



Por favor, dímelo

Letra de canción para promover la comunicación familiar ante situaciones de violencia sexual.

Recurso de: Prevenir para no repetir.

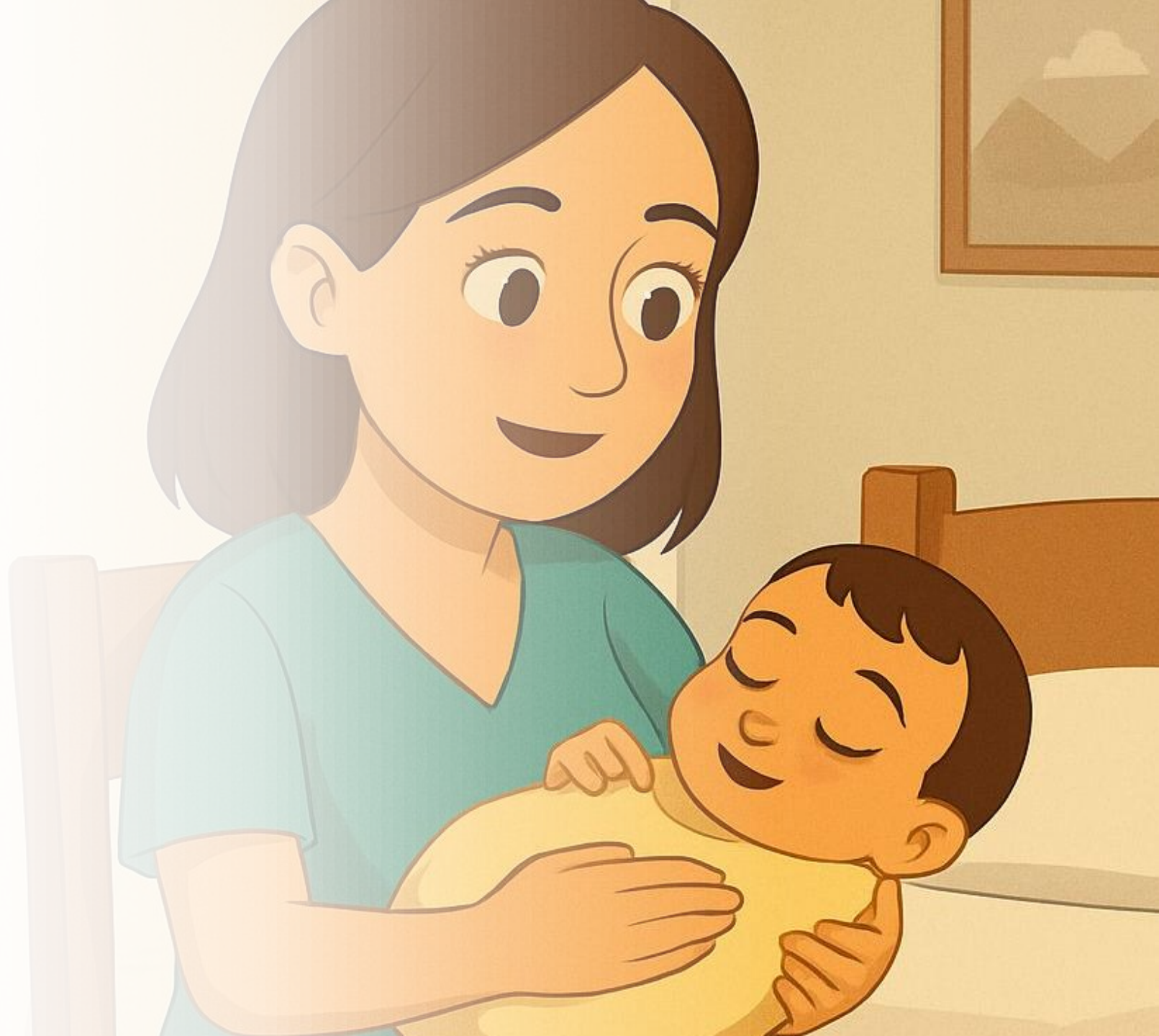


Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.



INSTITUTO
EFESA

Desde que llegaste
a mi vida
quiero amarte y
cuidarte,
verte reír y verte jugar.



—

Estar contigo
y verte feliz,
amarte y protegerte.
Si te sientes triste
siempre estoy para ti.





Si alguien te lastima en la escuela,
no necesitas esconderlo.
Por favor, dímelo.
No estás sola, te cuido yo.

Respira y
recuerda
cuando
nos abrazamos
y jugamos.



—

No necesitas
esconderlo.
Por favor, dímelo.
No estás sola, te
cuido yo.





