

Guía para el desarrollo e implementación de actividades lúdicas que generen hábitos de

# Autoprotección

frente a la Violencia Sexual, en la  
**Niñez y Adolescencia.**



## PRESENTACIÓN

El 100% de la protección de la niñez frente al abuso sexual depende de una adulta o adulto, el 90% son las medidas, reglas y conductas que minimizan riesgos en los lugares donde las niñas y niños pasan la mayor parte de su tiempo y el otro 10% está en la autoprotección, pero para ello se necesita que el adulto, le enseñe a reconocer personas peligrosas, escapar de situaciones de riesgo y pedir ayuda.

Eres tú como adulto responsable quien debe poner en la cabecita de esa niña o niño todos estos aprendizajes de forma continua, hasta crear hábitos que le servirán para mantenerse a salvo el resto de sus vidas y crear un ambiente de confianza que les permita contarte si algo les está pasando.

Nada nos da más felicidad que equipar a las niñas y niños más pequeñitos con herramientas de autoprotección frente al abuso sexual y, gracias al Convenio con la dirección de la mujer, desarrollamos esta Guía para enseñar a madres, padres y cuidadores cómo educar sobre AUTOPROTECCIÓN FRENTE AL ABUSO SEXUAL, porque sabemos que hablar regularmente con las niñas y niños sobre estos importantes mensajes, realmente puede mantenerles seguros.

Educar sobre la autoprotección, suele ser una tarea complicada para las y los adultos; por tal razón queremos facilitarles el proceso y enseñarles de forma demostrativa, cómo abordar el tema con Niñas, Niños y Adolescentes. Es vital desarrollar entrenamientos y capacitaciones prácticas, para que puedan implementar actividades que generen hábitos de autocuidado, dentro del hogar y/o en espacios educativos, deportivos y recreativos.

Esta guía pretende brindar mayor información sobre cómo usar herramientas como juegos, dibujos y arte para desarrollar hábitos de autoprotección en sus alumnas(os), hijas e hijos.

AGRADECEMOS A LA DIRECCIÓN DE LA MUJER DE LA  
M.I. MUNICIPALIDAD DE GUAYAQUIL, YA QUE SU APOYO  
HA PERMITIDOS EL DESARROLLO DE ESTA GUÍA EDUCATIVA

**Paola Andrade Arellano**  
Ecuador Dice No Más

Únete A  
**MISIÓN  
PREVENCIÓN**<sup>®</sup>  
Y PROTEGE a niñas y niños del **ABUSO SEXUAL**



Dirección de  
la Mujer

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN SECUNDARIA Y TERCIARIA DEL ABUSO SEXUAL A NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES DEL CANTÓN GUAYAQUIL, A TRAVÉS DE LA CONCIENTIZACIÓN CIUDADANA Y LA CAPACITACIÓN EN TRATAMIENTO GÉNERO SENSITIVO A ADULTOS PROTECTORES CLAVES.**

Agradecemos a la Dirección de la Mujer de la Muy Ilustre Municipalidad de Guayaquil, ya que su apoyo ha permitido el diseño de esta Guía Educativa, para desarrollar acciones de Prevención Secundaria y Terciaria del Abuso Sexual.

***¡La voz de las y los sobrevivientes cambian la historia!***

**PAOLA ANDRADE ARELLANO**  
DIRECTORA EJECUTIVA  
ECUADOR DICE NO MÁS

**#Actúa**

## NOTAS PREVIAS:

La protección de la niñez frente al abuso sexual, está en tus manos. Desde los 3 años, se le debe enseñar a las niñas y niños sobre los límites de su cuerpo y que nadie debe tocar sus partes privadas, así sean personas de confianza o familiares.

- La constancia es de suma importancia. Educar sobre la autoprotección es como enseñarles a Niñas y Niños a lavarse los dientes, ¿cuántas veces se lo recuerdas, bastantes no? Puedes recordárselo antes de ir a la escuela, cuando visitan la casa de un familiar, etc. Básicamente, en todas las situaciones en donde ellas o ellos estarán sin ti. Reforzando la idea de que si algo les hace sentir incómodos deben pedir ayuda de inmediato.
- El lenguaje debe ser positivo y lúdico, mostrar calma, comodidad y confianza para que las niñas y niños sientan que es un tema natural. Educar a través del miedo, castigarles, golpearles o gritarles a tus hijas o hijos, solo causará ansiedad y desconfianza.
- El 100% de la protección de la niñez frente al abuso sexual, depende de las y los adultos, porque las niñas y niños no pueden protegerse solos. El 90% de la prevención son las medidas, reglas y conductas que tú puedes implementar para minimizar riesgos y el otro 10% está en educarles en la autoprotección, pero para ello, se necesita que el adulto, le enseñe a reconocer riesgos, escapar de situaciones peligrosas y pedir ayuda.

Adultas y adultos entrenados son capaces de criar niñas y niños protegidos frente al abuso sexual. Muéstrale a tus hijas, hijos o alumnos los videos educativos de las redes de Ecuador Dice No Más y la Dirección de la Mujer. Recuerda que también hay guías y un cuento fácil de comprender; con este material tú podrás apoyarte para educarles de forma sencilla y lúdica sobre la autoprotección: Prevenir el abuso sexual en la infancia depende solo de ti. ¡Empieza hoy!

- El abuso sexual es un crimen de oportunidades, el abusador busca las víctimas más vulnerables y nuestro trabajo es minimizar los riesgos y reducir esa vulnerabilidad a 0.

