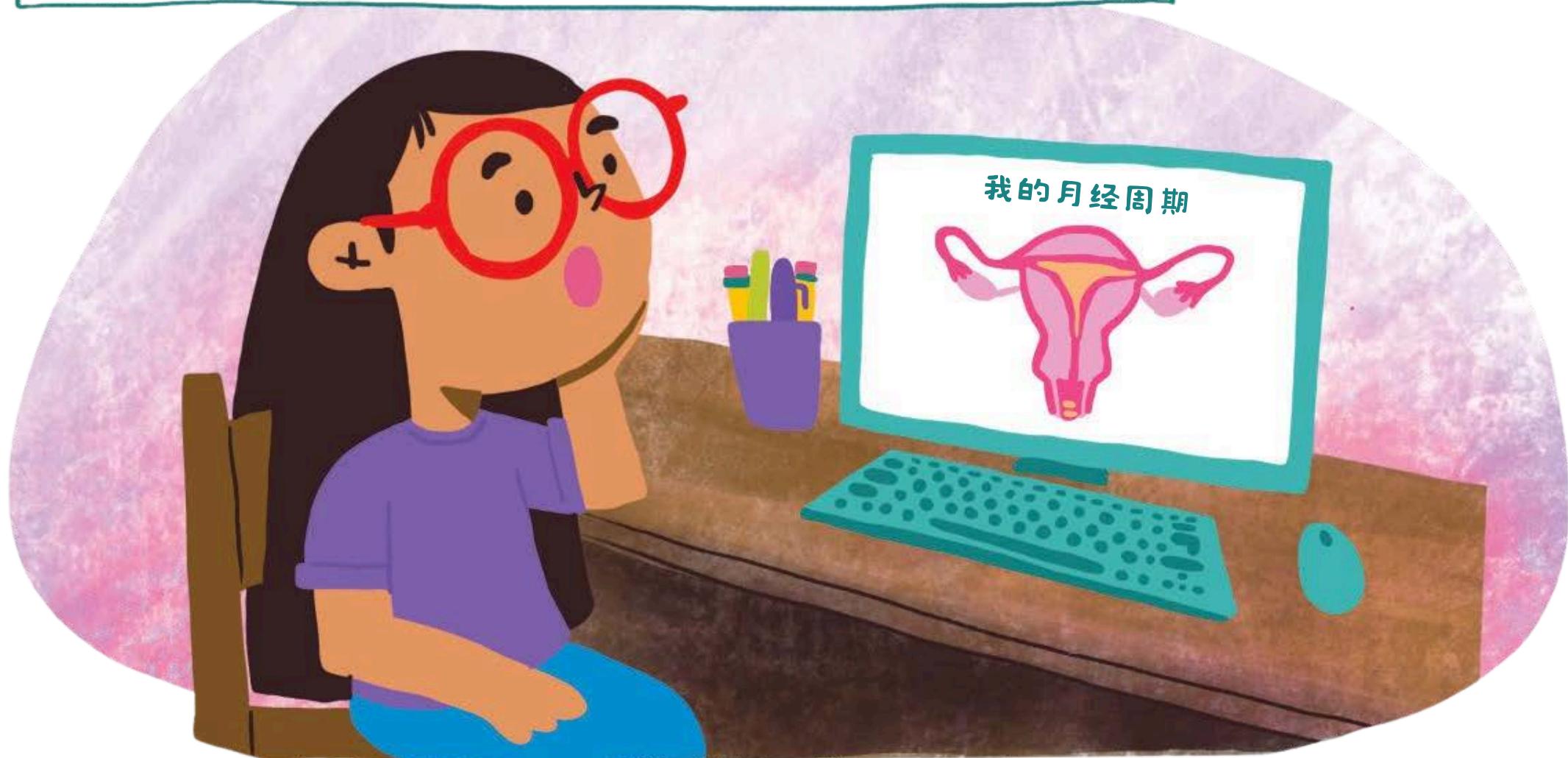
花一些时间去探索这个世界吧！  
快乐玩耍、探索不同的爱好与兴趣，  
享受生活中的乐趣。