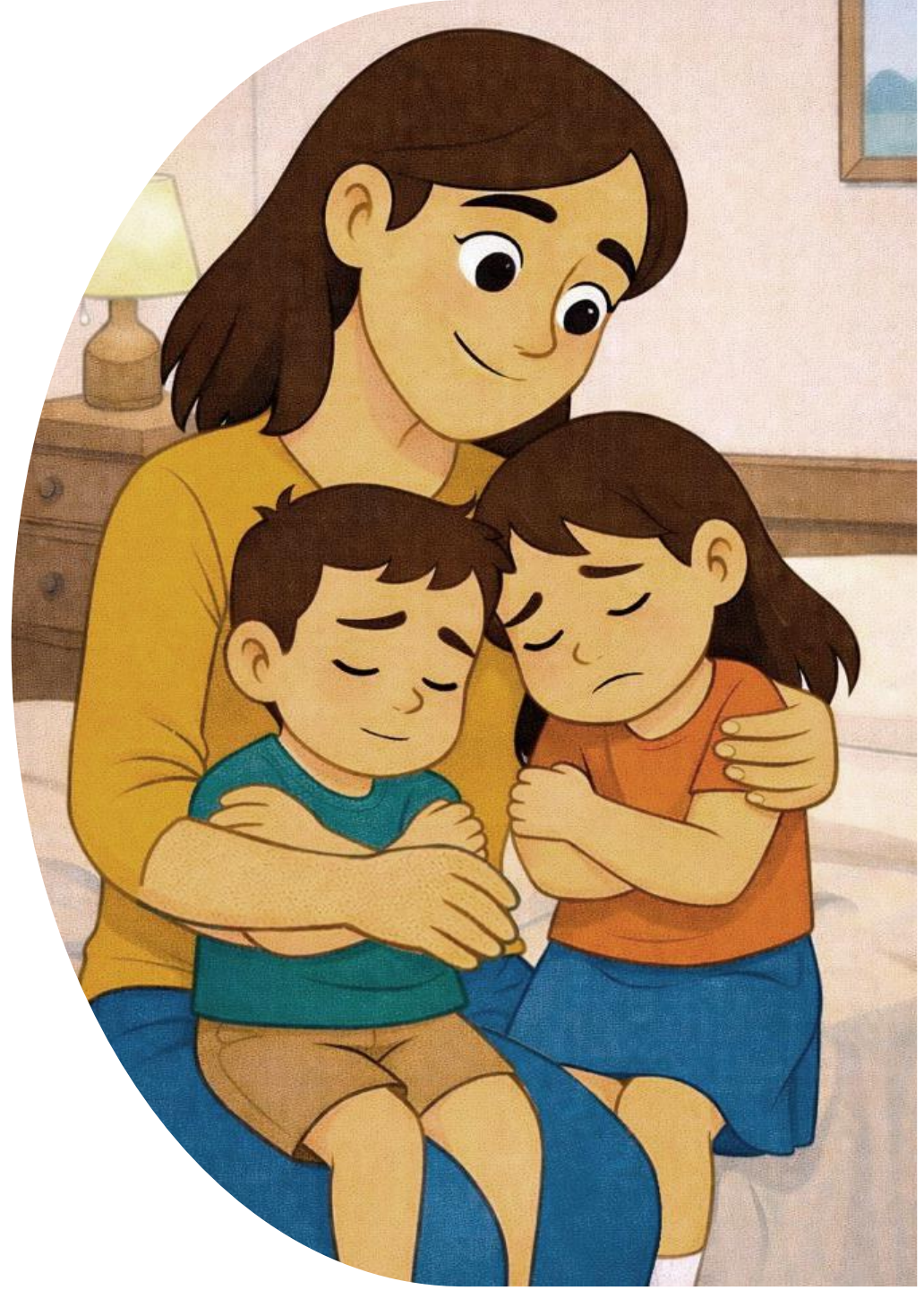
Si me siento triste.

No llores en la
almohada.

Si quiero llorar.

Llora en mis brazos,
estoy para ti.

Llora en mis brazos,
aquí estoy para ti.





Si alguien te da
una orden
peligrosa,
no necesitas
esconderlo.
Por favor, dímelo.
No estás solo, te
cuido yo.

Respira y recuerda
cuando
nos abrazamos y
jugamos.



No necesitas
esconderlo.
Por favor, dímelo.
No estás solo, te
cuido yo.



Tengo miedo.

No tienes que cuidarme.

Y si pasa algo malo.

Yo soy quien puede
cuidarte.

Nos protege un mundo
de amor.