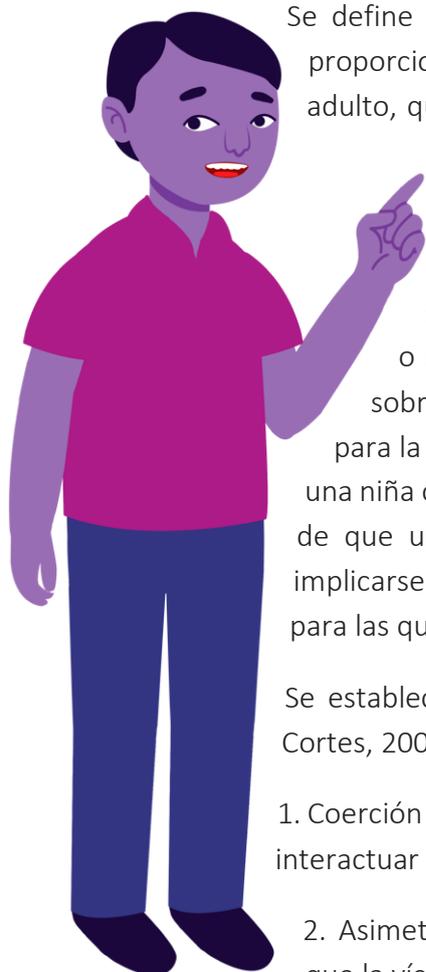
De acuerdo a las estadísticas, las niñas están en mayor riesgo de violencia sexual que los niños, por ende, es de vital importancia tomar en cuenta estos datos al momento de prevenir y de educar en la autoprotección.

## INDICE

PRIMERA PARTE: Conceptos Básicos .....	5
SEGUNDA PARTE: Metodología .....	¡Error! Marcador no definido.
TERCERA PARTE: Conceptos Complementarios.....	¡Error! Marcador no definido.
CUARTA PARTE: 2 Anexos .....	¡Error! Marcador no definido.



## PRIMERA PARTE: Conceptos Básicos



Se define el abuso sexual infantil como la actividad encaminada a proporcionar placer sexual, estimulación o gratificación sexual a un adulto, que utiliza para ello a un niño/a, aprovechando su situación de superioridad.

El abuso sexual puede ser también cometido por una persona menor de 18 años, cuándo esta es significativamente mayor que la víctima (cinco o más años) o cuando el agresor está en una posición de poder o control sobre la niña o el niño (Cantón 1999). El tipo de acto no es crítico para la definición, ya que cualquier forma de contacto sexual entre una niña o niño y un adulto resulta inadecuada. Se parte del supuesto de que un niño dependiente, inmaduro evolutivamente, no debe implicarse en actividades sexuales que no comprende plenamente o para las que no está capacitado para dar su consentimiento.

Se establecen dos criterios básicos para tipificar el abuso (Cantón y Cortes, 2000)

1. Coerción . El agresor utiliza la situación de poder que tiene para interactuar sexualmente con el menor.
2. Asimetría de edad. El agresor es significativamente mayor que la víctima (no necesariamente mayor de edad).

La asimetría de edad determina muchas otras asimetrías: asimetría anatómica, asimetría en el desarrollo y especificación del deseo sexual (se especifica y consolida en la adolescencia), asimetría de afectos sexuales, asimetría en las habilidades sociales, asimetría en la experiencia sexual. Ante una diferencia de edad significativa no se garantiza la verdadera libertad de decisión (consentimiento informado) y representa en sí misma una coerción (López, 1997).

Las formas más comunes de abusos sexuales a menores son: el incesto, la violación, la vejación y la explotación sexual (Gallardo 1997). Algunos de estos comportamientos por parte de los agresores pueden consistir en exhibir sus órganos sexuales, tocar, besar, o manosear a los menores, conversar con ellos de forma obscena, exhibir películas pornográficas o fotos, hacer fotos de las y los menores desnudos, inducirlos a realizar actividades sexuales o eróticas, etc., todo ello con el objetivo de obtener una gratificación sexual.

López y del Campo (1999), expresan que existen falsas creencias en este tema pues se considera que los abusos ocurren raramente, que sólo lo sufren las niñas, que actualmente se dan más abusos que en el pasado, que se dan en clase social baja y que las niñas y los niños no suelen decir la verdad. Todas estas opiniones, bastante extendidas son discutidas por estos dos autores que explican claramente cómo los abusos son más frecuentes de lo que pensamos, que se dan en todas las clases sociales y que es conveniente creer a las niñas y los niños o al menos prestarles toda la atención necesaria cuando dicen que han sufrido un abuso. También Topper (1988) destaca en un informe de FUNCOE (Fundación Cooperación y Educación) y la Alianza Internacional "Save the Children", la peligrosa frecuencia con la que se producen los abusos sexuales infantiles y aboga para que esta cuestión deje de considerarse un tema tabú.

El abuso sexual es una forma de maltrato infantil que se diferencia de las otras tipologías en tres aspectos:

1. El abuso sexual infantil sucede en la mayoría de los casos sin violencia física, pero sí emocional. Se emplea la manipulación y el engaño, o la amenaza y el soborno.
2. Las niñas y los niños, sobre todo los más pequeños viven el abuso con sorpresa, como algo ocasional, no intencionado, casi accidental puesto que para ellos es impensable que ocurra otra cosa. Poco a poco, irán percibiendo el abuso como algo más intrusivo e intencional. Al principio es difícil que se den cuenta de lo que está ocurriendo, por lo que es muy difícil la revelación.
3. La victimización las niñas y niños en el abuso sexual es psicológicamente dañina, socialmente censurable y legalmente sancionable. Sin embargo, el componente sexual de esta forma de maltrato hace que su detección, la revelación e incluso la persecución de este tipo de delitos sea mucho más difícil.

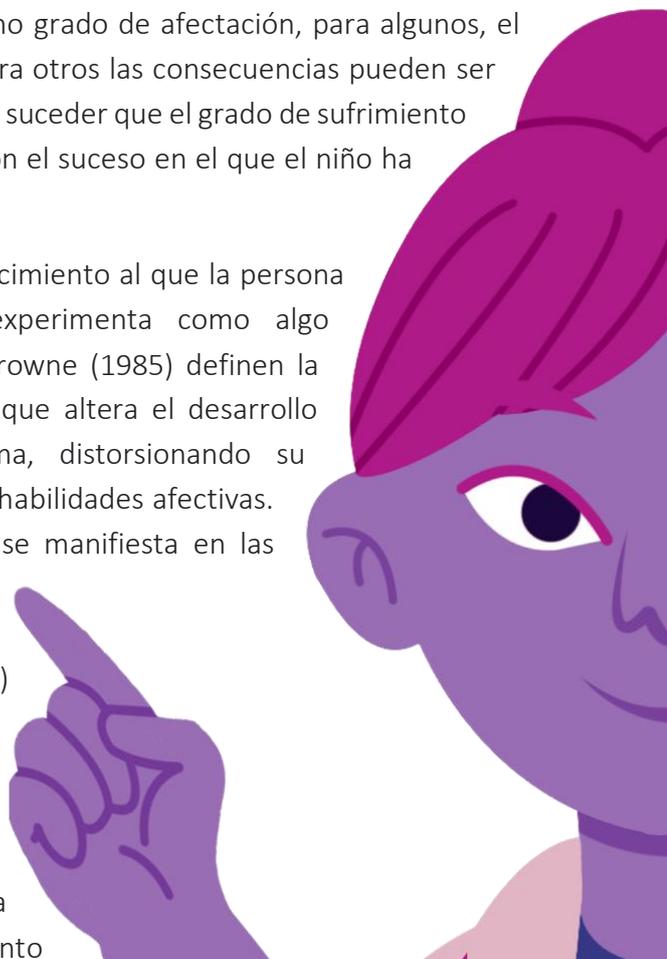
## CAUSAS Y CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ABUSO SEXUAL

