

Cómo hablar con los niños sobre seguridad personal y abuso sexual

Guía de conversación para padres y cuidadores



Acerca de esta guía

Esta guía contiene décadas de investigación comprimidas en consejos prácticos y comprensibles y en temas de conversación adecuados para la edad del niño, para que usted se sienta cómodo hablando con su hijo sobre seguridad personal—una de las formas más eficaces de protegerlo contra el abuso sexual. Tenga esta guía a la mano y úsela a diario para que le dé la confianza necesaria para navegar y normalizar estas conversaciones vitales sobre seguridad.

Puntos clave

- ➔ Un componente fundamental de la prevención del abuso sexual infantil es **hablar abiertamente y a menudo con su hijo**, desde una edad temprana, sobre seguridad personal.¹
- ➔ El abuso sexual infantil es aterrador, pero hablar de las maneras de prevenirlo no tiene por qué serlo.
- ➔ Establezca con sus niños **reglas de seguridad** personal sencillas que sean fáciles de entender y recordar.
- ➔ **Conozca los hechos y los signos** de abuso—y sepa qué hacer y decir si esto ocurre.
- ➔ Haga preguntas abiertas; escuche activamente; y **crea lo que dice su hijo**.
- ➔ Nuestros recursos de Hot Chocolate Talk pueden ayudarle a **normalizar las conversaciones** sobre seguridad personal y la prevención del abuso sexual.

Tabla de contenido

- P1 **Acerca de esta guía**
- P2 **Pónganse cómodos**
- P3 **Empiece a hablar**
- P4 **Consejos para hablar según la edad**
- P5 **Palabras que hay que conocer**
- P6 **Reglas de seguridad sencillas**
- P6 **¿Necesita ayuda?**

Pónganse cómodos

Aporte una sensación de calidez, comodidad y normalidad a las conversaciones sobre seguridad personal para que su hijo se sienta cómodo acudiendo a usted con sus preguntas e inquietudes.



Cualquier momento es adecuado para hablar con su hijo, pero es conveniente sentirse tranquilos y relajados.



Busque oportunidades en su rutina diaria que permitan cierta privacidad, como la hora de dormir o en el coche, porque es posible que su hijo no quiera conversar sobre un tema delicado en un lugar público.



Esté preparado para responder adecuadamente si su hijo le habla de un comportamiento inadecuado.

Las mejores prácticas

Escuche activamente y preste atención a las señales de abuso, como el malestar físico o el comportamiento. Si su hijo divulga un abuso, permanezca tranquilo. Luego, con cuidado, no con negación o ira, confirme que le cree y que le mantendrá a salvo. No lo apresure ni insista en los detalles. Lo que usted puede decir:

“Hay que tener mucho valor para contarme esto. Te creo”.

“Todo estará bien. Puedo ayudar a mantenerte a salvo porque me lo contaste”.

“Cuéntame más. ¿Qué pasó después?”

Consejo

Una **taza de chocolate caliente** u otro bocado sabroso puede ayudar a crear un **ambiente confortable**. Recuerde que los niños seguirán su ejemplo. Aborde el tema de la seguridad personal con naturalidad, como lo haría con cualquier otro tema de seguridad.



Lo que dice la investigación

- ➔ Los niños que conocen su cuerpo y se sienten cómodos al hablar abiertamente con un adulto que los cuida son **menos propensos a sufrir abusos** y es más probable que divulguen un abuso si este ocurre.²
- ➔ Muchos padres son reacios a educar a sus hijos acerca del abuso sexual porque lo ven como un **tema de conversación incómodo**.¹
- ➔ En cerca del **90 por ciento de los casos de abuso sexual**, los niños conocen a su agresor. A menudo, se trata de alguien que la familia conoce y que le agrada, por lo cual muchos niños tienen miedo de contarlo.³
- ➔ Si su hijo divulga un abuso, permanezca tranquilo y créale; **los niños rara vez mienten acerca de un abuso**.⁴

Empiece a hablar

Si no está seguro de qué decir o cuándo hablar con su hijo sobre seguridad personal, intente aplicar los siguientes consejos e iniciadores de conversación. Si su hijo no es receptivo de inmediato, no se preocupe. Inténtelo de nuevo en otro momento. Lo más importante de estas conversaciones es crear una línea de comunicación abierta.

La hora del baño Cuando bañe a su hijo pequeño, puede enseñarle el nombre correcto de todas las partes del cuerpo, de modo que si sufre algún daño, pueda describir con precisión lo que ha sucedido. Además, las investigaciones indican que los niños bien informados tienen menos probabilidades de ser el objetivo de los agresores.



“¿Puedes decir el nombre de todas las partes de tu cuerpo? Ojos, orejas, codos, pene, rodillas...”

“¿Puedes señalar las partes de tu cuerpo que cubre un traje de baño? Están cubiertas porque son privadas”.

Al salir de casa Cuando su hijo se prepara para ir a algún sitio, ya sea a la escuela, a una actividad o a casa de un amigo, esa puede ser la señal para recordarle las reglas de seguridad personal.



“Tengamos una charla rápida antes de que te vayas. Quiero repasar algunas reglas de seguridad”.