Save the Children  
救助儿童会



了解自己的身体，尊重自己的感受，懂得如何保护  
自己的身体。



Save the Children  
救助儿童会

# 让我们一起

## 想一想

什么事情会让你觉得自己  
很有能力，很有力量？

什么时候你会感到自信？

生活中哪些人让你感受到  
支持和关爱的力量？



Save the Children  
救助儿童会

### 3. 自我保护的小技巧



我们的身体就像我们的家一样，  
它属于我们，  
并且让我们感到安全。

因此，  
照顾好我们的身体很重要！

这里的照顾不仅仅是关于外表或个人形象  
(因为这些取决于每个人的喜好和风格)  
接下来我们一起讨论的是“自我保护”--  
我们可以做些什么来保护我们。

自我保护是我们日常维持  
自身健康的行为，它涵盖  
身体和情绪两个方面：

身体健康



情绪健康



关注自己的需求是我们自己的  
责任，因为没有人能代替  
我们照顾自己。

下面是一些实用的自我保护小技巧，  
你可以选择自己练习，或者和朋友一起练习！



Save the Children  
救助儿童会

# 保护自己的情绪！



了解所有情绪的价值，理解它们传递的信息，学习应对方法。



找到一个值得信任、能让我们感到快乐和安心的人。



Save the Children  
救助儿童会



允许自己体验和表达各种情绪，  
无论是快乐、悲伤还是愤怒。



与能给自己带来积极情绪的家人或  
值得信任的朋友相处，向ta们倾诉  
自己的感受和想法。



Save the Children  
救助儿童会

去户外看看，和我们的宠物朋友一起奔跑吧。



当我们感受到强烈的情绪波动，需要表达和发泄时，要主动寻求帮助！



Save the Children  
救助儿童会

# 保护自己的身体!

食物为我们的身体提供营养和能量，使我们能够完成每天的日常活动，并且维持健康。  
所以，我们要好好吃饭！



还要多喝水！保证水分充足！



Save the Children  
救助儿童会



做一些能让我们放松的活动，比如跳舞、看书或任何我们喜欢的爱好。



认识我们的身体，了解它在成长中不同阶段的变化，尤其是在青春期的变化。



Save the Children  
救助儿童会



思考在什么地方或者什么时候会有让我们感觉不好或不舒服的情况出现，当这些事情发生后我们可以及时向我们信任的人寻求帮助。



Save the Children  
救助儿童会

# 让我们一起

---

## 想一想

---

你平时如何照顾自己的身体和情绪?

你认为在哪些方面需要改进?

这些改进会如何改善我们的生活呢?