En la mayoría de los casos el abuso sexual provoca en las víctimas numerosas secuelas negativas a nivel físico, psicológico o social. Podemos distinguir consecuencias a corto y a largo plazo. ADIMA (1993) indica que a largo plazo, los abusos determinan una presencia significativa de los trastornos disociativos de la personalidad como son el alcoholismo, toxicomanías y conductas delictivas, aparte de graves problemas en el ajuste sexual

Las consecuencias son diferentes si el abusador es un familiar, un extraño u otro niño mayor, también es diferente si la relación sexual ha sido violenta o no. Los abusos sexuales intrafamiliares suelen ser más traumáticos, ya que para el niño suponen además sentimientos contradictorios en cuanto a la confianza, la protección, y el apego que esperamos y sentimos con relación a nuestros propios familiares.

No todos los niños manifiestan el mismo grado de afectación, para algunos, el abuso, puede significar un trauma y para otros las consecuencias pueden ser diferentes. En algunas ocasiones, puede suceder que el grado de sufrimiento no esté relacionado o en proporción con el suceso en el que el niño ha estado involucrado.

El trauma es el resultado de un acontecimiento al que la persona no encuentra significado, y que experimenta como algo insuperable e insufrible. Finkelhor y Browne (1985) definen la dinámica traumagénica como aquella que altera el desarrollo cognitivo y emocional de la víctima, distorsionando su autoconcepto, la vista del mundo y las habilidades afectivas. El trastorno de estrés postraumático se manifiesta en las personas después de un acontecimiento catastrófico e inhabitual. Ullmann y Werner (2000) presentan los distintos tipos de traumas que pueden sufrir los niños por causas muy diferentes como pueden ser la separación de los padres, la muerte de estos, la vivencia de una guerra o el abuso sexual. Los síntomas más frecuentes del trauma son, vueltas al pasado y sueños con representación del suceso ocurrido, insomnio y depresión.



Síntomas que suelen persistir durante mucho tiempo, años, y a veces, durante toda la vida. Sobre el tratamiento del trauma, Malacrea (2000) hace una amplia disertación acerca de niños que han sido víctimas de abuso y expone su larga experiencia en este tipo de tratamiento.

Topper (1988), indica que Félix López, catedrático de Sexología de la Universidad de Salamanca en sus investigaciones, ha llegado a la conclusión de que no todas las víctimas necesitan terapia, pero todas necesitan ayuda. La víctima puede necesitar una terapia, el agresor la necesita siempre.

Arruabarrena (1996) y Cantón y Cortés (2000) expresan que las manifestaciones negativas de los menores suelen ser: confusión, tristeza, irritabilidad, ansiedad, miedo, impotencia, culpa y autorreproche, vergüenza, estigmatización, dificultad tanto en las relaciones de apego como déficit en las habilidades sociales, aislamiento social, desconfianza hacia todos, o a veces, hacia personas del sexo del agresor, baja auto-estima, impulsividad, trastornos del sueño o de la alimentación, miedo, problemas escolares, fugas del hogar, depresión, labilidad, conductas autodestructivas y/o suicidas, etc.

Según Arruabarrena (1996) los menores víctimas de abuso pueden convertirse en potenciales agresores; suelen manifestar además, conductas hipersexualizadas como la masturbación compulsiva, conductas seductoras, o un exceso de curiosidad por los temas sexuales. López (1995) indica que existen diferencias en cuanto a edad y género. Si las víctimas son niñas suelen manifestar depresión y ansiedad. En el caso de los niños puede ocurrir, que se manifiesten más agresivos o que se conviertan en abusadores de otros niños. Finkelhor (2000), afirma que existe una mayoría de abusadores menores, de sexo masculino; estos menores a los que nos referimos suelen imitar el abuso que ya han sufrido.

Es posible que tengan una historia de rechazo social y de estigmatización sin que ellos mismos sepan el motivo o la causa inicial de estos problemas. De los diferentes modelos que investigan las causas del abuso sexual infantil, uno de los más aceptado es el elaborado por Finkelhor y Krugman, en el se describen las cuatro condiciones para que el abuso sexual se produzca:

1. Motivación del agresor para cometer el abuso. En este sentido, los estudios establecen distintas categorías de motivaciones en los agresores sexuales, cada uno de los cuales desarrolla un “modus operandi” diferente:
  - Por repetición transgeneracional de experiencias previas de abuso en la infancia
  - Por un componente psicopático de personalidad
  - Por trastorno de control de impulsos.

- Pedófilo exclusivo, por fijación obsesiva con un objeto sexualizado.

