

# Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí

Herramientas Educativas de Seguridad Personal  
Infantil para Padres y Maestros  
Preescolar a 5º año



**Estas herramientas incluyen las siguientes:**

- Breve descripción del Programa “Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí”
- Resumen de la presentación para los niños
- Consejos para enseñar a los niños habilidades de seguridad personal
- Lista de juegos de interpretar un papel “Imagina que...” para evaluar el conocimiento del niño
- Mitos y hechos sobre Abuso Sexual Infantil
- Planificación de seguridad con su hijo
- Recursos e información adicionales para Padres y Maestros

Este programa es administrado por Interface Children & Family Services 4001 Mission Oaks Blvd., Suite I,  
Camarillo, CA 93012

**Si desea más información sobre nuestro programa llame al (805) 850-4563**



## ¿LE PREOCUPA LA SEGURIDAD PERSONAL DE SU HIJO? ¡NO TENGA MIEDO – ESTÉ INFORMADO!

- ¿Sabe su hijo reconocer personas y situaciones potencialmente peligrosas?
- ¿Sabe su hijo que los “tocamientos secretos” no están permitidos entre adultos y niños?
- ¿Sabe su hijo avisarle si un adulto o un niño mayor le pide que guarde un secreto?
- ¿Sabe su hijo qué es la seguridad en línea?
- ¿Conoce su hijo las 7 señales que le dan derecho a decir “NO”, ESCAPAR y CONTAR a un adulto de confianza? (Consulte las Siete Señales en la página 24).

### **SU HIJO APRENDERÁ TODO ESTO CON NUESTRO PROGRAMA “MI CUERPO ME PERTENECE A MÍ”**

**Nuestro programa "Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí" enseña a los niños los límites personales sin causarles miedo.**

**El mensaje general es que la mayoría de las personas son buenas, pero hay unas pocas personas que tienen un “problema de tocamientos”, y si alguna vez su hijo se encontrara alguna vez con este tipo de persona, puede decir “NO”, ESCAPAR y CONTARLE a un adulto en el que confie.**

**Todas las presentaciones las realiza un especialista en seguridad infantil de Interface Children & Family Services en la sala de clase de su hijo, y en presencia de su maestro.**

**¡Gracias por ayudar a su hijo a aprender cómo mantenerse seguro con el Programa “Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí”**

**Si desea más información, llame al (805)850-4563**

**Escribanos a: [fvispresentations.org](http://fvispresentations.org)**

**Visitenos en la página: [www.icfs.org](http://www.icfs.org)**

# ÍNDICE

<u>Materiales del Programa: Mi Cuerpo me Pertenece a Mí</u>	<b>Página</b>
Visión General del Programa de Seguridad y Prevención del Abuso Infantil	4
Introducción a Mi Cuerpo Me Pertenece	7
Siete Señales	7
Recomendaciones de Videos y Libros sobre Seguridad Personal Infantil	8
<u>Mi Cuerpo me Pertenece a Mí: Para Adultos</u>	<b>Página</b>
Abuso Sexual Infantil y Poblaciones Vulnerables	9
Comportamientos e Indicadores a vigilar	11
Comportamiento sexual típico de niños pequeños	12
Establecer Límites	15
Consejos para enseñar Seguridad Personal a los niños	16
Situaciones “Imagina que...”	17
Consejos para evitar situaciones abusivas	18
Seguridad Infantil: Preocupaciones sobre Internet	19
Ideas Erróneas sobre Abuso Sexual Infantil	20
Consejos para desarrollar la Resiliencia de su hijo	21
<u>Recurso</u>	<b>Página</b>
Ayuda en el Condado de Ventura	23
Ayuda en el Estado	23
Ayuda en la Nación	24
Recursos en Línea y Líneas de Atención Telefónicas	24





# Programa de Seguridad Personal y Prevención del Abuso Infantil “Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí”

## Visión General del Programa

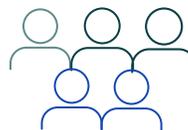
Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí es un programa de prevención del abuso infantil que trabaja para educar y empoderar a los niños acerca de seguridad personal de una forma no amenazadora. Este programa es para niños de preescolar a 5º año, sus familias y personal escolar. Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí enseña a los niños cómo responder ante personas potencialmente peligrosas y se ofrece de forma gratuita a escuelas, guarderías infantiles y otros centros de cuidado de niños y jóvenes.