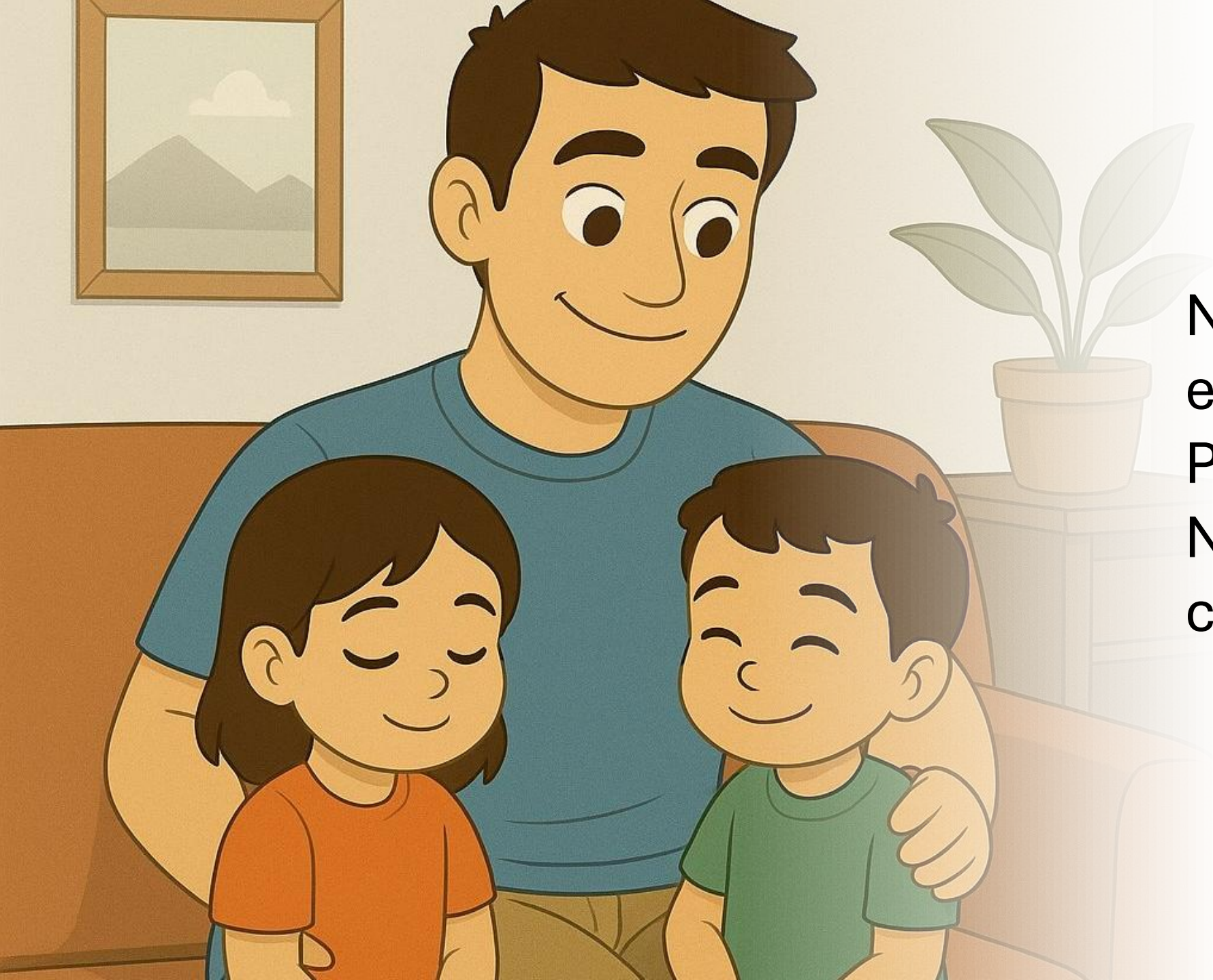


Si alguien te acaricia
sin respeto,
no necesitas
esconderlo.
Por favor, dímelo.
No estás sola, te
cuido yo.



Respira y recuerda
cuando
nos abrazamos y
jugamos.





No necesitas
esconderlo.
Por favor, dímelo.
No estás sola, te
cuido yo.

Si me dejas de querer.

Yo siempre te amaré.

Si no me puedo defender.

No hay nada malo en ti mi amor.

Quien te lastimó, es quien hizo mal.



Si alguien te pide que guardes un secreto, no necesitas esconderlo. Por favor, dímelo. No estás solo, te cuido yo.



Respira y
recuerda
cuando
nos abrazamos
y jugamos.



No necesitas
esconderlo.
Por favor,
dímelo.
No estás solo,
te cuido yo.





Si no sé decírtelo.

Dímelo al acostarte.

Y si no me crees.

Yo te creo mi amor.

Todo pasará y te abrazaré y
jugaremos después.

Si alguien no respeta que
tu cuerpo es privado,
no necesitas esconderlo.
Por favor, dímelo.
No estás sola, te cuido
yo.



Respira y recuerda
cuando
nos abrazamos y
jugamos.





No necesitas
esconderlo.
Por favor,
dímelo.
No estás sola,
te cuido yo.

Imagina que te abrazo.
Date un abrazo mi amor.
Respiremos juntos y
recibe mi amor.
Respiremos juntos y
recibe mi amor.



Créditos

- Musicalización, arreglos, voz masculina, guitarra, bajo, jarana:
Pepe Frank.
- Voces infantiles:
Ximena y Nicolás.
- Voz femenina:
Valeria Salinas.
- Programación de sonidos, grabación y mezcla:
Sergio Medrano.
- Letra:
Gema Ortiz y Ana López.
- Colaboración especial:
Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia A.C. (ODI).
- Imágenes IA edición:
Alfonso Barba.
- Financiamiento:
Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV) .
- Para obtener el video con fines educativos:
<https://dispensariodi.com/materiales-para-prevenir-y-no-repetir/>

**Este material puede ser reproducido sin fines de lucro, respetando su propósito educativo y el contenido.
Ciudad de México, México, 2025.**



Oficina de Defensoría de los
Derechos de la Infancia a.c.



© Instituto EFESA, 2025.