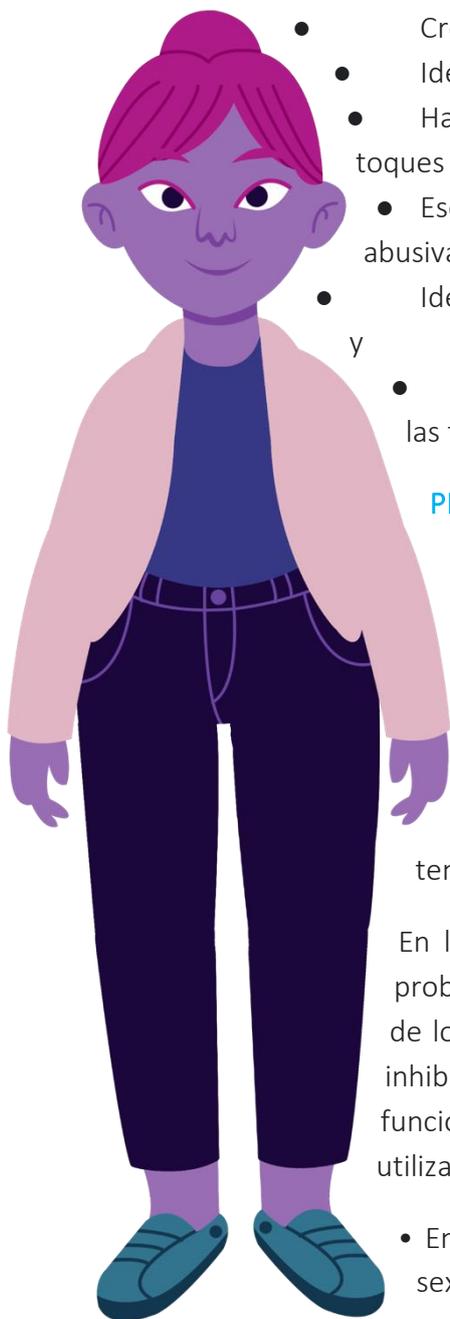
2. Habilidad del agresor para superar sus propias inhibiciones y miedos. Razones individuales de la desinhibición son el alcohol, la psicosis, la senilidad o el fracaso en la represión del incesto dentro de la dinámica familiar. Entre los motivos socioculturales se encuentran la tolerancia social y la debilidad de las sanciones por el abuso sexual, una ideología defensora de las prerrogativas patriarcales sobre los hijos, la pornografía infantil y la incapacidad de los adultos para identificarse con las necesidades de los niños.

3. Capacidad del agresor para superar las barreras externas o los factores de protección del niño (ausencia, enfermedad o distanciamiento de la madre o que esté dominada a sea maltratada por su compañero, el aislamiento social de la familia, la existencia de oportunidades de estar a solas con el niño, la falta de vigilancia etc.)

4. Capacidad del niño para evitar o resistirse al abuso sexual. Aumentan la probabilidad de los abusos la inseguridad emocional del niño, su ignorancia acerca del tema, y una relación de confianza entre el niño y el agresor.

## METODOLOGÍA

El programa Misión Prevención ofrece educación para la prevención del abuso sexual a niñas y niños a través de minimizar riesgos y educar en la AUTOPROTECCIÓN. Los principales conceptos de enseñanza de la AUTOPROTECCIÓN incluyen:



- Crear conciencia los límites personales;
- Identificar varios tipos de toques;
- Hacer valer el derecho de una niña o un niño a decir "no" a los toques no deseados;
- Escapar de personas y situaciones abusivas o potencialmente abusivas;
- Identificar y avisar a adultos de confianza si se produce un abuso;
- y
- Otros temas relevantes que puedan ser identificados por las familias.

## PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

La Prevención implica toda acción que impide la aparición del problema y la disminución de consecuencias negativas. Prevenir supone reducir los factores de riesgo y aumentar los factores de protección.

Los objetivos principales de los programas de prevención del abuso ,se orientan a la evitación del abuso y a la detección temprana del abuso (estimulación de la revelación).

En la elaboración de estos programas se deben considerar los problemas que pueden surgir en su aplicación vinculados a la edad de los niños , la provocación de un miedo innecesario, la posible inhibición de las expresiones afectivas, y la intromisión en las funciones de los padres.(Lameiras,2002) El marco conceptual utilizado preferentemente es el fortalecimiento (Cantón, 1999) :

- En el grado de conocimiento que posee sobre el abuso sexual
- En el sentido de control de propiedad de sí mismo

- En la información sobre los recursos de apoyo y protección disponibles.

En cuanto los contenidos de los programas se prioriza incluir temas sobre:

- La naturaleza del abuso sexual
- Propiedad sobre su cuerpo, sistemas de apoyo y culpabilidad.
- Habilidades de afrontamiento.

Para una intervención preventiva eficaz es necesario considerar los factores de riesgo que incrementan la probabilidad de aparición del abuso y los factores de protección que contribuyen a disminuir o controlar los factores de riesgo reduciéndose la posibilidad del abuso sexual. En el diseño de una propuesta de intervención se deberá tener en cuenta la interrelación de estos dos grupos de factores. (Movimiento Cristiano Juntos por la Niñez ,2005)

Factores protectores a fortalecer en los niños frente al abuso sexual

Conocimientos sobre:

- Derechos y responsabilidades
- Límites adecuados en la relación con pares y con adultos. en particular cuando suponen presión, engaño o violencia.
- Reconocer partes del cuerpo
- Identificar partes íntimas (genitales)
- Reconocer los distintos tipos de caricias por las partes del cuerpo en que se dan (Partes visibles y partes privadas) y sentimientos que provocan (vergüenza, alegría. etc)
- Normas de seguridad familiar (dirección y teléfono de casa)
- Identificación de personas de confianza dentro y fuera de la familia.
- Diferenciar responsabilidad sobre hechos (reconocimiento de daño evidente) y culpas atribuidas (trasladar idea y responsabilidad de daño).
- Diferenciar entre información que se debe guardar y secretos que no deben ocultarse
- Concepto del abuso sexual e identificación acorde a la edad.

Habilidades que debe tener:

- Sentido de humor
- Promover aptitudes (deportivas, musicales, artísticas, etc). Favorecen la percepción de autocontrol sobre su vida y circunstancias.
- Habilidades de resolución de problemas y estrategias de salida frente a posibles situaciones de abuso.
- Capacidad de superación. Fijarse metas altas pero realistas, trabajando para lograrlas.
- Cuidado del cuerpo y habilidad de expresión corporal (juego, danza, teatro etc)
- Actitudes y sentimientos que deben tener:
- Sentimiento de aceptación incondicional de una o más personas significativas
- Adecuada autovaloración
- Conciencia de sus derechos y determinación para defenderlos
- Valores y creencias que den sentido a su vida.