Según el Instituto para Investigación y Prevención del Abuso Infantil, el 95% del abuso sexual se puede evitar mediante educación y concienciación. El objetivo de Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí es reducir el abuso infantil en el Condado de Ventura proporcionando educación preventiva eficaz a niños en edad escolar, sus familias y la comunidad. Con el poder de la educación, los niños, padres y educadores estarán mejor equipados para evitar el abuso infantil.

## Por Qué Importa



1 de cada 3 niñas sufre abusos sexuales antes de los 18 años (The Advocacy Center).



1 de cada 5 niños sufre abusos sexuales antes de los 18 años (The Advocacy Center).



Entre abril de 2021 y marzo de 2022, hubo 1,158 denuncias de abuso sexual infantil en el Condado de Ventura, según el Proyecto de Indicadores de Bienestar Infantil de California.

**El abuso sexual infantil puede ocurrir en cualquier sitio, en cualquier vecindario, religión, grupo racial o étnico, y entre ricos, pobres y todos los lugares situados entre ellos (Centro de Prevención y Protección contra el Abuso Sexual Infantil).**

## Talleres Eficaces

	<b>Educadores</b>	<b>Padres</b>	<b>Pre-K</b>	<b>K-3º año</b>	<b>4º-5º año</b>
	1 hora	1 hora	30 min	30 min	45 min

Cada taller y presentación incluyen una encuesta previa y posterior y la presentación para niños incluye una encuesta adicional posterior a los 90 días para hacer seguimiento del aumento de conocimientos de los participantes.



## Visión General del Programa “Mi Cuerpo Me Pertenece a Mí”

**Taller para Educadores:** Presentación de una hora programada antes de la presentación para los niños

### **Objetivos de Aprendizajes**

#### **Los educadores:**

- ✓ Aprenderán sobre consciencia, prevalencia y prevención del abuso sexual infantil
- ✓ Reconocerán los signos que podrían indicar que un niño puede haber sufrido abuso
- ✓ Aprenderán técnicas para responder adecuadamente a comportamientos sexuales inadecuados y revelaciones de abuso
- ✓ Repasarán las leyes sobre denuncia obligatoria y cómo presentar una denuncia de sospecha de abuso infantil

**Taller para Padres:** Presentación de una hora programada antes de la presentación para los niños

### **Objetivos de Aprendizajes**

#### **Los padres:**

- ✓ Verán previamente la presentación para los niños
- ✓ Aprenderán sobre la prevalencia del abuso sexual infantil y consejos para ayudar a prevenir y proteger
- ✓ Reconocerán los signos que podrían indicar que un niño puede haber sufrido abuso
- ✓ Aprenderán estrategias para practicar habilidades de seguridad personal con los niños
- ✓ Aprenderán cómo responder ante revelaciones de abuso y recursos en la comunidad

**Presentación para los Niños:** Los estudiantes recibirán la presentación en su sala de clase habitual

### **Objetivos de Aprendizajes**

#### **Pre-K (presentación de 20-30 minutos) los estudiantes:**

- ✓ Aprender y practicar cuándo decir “NO”, Escapar y Contarle a un Adulto de confianza
- ✓ Aprender y practicar el uso de su voz poderosa

#### **Kinder-3º año (presentación de 30 minutos) los estudiantes:**

- ✓ Aprender y practicar cuándo decir “NO”, Escapar y Contarle a un Adulto de confianza
- ✓ Aprender y practicar el uso de su voz poderosa

#### **4º-5º año (presentación de 45 minutos) los estudiantes:**

- ✓ Aprenderán todo lo enumerado en la descripción de la presentación para Pre-K-3º año
- ✓ Aprenderán y practicarán los límites personales

Si desea más información sobre nuestro programa, contacte a nuestra Especialista en Prevención de Abuso Infantil al (805) 850-4563

# Siete Señales

Cada señal te da derecho a decir "¡NO!", ESCAPAR y CONTARLE a un adulto de confianza

## 1. Secreto



Un toque secreto es cuando alguien te toca y te pide que lo mantengas un secreto. Si alguien te toca y dice "No puedes decírselo a nadie", eso NO ESTÁ BIEN. Siempre puedes hablar de cuándo tocan tu cuerpo; ¡tu cuerpo te pertenece a ti!