“Por si acaso me necesitas para algo, quiero asegurarme de que conoces el plan de seguridad y tienes toda nuestra información de contacto en caso de emergencia”.

A la hora de dormir Cuando arrope a su hijo por la noche o se acurruquen en el sofá, pueden leer juntos y hacer preguntas abiertas sobre los temas del libro o las situaciones que puedan estar relacionadas con la seguridad personal.



“¿Qué tocamientos notaste que pudieron ser inapropiados? ¿Qué harías tú en esa situación?”

“Algunos tocamientos nunca están bien, como los golpes. Otros tocamientos dependen de la persona y de la situación. Ningún adulto debe tocarte y luego pedirte que lo mantengas en secreto”.

El tiempo de juego Jugar con los niños puede ofrecer una buena oportunidad para empezar a enseñarles los conceptos básicos del consentimiento. Comience explicando las reglas sobre los tocamientos seguros y los inapropiados. Enséñeles que siempre es correcto rechazar los tocamientos, aunque parezcan divertidos (como las cosquillas).



“Pregunta siempre antes de tocar a otra persona”.

“Escucha cuando alguien dice ‘no’ o ‘para’”.

Lado a lado A los niños mayores a menudo les resulta más fácil hablar cuando no están mirando directamente a alguien. El mejor momento para establecer una conexión puede ser cuando se realiza una actividad como viajar en coche o cocinar juntos. Haga preguntas abiertas y escuche atentamente para detectar cualquier comentario que pueda insinuar incomodidad. Intente ver noticias o una película juntos, y use el contenido para sacar a relucir temas específicos, como los nuevos sentimientos románticos.



“Estar en una relación puede ser complicado a veces. Avísame si alguna vez quieres charlar sobre cómo van las cosas”.

“Siempre está bien decir ‘no’, aun si ya habías dicho que ‘sí’”.

Consejos para hablar según la edad

Conversar regularmente sobre seguridad personal es importante para criar a un niño seguro de sí mismo, emprendedor y capacitado para tomar decisiones seguras.

0-5

Mantenga conversaciones breves y sencillas con infantes y niños pequeños. Céntrese en enseñar las reglas básicas de seguridad personal, los nombres correctos de todas las partes del cuerpo y cómo rechazar los tocamientos no deseados.

“Una persona más grande **NUNCA** debe tocar tus partes privadas”.

“Siempre puedes decir ‘no’ o ‘para’ si no te gusta algo”.

“Nunca guardes secretos sobre tocamientos.

Los únicos secretos seguros son los que finalmente se pueden compartir, como las sorpresas de cumpleaños”.

6-8

Sea más específico con las reglas y siga recordándole regularmente a su hijo las reglas de seguridad personal. Debería ser tan normal decir “mira a ambos lados antes de cruzar la calle”, como decir “recuerda: Nadie debe tocar nunca las partes privadas de tu cuerpo si no es para mantener tu salud”.

“Los tocamientos seguros te hacen sentir bien cuidado y querido, como el abrazo de tus padres. Son buenos para ti. Los tocamientos inapropiados hacen que te sientas incómodo e incluso te pueden lastimar”.

“Presta atención a las diferentes sensaciones de tu cuerpo, como la de tener mariposas en la barriga, el sudor en las palmas de las manos o los latidos acelerados del corazón. Eso puede significar que una situación no es correcta”.

9-10

Repase las normas de seguridad de la familia y profundice en la privacidad, los diferentes tipos de tocamientos y cómo reconocer los comportamientos que les incomodan. A esta edad, su hijo puede pasar más tiempo lejos de usted, en casa de amigos o en actividades, y también puede pasar más tiempo en línea sin su supervisión. Conozca a las personas con las que pasa tiempo su hijo, incluidos los entrenadores, los profesores de música y los hermanos mayores de sus amigos.

“No todos los abusos implican tocamientos. No está bien que alguien te muestre las partes privadas de su cuerpo o te pida ver las tuyas, ya sea en persona o en línea”.

“Nadie debe tomar fotos de las partes privadas de tu cuerpo ni mostrarte fotos de las partes privadas de otros”.

Consejos para hablar según la edad (continuación)

11+

Muchas de las mismas reglas de seguridad son aplicables a niños de más edad, pero quizá haya que formularlas de manera más abierta. En lugar de realizar una charla unilateral sobre opciones seguras, que su hijo puede ignorar, céntrese en un diálogo abierto, sincero y continuo. Genere confianza y comodidad con el tiempo y adapte sus conversaciones para que sean más informativas y matizadas a medida que el niño crezca.

“He visto que te reúnes con algunos chicos nuevos en los partidos de baloncesto. Me encantaría saber más sobre ellos”.

“Estar en una relación puede ser complicado a veces. Avísame si alguna vez quieres charlar sobre cómo van las cosas”.

“Sé que quieres mucho a tu novia, así que aunque parezca incómodo, tenemos que hablar de seguridad y consentimiento”.

“Siempre está bien cambiar de opinión y detener la actividad sexual en cualquier momento, incluso si ya habías dicho ‘Sí’. Tus sentimientos y tu seguridad son lo primero”.