La familia en el desarrollo de factores protectores

- En relación a la sexualidad los padres deben considerar:
- Informarse sobre la sexualidad y sus manifestaciones en la infancia.
- Brindar a sus hijos información adecuada sobre su cuerpo, sexualidad, y riesgos
- Aprovechar diversas oportunidades para aclarar dudas y curiosidad respecto al funcionamiento sexual (señora embarazada, nacimiento de un niño o mascota, noticias o escenas de tv o periódicos).
- Reaccionar con comprensión ante las actitudes y manifestaciones sexuales de los niños, sin censura, ni violencia, tratando de entender que están indicando con su conducta.

En la familia:

- Promover diálogo y comunicación
- Incentivar actividades compartidas e intercambio de ideas y experiencias cotidianas.
- Buscar estrategias de disciplina y normas que no se basen en castigos

- Expresar afecto con gestos y actitudes
- Enseñar que respeto no es sumisión , que pueden decir no a los adultos cuando las propuestas que les hagan no son claras, los disgusten o incluyan guardar secretos.
- Desechar idea que lo que sucede en casa es asunto privado y no es asunto de nadie más.
- Asegurarles que siempre estarán dispuestos a ayudarlos en cualquier problema y demostrarlo con actitudes reales.

Promover trato igualitario entre los sexos. No hacer diferencias respecto a:

- Tareas que se encomiendan
- Oportunidades que se brindan
- Consejos
- Características que se asignan
- Juegos o actividades que decimos les corresponden
- Tratar que la relación de pareja sea el modelo de una relación igualitaria, respetuosa, solidaria y cariñosa..
- Revisar las actividades que pueden realizar solos y aquellas que requieren orientación y ayuda.
- Promover relaciones armoniosas en la pareja.



Estar atentos a la conducta de sus hijos y buscar ayuda cuando sea necesario.

En la Escuela:

Desde los primeros años se debe educar a los niños/as a cuidarse para que no se hagan daño y no les hagan daño. (MINEDU 1999). Los docentes y padres deben considerar:

- Una niña o un niño informado tiene menos posibilidades de ser abusado.
- Una niña o un niño con seguridad personal, cariño, amor o lazos afectivos estables con un ambiente familiar de confianza podrá salir adelante ante situaciones de peligro.

- Las niñas o niños deben recibir información clara sencilla sobre su cuerpo, su desarrollo sexual de acuerdo a la edad o curiosidad, esto le permitirá tener una actitud positiva de cuidado y de autoprotección sobre su cuerpo y sus actos.
- Es importante dar mensajes claros y precisos : que su cuerpo es suyo, que debe quererle y cuidarle y que nadie, sea conocido o desconocido , puede imponerle acciones que no desea hacer.
- Enseñarles que las caricias y los abrazos son muy agradables, siempre y cuando estas no les incomoden y si es así deben rechazarlos.
- Es importante enseñar a las niñas o niños a expresar sus emociones y sentimientos. Esto será posible si confiamos en ellos, los escuchamos y ayudamos a reflexionar sobre sus sentimientos y dudas.
- Las niñas o niños deben saber que no deben recibir regalos de personas conocidas o desconocidas que les exijan luego mantener secretos
- Las y los maestros deben conocer y analizar las situaciones en las que los niños pueden desenvolverse por sí mismos sin riesgos y tomar medidas en aquellas donde aún necesiten cuidado.

Finalmente la mejor forma de prevenir el abuso sexual es propiciar una buena comunicación entre padres e hijos, maestros y alumnos que permita en forma conjunta tomar las decisiones más adecuadas.

### PREPARARSE PARA IMPLEMENTAR EL ENTRENAMIENTO

Antes de la primera sesión, la educadora o el educador debe tener en cuenta la siguiente información:

- Tamaño de la clase, edad de los estudiantes (para determinar los temas y juegos de roles apropiados para la edad), tipos y gravedad de las discapacidades de los estudiantes; mejores estrategias de aprendizaje para estudiantes específicos;
- Lenguaje para utilizar en el aula (terminología médica versus otras frases cuando se enseña sobre las partes privadas del cuerpo), ejemplos de situaciones reales para abordar durante las actividades de juego de roles, así como preocupaciones sobre abuso pasado, presente o sospechado.



- En el caso de una o un docente/ educador deberá solicitar información sobre las políticas disciplinarias ante el abuso sexual de la escuela anfitriona (o distrito escolar) antes de enseñar AUTOPROTECCIÓN para que la información se pueda incorporar a la capacitación. El educador también solicitará que una/un docente de educación especial y / o un asistente esté presente durante las sesiones para ayudar con las niñas y niños con discapacidades que necesitan que se repita la información muchas veces.

Es de suma importancia que la educadora o el educador, tanto como la institución donde se imparte el entrenamiento, conozcan al respecto de la siguiente información fundamental:

- ¿QUÉ HACER SI DURANTE O POSTERIORMENTE AL ENTRENAMIENTO UNA NIÑA O NIÑO CUENTA QUE HA SIDO O ESTÁ SIENDO ABUSADO SEXUALMENTE?
- PROTOCOLO DE CONTENCIÓN EMOCIONAL:

### CONCEPTOS COMPLEMENTARIOS

Todos queremos proteger a nuestras hijas o hijos de los peligros. Probablemente, ya les hayas hablado sobre temas como cruzar la calle de manera segura. Pero, ¿Les haz hablado sobre cómo mantenerse a salvo del abuso sexual? Sabemos que es una conversación que ningún padre o madre quiere tener, pero creemos que puede ser tan sencillo como enseñarles a lavarse los dientes. Lo llamamos AUTOPROTECCIÓN.

Un importante conversación para tener:

Sabemos lo que podrías estar pensando: Esto no es para mi hija o hijo. Por supuesto, ningún padre o madre quiere pensar que su hija o hijo se verá afectado por el abuso sexual. Pero es exactamente por eso que es vital que tengas esta conversación. Para ayudar a mantenerlos a salvo.

Sabemos que puede sentir que su hija o hijo es demasiado pequeño para hablar de sexo. Y es por eso que misión prevención nunca lo menciona. Son mensajes prácticos y tranquilizadores para mantenerse a salvo.