## 2. Miedo



Un toque que da miedo es un toque que te da miedo A TI, incluso si no le da miedo a nadie más. NO ESTÁ BIEN el que alguien haga o diga algo que te dé miedo. Siempre puedes CONTARLE a un adulto de confianza.

## 3. Voz-Interna



Hablar contigo mismo es cuando tú podrías tocar a otra persona de una forma que NO ESTÉ BIEN. Puedes decirte a ti mismo "¡NO!", puedes ALEJARTE, y puedes AVISAR o pedir ayuda a un adulto en el que confíes. ¡Puedes usar el hablar contigo mismo para tomar la decisión CORRECTA!

## 4. Decir "Auch!"



Los toques que te hacen daño en el cuerpo o te hacen decir "¡Ay!" pueden ser inseguros. Si alguien te hace daño en el cuerpo o dice que va a hacerte daño, aléjate de él y pide ayuda a un adulto en el que confíes.

## 5. Áreas cubiertas por el traje de baño (Partes Íntimas)



Las áreas cubiertas por el traje de baño son las partes de tu cuerpo que te cubres cuando vas a nadar, y también se les llama tus partes íntimas. NO ESTÁ BIEN que alguien toque tus partes íntimas, ni te haga tocar las partes íntimas de otra persona.

## 6. No me gusta



Un toque (cualquier toque, sea el que sea) que simplemente no te gusta. Si no te gusta que te toquen, siempre puedes decir "No, gracias" o "Eso no me gusta".

## 7. Sorprendido o Confuso



Un toque que te hace sentirte sorprendido o confundido, o que te hace sentir por dentro "Oh-oh". Esto también puede ser algo que ves en la TV o en línea que te hace sentirte así. Puedes decir "NO", desconectarlo o alejarte.

# Videos sobre Seguridad Personal Infantil

K – 3º Año



## Video "Mi Cuerpo Me Pertenece"

Escrito por Jill Starishevsky Disponible para ver en YouTube:

4º - 5º Año

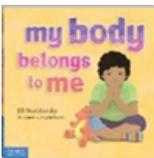


## Video "Secretos"

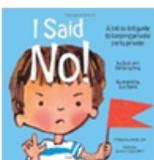
Ubicado en ENLACE Disponible para ver en YouTube:

**Nota: Para el Video "Mi Cuerpo Me Pertenece Mí ", los niños solo verán un fragmento parcial del video (marca del minuto 2:10)**

## Libros para Padres acerca de Hablar con sus Hijos de Sexualidad



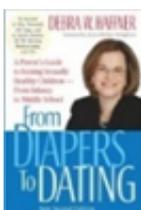
[My Body Belongs to Me: A Book About Body Safety](#) by Jill Starishevsky



[I Said No! A Kid-to-kid Guide to Keeping Private Parts Private](#) by Kimberly King



[Talk to Me First: Everything You Need to Know to Become Your Kids' "Go-To" Person about Sex](#) by Deborah Roffman



[From Diapers to Dating: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children from Infancy to Middle School, Second Edition](#) by Debra Haffner.

# Abuso Sexual Infantil y Poblaciones Vulnerables

La Explotación Sexual Comercial Infantil (CSEC) es una forma de abuso sexual infantil. La CSEC ocurre cuando una persona compra, comercia con un niño o lo vende para actos sexuales. La CSEC también incluye captar, albergar, transportar, proporcionar u obtener a una persona para un acto sexual comercial (Darkness to Light).