## 4. 如何判断一个空间是否安全？

一个安全的空间是我们可以自在地做自己，不必害怕被评判或排斥的空间。

它可以是一个物理空间，比如我们的家、学校或小区里的游乐区域，  
也可以是一段人际关系，比如我们与家人或者好朋友之间的关系网。



对我们来说安全的空间应该是这样的：



在这里，我们的身体和尊严可以得到保护。



Save the Children  
救助儿童会

在这里，我们可以自由地表达情感、需求和愿望，不必担心被嘲笑或批评。



在这里，我们能够尽情发挥想象力，因为我们的想法会被倾听和尊重。



Save the Children  
救助儿童会



在这里，我们可以信任周围的人，  
我们感到安心和放松。



在这里，我们可以寻求成年人的帮助，ta们愿意支持我们。



Save the Children  
救助儿童会

让我们一起

想一想

你在哪里感觉最自在、最安全？

谁是让你感到幸福和安心的人？

为什么你会在 TA 们身边感到放松呢？

对于女孩子来说，  
什么地方是让她们感到安全的空间呢？



Save the Children  
救助儿童会



Save the Children  
救助儿童会

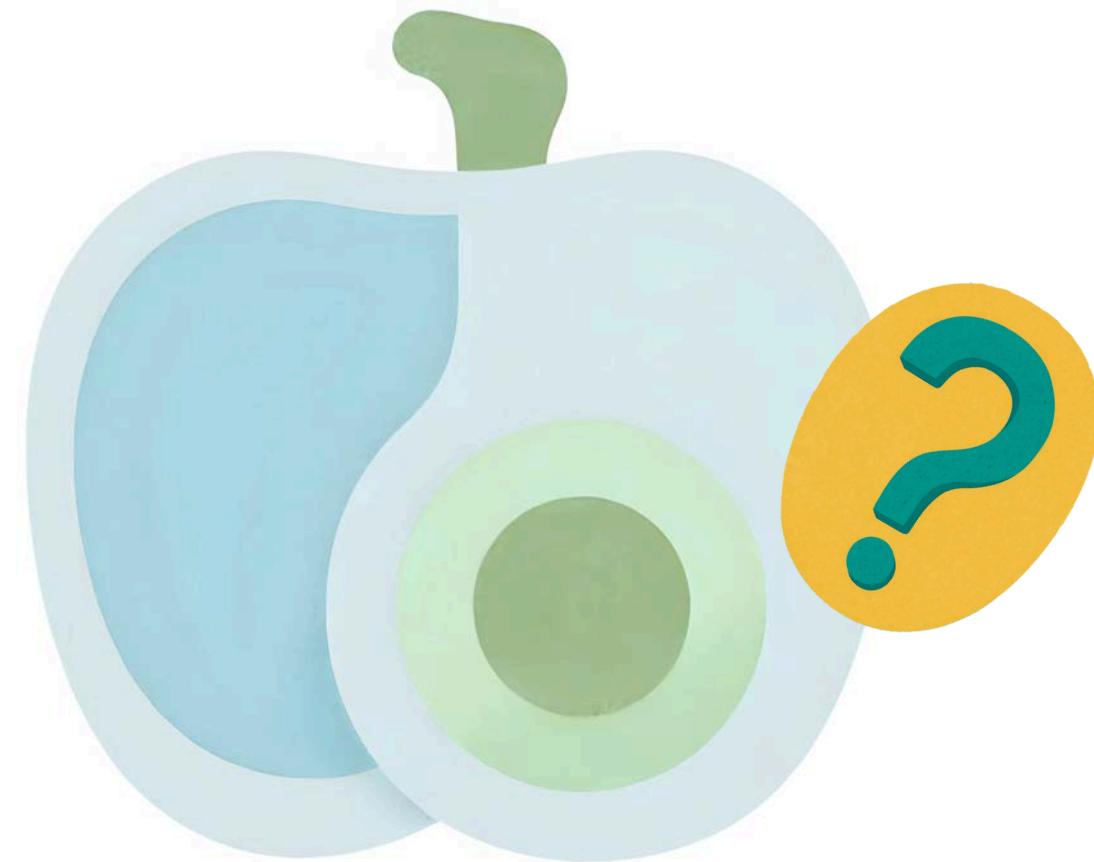


“在球场上和朋友们一起踢足球时，我感到最安全。”



Save the Children  
救助儿童会

你觉得什么地方/人/事情  
是让你感到安全的空间呢



试着找一张空白页，用你喜欢的方式记录下来  
(画画，写作，作个曲都是可以的)