Nunca usamos palabras de miedo: Lo último que queremos hacer es molestar o asustar a su hija o hijo. Misión prevención se trata de usar un lenguaje sencillo y amigable para las niñas y niños para darle a su hija o hijo la confianza y conocimientos para mantenerse a salvo. También entendemos que hablar sobre este tema puede parecer abrumador.

Pero no tiene que ser así. Misión prevención ha sido creado, específicamente, con la ayuda de padres y profesionales para asegurarse de que estas conversaciones sean lo más fáciles y apropiadas posibles para niñas y niños desde 3 años.

¿Cuándo es el momento adecuado?

Cada familia es diferente y cuándo y dónde tenga estas conversaciones puede depender de la edad de su hija o hijo; se trata de lo que sea natural para usted y para ellos. ¿Buscando buenos momentos para iniciar las conversaciones? Aquí hay algunos ejemplos que otros padres nos han dicho que funcionaron para ellos:

- Cuando esté preparando el baño de su hija o hijo o ayudándole con cosas como vestirse o aplicar crema.
- Si han tenido una lección sobre las relaciones personales en la escuela, pregúnteles qué recuerdan cuando llegan a casa.
- Los viajes en el carro son un buen momento para hablar.
- Ya sea en el camino a casa, desde la escuela o en un paseo de fin de semana a las tiendas, se sentirán más a gusto mientras pasean y charlan juntos.
- Si su programa de TV favorito está manejando una historia sensible, anímelos a hablar de cualquier cosa que los molesta.
- Ir a nadar es un buen momento para hablar sobre la idea de que lo que cubren tus pantalones y tu traje de baño es privado.



Explíqueles el significado de ¡Privado!

Sea clara (o) con su hija o hijo al explicarle que su ropa interior cubre sus partes íntimas/privadas y qué significa “privada”. Explíqueles que nadie debe pedir ver o tocar sus partes íntimas, ni pedirles que miren o toquen las de otra persona. A veces los médicos, las enfermeras o los miembros de la familia podrían tener que hacerlo. Explique que esto está bien, pero que esas personas siempre deben explicar por qué, y debe preguntarles si está bien primero.

Dícales que tienen derecho a vivir seguros!

Siempre recuérdelos que su cuerpo les pertenece y tienen el derecho de estar seguras y seguros. Hágale saber a su hija o hijo que su cuerpo le pertenece a ella/él y a nadie más. Nadie tiene derecho a obligarlos a hacer nada que los haga sentir incómodos. Si alguien pide verlo o trata de tocarlo debajo de su ropa interior, debe decir “No” y decirle a un adulto en quien confíe. Puede ser un miembro de la familia, un maestro, un trabajador de apoyo o un médico. No significa no

**NO**

Pueden decir ¡NO!

Asegúrese de que su hija o hijo comprenda que tienen derecho a decir “No” al contacto no deseado, incluso a un miembro de la familia o alguien que conocen o aman. Ellas(os) tienen el control de su cuerpo y nadie debería obligarlos a hacer cosas que los hagan sentirse incómodos.

No deben guardar ¡Secretos!

Explíquelo a su hija o hijo que siempre debe hablar sobre las cosas que le preocupan, y que compartirlo no lo meterá en problemas. Explique las diferencias entre los secretos “buenos” y “malos”. Los malos secretos te hacen sentir triste, preocupado o asustado, mientras que los buenos secretos pueden ser cosas como fiestas sorpresa o regalos para otras personas que te hacen sentir emocionado. Cualquier secreto siempre debe ser compartido al final.

Deben pedir ¡Ayuda!

Dígale a su hija o hijo que siempre es bueno hablar con un adulto en quien confíe, sobre cualquier cosa que le ponga triste, ansioso o asustado, para que pueda ayudarlo. Y no tiene que ser un miembro de la familia. Puede ser un maestro o el padre de un amigo, por ejemplo. Asegúreles que cualquiera que sea el problema, no es su culpa y que nunca se meterán en problemas por hablar.

**Pedir ayuda**

RECUERDE: Al comenzar a hablar sobre Misión prevención con su hija o hijo, está tomando medidas realmente importantes para ayudar a mantenerlas(os) a salvo. Debes sentirte orgulloso por hacer algo increíble. Pero recuerda que esta no es una conversación única. Es mejor tener estas charlas poco a poco y con frecuencia y adaptarlas a medida que su hija e hijo crece; ayudará a reforzar los mensajes y asegurarse de que los recuerden. Simplemente, elija los momentos que se sientan naturales para usted.

## EDUCANDO DE ACUERDO A LAS EDADES:

3 a 6 años: Las niñas y niños a esta edad son unas esponjas, son capaces de aprender de forma muy natural y de llegar mucho más allá de lo que pensamos. El cerebro de una niña o niño de tres años comienza a ser capaz de recordar información y de organizar su lenguaje de una forma ordenada. Pueden comenzar a mostrar interés hacia la sexualidad básica, tanto la propia como la del sexo opuesto. También es posible que se toquen los genitales, e incluso que muestren interés hacia los genitales de otros niños. Estas son señales de un interés normal. Sin embargo, es importante que los niños aprendan qué es correcto y qué no. La familia debe establecer límites a la exploración. Estas son algunas cosas que podría enseñarles a sus hijas o hijos:

- El interés en los órganos genitales es saludable y natural.
- El desnudarse y hacer juegos sexuales en público no es correcto.
- Ninguna otra persona, ni siquiera los amigos cercanos y los parientes, pueden tocar "las partes privadas" de su niña o niño.
- La excepción son los médicos y enfermeros durante los exámenes físicos con el permiso de los padres, y los padres mismos cuando tratan de hallar la causa de un dolor en la zona genital.

Una buena forma de hablar con ellos del día es de forma ordenada. Por ejemplo, si hablamos de la mañana, explícales que primero vamos a desayunar, luego vamos a jugar un rato con mamá o papá, y luego tiene que jugar solo porque tenemos que trabajar.

Actividades disponibles para estas edades:

- Leer cuentos cortos con palabras simples.
- Ubicar partes del cuerpo y sus nombres
- Vídeos Súper Reglas.
- Permítale que ayude con tareas sencillas.
- Identificación de emociones primarias: Tristeza, miedo, enojo y alegría.
- Le enseñamos a vestirse y desvestirse sin ayuda.
- Enseñarles técnicas de respiración.
- Enseñar concepto de secretos.
- Aprender a decir NO.