“Nunca está bien que alguien utilice el sexo o tus sentimientos para tratar de controlarte. Si eso sucede, dile que no está bien y luego cuéntamelo para que podamos hablar del asunto”.

“Es importante proteger a tus amigos. Si ves algo inapropiado, dí algo al respecto”.

Palabras que hay que conocer

Se calcula que casi el 36 por ciento de los agresores son niños mayores o adolescentes, por lo cual es preciso explicar a fondo los límites personales y el consentimiento.

Abuso sexual infantil: Las definiciones varían de un estado a otro, pero en términos generales, el abuso sexual infantil incluye cualquier actividad con un menor para satisfacer las necesidades sexuales del agresor. No tiene que ser algo físico; puede ser el hecho de mirar, mostrar o tocar.

Agresión: Según el Departamento de Justicia de los Estados Unidos, una agresión sexual es “cualquier acto sexual no consentido prohibido por la legislación federal, tribal o estatal, aun cuando la víctima carece de capacidad para dar su consentimiento”.⁵ Incluso los gestos sexuales no deseados pueden interpretarse a veces como una agresión, lo mismo que tener relaciones sexuales con personas que estén bajo los efectos del alcohol o las drogas.

Consentimiento: Las definiciones legales también varían de un estado a otro, pero en general, consentimiento significa dar libremente permiso o aceptar hacer algo. Una parte invariable del consentimiento es que la ausencia de un 'No' no significa que alguien haya dado su consentimiento. Deben decir claramente 'Sí'.

Sexting: Compartir contenidos de desnudos o sugerentes en línea o a través de teléfonos móviles se conoce como sexting, lo cual es ilegal para los menores y, en algunos estados, también para los adultos aunque consientan en hacerlo.

Trata de personas: En el tráfico sexual infantil, una persona menor de 18 años es comprada o vendida con fines sexuales o mantiene relaciones sexuales a cambio de satisfacer sus necesidades básicas, como alojamiento o alimentación. La edad promedio en que un menor es explotado por primera vez es de 14 años, y la edad promedio en que un menor explotado busca servicios por primera vez es de 16 años.⁶ Más información en stolenyouth.org y missingkids.org.

Reglas de seguridad sencillas

La forma de comunicar las siguientes reglas de seguridad y el grado de detalle que incluya pueden variar según los valores de su familia y la etapa de desarrollo del niño. Asegúrese de que las reglas de seguridad sean sencillas para que sean fáciles de entender y recordar, y repítalas con frecuencia, sobre todo a los niños más pequeños.

“Nunca guardes secretos sobre tocamientos”.

“Pregunta siempre al adulto a cargo si está bien que otro adulto te dé algo o te lleve a algún sitio”.

“Siempre puedes decir ‘No’ a los tocamientos no deseados”.

“Nunca es por tu culpa si alguien abusa sexualmente de ti”.

“Cuéntale a un adulto de confianza si alguien te hace sentir incómodo alguna vez— y sigue contándolo hasta que alguien te crea”.

“Nunca es demasiado tarde para contarlo”.

Gracias por leer nuestra Guía de conversación. ¡Mantenga a sus niños a salvo del abuso sexual infantil y tenga una Hot Chocolate Talk (charla de chocolate caliente) hoy mismo!



HOT CHOCOLATE TALK®



Consejo

Elabore un plan de seguridad familiar con su hijo para ayudarle a identificar a los adultos de confianza y saber cómo ponerse en contacto con ellos en caso de emergencia.



Las 3R de la SEGURIDAD

RECONOCER la diferencia entre tocamientos seguros e inapropiados.

RECHAZAR los tocamientos no deseados.

REPORTAR el abuso.

SI SOSPECHA UN ABUSO O NECESITA AYUDA

Childhelp **800-4-A-Child**

National Sexual Violence Resource Center **877-739-3895**

National Human Trafficking Hotline **888-373-7888** o envíe **HELP** por texto a **233733**.

Rape, Abuse & Incest National Network **800-656-HOPE**

1. Wurtele, S. K., & Kenny, M. C. (2010). Partnering with parents to prevent childhood sexual abuse. *Child Abuse Review*, 19(2), 130–152.
2. Finkelhor, D., & Dzuiba-Leatherman, J. (1995). Victimization prevention programs: A national survey of children's exposure and reactions. *Child Abuse & Neglect*, 19(2), 129–139.
3. Snyder, H. N. (2000). Sexual assault of young children as reported to law enforcement: Victim, incident and offender characteristics (NCJ 182990). Washington, DC: US Department of Justice, Office of Justice Programs. <http://bjs.ojp.usdoj.gov/content/pub/pdf/saycrle.pdf>.
4. Summit, R., & Kyrso, J. (1978). Sexual abuse of children: A clinical spectrum. *American Journal of Orthopsychiatry* 48, 237–249. <https://www.secasa.com.au/pages/is-the-child-victim-of-sexual-abuse-telling-the-truth/>
5. United States Federal Department of Justice. (n.d.). *Sexual assault*. <https://www.justice.gov/ovw/sexual-assault>
6. StolenYouth.org (n.d.). <https://stolenyouth.org/>