## 5. 暴力的多种形式

暴力发生在一个人对另一个人造成伤害时  
暴力有不同的类型：

### 心理暴力

这种暴力会让我们产生情绪上的不适，比如羞愧、悲伤或愤怒。它发生在我们被侮辱、忽视、嘲笑或贬低时。



Save the Children  
救 助 儿 童 会

## 身体暴力

身体暴力发生在我们的人身安全受到威胁时，比如被殴打、被踢打、掐捏或其他形式的虐待。



## 性暴力

性暴力是指有人利用我们来获取性满足。这包括不恰当的触碰、任何形式的性侵犯、暴露生殖器官，以及向我们展示色情内容的行为，等等。



Save the Children  
救助儿童会

如果你在生活中遭遇了任何  
这些形式的暴力，请务必保  
持警觉并寻求帮助！！！



请铭记：

遭受暴力的人永远没有错！  
暴力的责任永远在施暴者，  
而在受暴者！



## 如何搭建一个女性支持网络？



我们女孩和更多女性（妈妈、阿姨、姐妹、伙伴……）之间的团结、支持和关爱可以孕育出一个相互支持的社区。

我们可以怎么做？



在你觉得不安全的环境里，  
结伴而行。



永远不要指责  
遭受暴力的女性。



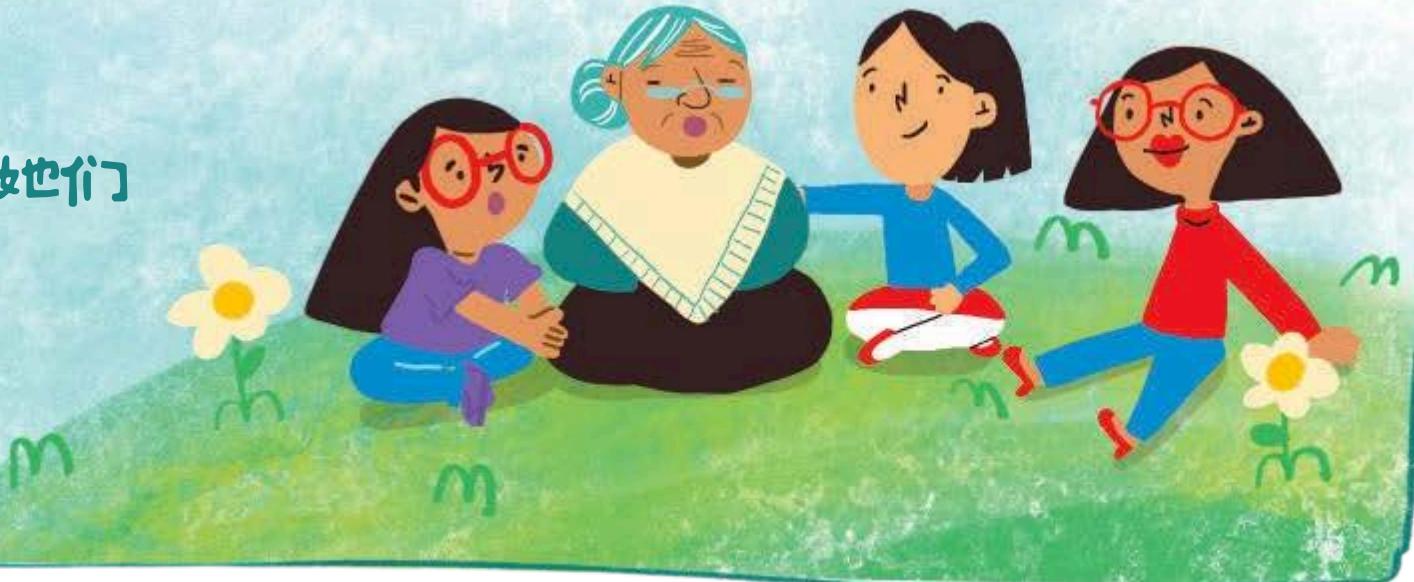
Save the Children  
救助儿童会



对那些可能会引发进一步对女性的暴力行为的想法和做法，例如“女孩就是应该呆在家里”等，勇敢说“不”



支持社区中的女性，和她们聊天，向她们学习。



Save the Children  
救助儿童会

友善对待新加入的女孩，  
给予她支持、倾听、鼓励和陪伴。



# 让我们一起

---

## 想一想

---

什么事情让你觉得自己  
很有能力、很有力量？



Save the Children  
救助儿童会

让我们一起

想一想

你平时是如何保护自己的?

你如何照顾自己的身体和情绪?



Save the Children  
救助儿童会

# 让我们一起

---

## 想一想

你在什么情况下  
感到最自在、最安心？



Save the Children  
救助儿童会

# 自我照顾与自我保护让我们变得 更强大，更安全！



Save the Children  
救助儿童会

让我们一起  
爱自己，成为自己