5 a 7 años de edad. Las niñas y niños en este grupo de edad aprenden más acerca de las relaciones interpersonales y pueden interesarse en lo que pasa sexualmente entre los adultos. Sus preguntas se harán más complejas a medida que tratan de entender la conexión entre la sexualidad y la gestación de un bebé. Es posible que lleguen a sus propias conclusiones sobre el funcionamiento del cuerpo o el origen de los bebés. También pueden recurrir a los amigos para hallar respuestas.

Actividades a realizar:

- Escudo protector
- Concepto de secretos buenos y malos
- Vídeos Súper Reglas.
- Reforzar límites del cuerpo, nadie los puede tocar.
- Reforzar el decir NO.
- Entender emociones más complejas e identificar emociones en el cuerpo.

8 a 10 años de edad. Las niñas y niños en este grupo de edad probablemente ya tengan una noción de lo que es correcto e incorrecto. Son capaces de entender que el sexo es algo que ocurre entre dos personas que se aman. Pueden mostrar interés hacia el modo en que papá y mamá se enamoraron. A medida que surgen preguntas sobre romance, amor y matrimonio.

Actividades para realizar con ellos:

- Escudo protector
- Vídeos Súper Reglas.
- Reforzar límites del cuerpo, nadie los puede tocar.
- Reforzar el decir NO.
- Entender emociones más complejas e identificar emociones en el cuerpo.
- Empezar a diseñar planes de acción en momentos de crisis como: Si pasa algo pide hablar con mamá o papá, No separarse de los padres, que hacer si uno se pierde, etc.
- Control en el uso de aparatos tecnológicos.



10 a 12 años: Las niñas y niños están expuestos a mucha información sobre el sexo y las relaciones a través de la televisión y de internet. En el momento en que llegan a la pubertad, ya se pueden haber familiarizado con algunas ideas relacionadas con esta etapa. Pero hablar sobre la pubertad sigue siendo una tarea importante para los padres, porque no toda la información que reciben los niños procede de fuentes fiables. No espere a que su hija o hijo acuda a usted con preguntas sobre los cambios que le están ocurriendo en el cuerpo. Es posible que ese día nunca llegue, sobre todo si su hija o hijo no sabe que puede hablar con usted sobre un tema tan delicado.

- Diagrama de límites del cuerpo: ¿Qué partes del cuerpo no me gusta que me toquen?
- Reforzar el decir NO.
- Entender emociones más complejas e identificar emociones en el cuerpo.
- Empezar a diseñar planes de acción en momentos de crisis como: Si pasa algo pide hablar con mamá o papá, No separarse de los padres, que hacer si uno se pierde, etc.
- Control en la utilización de aparatos tecnológicos.
- Reforzar técnicas de respiración. Hablar con ellos de cuando aplicamos estas respiraciones y para qué nos ayudan.

13 a 15 años: En la entrada a la adolescencia, es cuando se empieza una etapa un poco más compleja y rocosa para la relación padre e hija o hijo, es una etapa donde los límites requieren de fortalecimiento y aclaración de la organización y normas del hogar.

Es recomendable mantenerse serenos y sin juzgar a primera instancia ante lo que nos pregunten o encontremos sobre nuestras hijas o hijos, si recurrimos a la violencia, el insulto, los castigos muy arduos, podemos crear un daño en la relación y comunicación. En esta etapa hay una gran exposición a información sobre sexo y peligros del internet, más el hecho de la propia autoexploración y dudas.

Que temas o actividades podemos hacer con ellos:

- ¿Qué es el consentimiento?
- ¿Cómo se da el consentimiento?
- Intervención del espectador: Como intervenir cuando hay situaciones de peligro, si vemos algo, decir o hacer algo.
- Como escuchar nuestro cuerpo cuando estamos incómodos.
- Diagrama de consentimiento y límites del cuerpo.
- Generar un diálogo de respeto entre el adolescente y el padre.

## Consentimiento

- Reforzar técnicas de respiración: Se puede introducir tiempos en el día para meditar o desconectarnos de aparatos tecnológicos, un tiempo de (5 minutos). Puede ser después de llegar del colegio o antes de dormir.

16+ años: Oficialmente, entramos a la adolescencia, momento más complicado para la relación de un padre con su hija o hijo, es recomendable establecer reglas de convivencia, el respeto debe de ser mutuo. En esta etapa hay la gran exposición a una variedad de tópicos y uno como padre debe saber advertirle a su hija o hijo sobre ellos, la alta privación o ocultamiento de la existencia de estos, puede causar retraimiento, rebeldía y resentimiento. Es de suma importancia tratar de mantener una comunicación respetuosa y clara, empujando al adolescente a ciertas actitudes puede resultar en lo opuesto de lo que se quiere.

Que actividades o temas se pueden tratar con ellos:

- ¿Qué es el consentimiento?
- ¿Cómo se da el consentimiento?
- Intervención del espectador: Como intervenir cuando hay situaciones de peligro, si vemos algo, decir o hacer algo.
- Como escuchar nuestro cuerpo cuando estamos incómodos.
- Diagrama de consentimiento y límites del cuerpo.
- Crear un diálogo de respeto entre el adolescente y el padre.

## Límites

¿Qué hacemos cuando nos pregunten?

- Responde siempre a sus preguntas y establece un marco de confianza. Si evitas el tema o te niegas a hablar de ello, no estarán preparados para afrontar una situación de peligro. ¿De verdad queremos eso? Nuestro hogar ha de ser el sitio de confianza en el que sientan que pueden hablar de todo.
- No le mientas. Si no queremos que nos mientan... no les mintamos nosotros. Así que vamos a mantener una actitud abierta, que vean que estamos dispuestos a hablar, aunque no conozcamos todos los detalles de lo que nos preguntan. Y si nos quedamos en blanco no pasa nada por reconocer que no sabemos algo.
- Seamos conscientes de nuestros propios miedos y tabúes. Todos los tenemos, es así, pero nos interesa cuestionarnos si se trata de algo que de verdad queremos transmitirle a nuestro hijo. Si no es así, vamos a intentar neutralizarlos para que no les afecten también a ellos.

- Respeto y cariño. Puede que lo que nos pregunten nos sorprenda, puede que nos violente, puede que no estemos de acuerdo, puede que nos parezca una tontería... pero es su pregunta, y está relacionada con su cuerpo, sus sentimientos, sus dudas... así que mostremos respeto y transmitamos nuestro cariño al responderles: les queremos, y mucho, hablemos de lo que hablemos, y pueden contar con nosotros siempre.
- No utilizar eufemismos. Las cosas tienen un nombre, así que inventar nombres o usar eufemismos, por ejemplo, para nombrar los genitales, les puede llevar a pensar que el nombre real tiene algo de malo... y no lo tiene, así que usa la palabra precisa para designar cada cosa, no pasa nada.
- Si tu hija o hijo no pregunta. Hay niños que no preguntan sobre este tema, y es tan normal como los que sí preguntan, no pasa nada. Como decía antes, podemos aprovechar determinados momentos para introducir el tema: una escena en una película, en la hora del baño, etc... A lo largo del día son muchas las oportunidades para abordar el tema de manera absolutamente natural y nada forzada.

# Respeto

## EJERCICIOS PRÁCTICOS

### Dinámica de la MANO

Recursos: Hoja Blanco, Marcadores

Las madres juntos con los niños tienen que calcar la mano de la niña o niño. Cuando la mano esté dibujada en cada dedo pondremos a un adulto de máxima confianza para la niña o niño, hay que explicarle que deben ser adultos que sean buenos, le cuiden, les escuchen, y le hagan sentir bien. Recomiéndales que sean adultos que vivan dentro de casa y también de otras partes como la escuela o el vecindario. Lo importante es que sean personas que puedan ayudarles en caso de alguna emergencia.



### Dinámica del Escudo Protector

Es una dinámica que les ayuda a reconocer sus cualidades personales y les permite a las niñas y niños a sentirse mejor con ellos mismos, con una mejor autoestima y, por lo tanto, más seguros, autónomos y motivados. Las niñas y los niños deben saber que tienen derecho a sentirse seguros y protegidos y, que en su entorno cercano existen personas que les

proporciona esa seguridad, por esto es importante identificarlas y saber que pueden recurrir a ellas.

Tiempo: 45 min

Objetivo:

- Identificar actitudes positivas de sí mismo.
- Identificar el Concepto de Protección

Descripción de la Actividad:

1. En una hoja con la imagen del escudo dividimos el escudo en 4 partes.
2. En la primera sección ayudamos a dibujar a la niña o niño como superhéroes. Incluyendo preguntas mientras se dibuja:
3. ¿Qué cualidades tiene un superhéroe? Son: Valientes, Honestos y fuertes.
4. En la segunda sección ayudamos a la niña o niño su lugar favorito, donde se sienta más seguro.
5. En la tercera sección ayudamos a la niña o niño a dibujarse con la persona que más confía y que sabe que no le hace daño.
6. En la cuarta sección ayudamos a la niña o niño a dibujarse con un cartel que diga la palabra de protección: " NO".

Materiales:

- Marcadores / Lápices de colores/ crayones
- Pinturas y Pinceles
- Cintas / lanas de colores
- Goma/ Silicona

Pasos a seguir:

- Cada participante decora y/o pinta su escudo
- Se evalúa la sesión preguntando:
  - ¿Cuál es la parte del escudo que más te gusta y por qué?
  - ¿Qué aprendieron de sus compañeros?

## Preguntas que van en la hoja

- ¿En qué lugar me siento más seguro?
- ¿Quién me inspira confianza? ¿Por qué?
- Lo que más me gusta hacer con mi familia es....
- Mi mejor amigo/a es ....
- La persona que se preocupa por mí y me ayuda en casa es...
- Lo que más me gusta de mí es ...

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Mamen Jiménez. (2017, February 19). Educación sexual para niños de 3 a 5 años: cómo hablar a los niños. Bebesymas.com; Bebés y más. <https://www.bebesymas.com/consejos/educacion-sexual-para-ninos-de-3-a-5-anos-como-hablar-a-los-ninos>

ADIMA. (1993). Guía de atención al maltrato infantil en Andalucía. Sevilla: ADIMA [ Links ]

ARRUABARRENA, M. (1996) Manual de protección infantil. Barcelona: MASSON. [ Links ]

CANTÓN, J. Y CORTÉS, M. (2000). Guía para la Evaluación del Abuso Sexual Infantil. Madrid: Pirámide. [ Links ]

CANTÓN, J. Y CORTÉS, M. (1999). Malos Tratos y Abuso Sexual Infantil. Causas, Consecuencias e Intervención. Madrid: Siglo XXI. [ Links ]

FINKELHOR, D. (2000). Infancia y trauma: separación, abuso, guerra. Madrid: Brand [ Links ]

FINKELHOR D. Y BROWNE, W. (1985). Sexually victimized children. Nueva York: Free Press [ Links ]

GALLARDO, J. (1997). El maltrato infantil en la familia. En M. Jiménez . Psicopatología Infantil. Málaga: Aljibe. [ Links ]

LAMEIRAS, M. (2002). Abusos Sexuales en la Infancia. Madrid: Biblioteca Nueva. [ Links ]

LÓPEZ, F. (1995). Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual. Madrid: Amarú Ediciones. [ Links ]

LÓPEZ, F. (1997). Prevención de abusos sexuales a menores. Guía para los educadores. Madrid: Amarú y Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales [ Links ]

LÓPEZ, F. Y DEL CAMPO, A. (1999). Prevención de abusos sexuales a menores. Guía para padres y educadores. Madrid: Amarú y Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. [ Links ]

MALACREA, M. (2000). Trauma y reparación. Madrid: Paidós. [ Links ]

MINEDU (1999). Jornadas de Educación SexSexual "Yo se cuidar mi cuerpo". Lima.

Movimiento Cristiano Juntos por la Niñez.(2005) La Iglesia Rompiendo el Silencio frente al Abuso Sexual en niños, niñas y adolescentes. Lima. [ Links ]

TOPPER, I. (1988). El silencio de los corderos. En Nuevo Trabajo en ABC, 14 Junio, pp. 54-55. [ Links ]

ULLMANN, E. Y WERNER, H. (2000). Infancia y trauma: separación, abuso, guerra. Madrid: Brand. [ Links ]