Aunque todos los niños están en riesgo de tráfico, los datos nacionales muestran que el mayor riesgo de victimización lo tienen las poblaciones siguientes:

- Niñas y mujeres
- Niños en el sistema de bienestar
- Niños de comunidades de ingresos bajos
- Niños LGBTQ+
- Niños Indigentes
- Niños que han sufrido anteriormente cualquier tipo de trauma

- Los niños con algún tipo de discapacidad tienen **3.44** veces más probabilidades de ser víctimas de algún tipo de abuso, comparados con los niños sin discapacidades

**1 IN 10** niños serán abusados sexualmente antes de los **18** años



**\$3-20 BILLONES** Beneficios anuales globales de pornografía infantil

**42%** de las víctimas fueron introducidas en el tráfico por un miembro de su propia familia



**93%** de las víctimas menores de **18** años conocen a su abusador

El **70-90%** de los niños que fueron víctimas de explotación sexual infantil habían sido abusados sexualmente antes de ser explotados comercialmente

Según Polaris, la captación en línea para el tráfico aumentó un **22%** durante la pandemia.

**\$32 BILLONES** Ganancias Anuales de Tráfico de Personas solo en los EE.UU.

Niños de tan solo **10** años son captados para explotación sexual o pornografía

Todas las estadísticas tomadas del Proyecto Polaris y De la Oscuridad a la Luz. Para más estadísticas e información, visite las páginas:

- [www.polarisproject.org](http://www.polarisproject.org)
- [www.d2l.org](http://www.d2l.org)

# Comportamientos e Indicadores

## Abuso Sexual Infantil es:

- Cualquier actividad sexual entre un adulto y un menor de 18 años.
- La actividad sexual entre dos niños con diferencias significativas de poder o desarrollo también puede constituir abuso.

A pesar de que la presencia de los comportamientos siguientes no significa que un niño haya sido abusado sexualmente, un patrón de estos comportamientos suele indicar que existe un problema. Es importante hablar con un niño que muestre un patrón de problemas de comportamiento y buscar cualquier ayuda necesaria.

- Dolores de cabeza, de estómago o crónicos
- Cambios en el apetito
- Ganancia o pérdida significativa de peso
- No llegar a tiempo al baño
- Problemas para dormir o pesadillas
- Palabras nuevas para partes íntimas del cuerpo que no se aprendieron en casa
- Actividad sexual con juguetes, muñecas u otros niños
- Imitación de comportamientos sexuales de adultos, por ejemplo, besos con lengua, frotarse imitando acto sexual
- Pedir que no lo dejen solo con cierto adulto, niño o canguro. Pregunte a su hijo qué pasa con esa persona o qué hace que provoca que el niño no quiera estar cerca de ella. Incluso si el niño no está dispuesto a dar detalles, considere seriamente poner fin al contacto de su hijo con esa persona.
- Cambios de humor cuando se le deja con cierta persona (por ejemplo, pasar de hablador y alegre a silencioso y retraído)
- Cortes, quemarse o automutilación
- Comportamiento suicida

## Signos de que un Niño o Adolescente Puede Estar En Riesgo de Hacer Daño a Otro Niño

Más de un tercio de todos los abusos sexuales infantiles los comete alguien menor de 18 años. Los niños, particularmente los niños más pequeños, pueden tomar parte en interacciones inapropiadas sin entender qué tan dañinas pueden ser para otros. Por este motivo, puede ser más útil hablar del comportamiento sexualmente “dañino” de un niño en lugar de un comportamiento de “abuso” sexual. Preste atención y vigile más de cerca cuando observe los siguientes tipos de comportamiento en su hijo o en otro niño que conozca.

## Confuso sobre las reglas e interacciones sociales:

- Explora su propia curiosidad sexual natural con niños más pequeños o niños de distinto tamaño, situación, capacidad o poder.
- Lleva a niños más pequeños a sitios “secretos” o escondites o juega a juegos “especiales” con ellos (por ejemplo, jugar a los médicos, juegos de desvestirse o tocarse)
- Insiste en el contacto físico con un niño cuando este se resiste a esa atención.

## **Ansioso, deprimido, o con aspecto de necesitar ayuda**

- Fue abusado físicamente, sexualmente o emocionalmente y no se le han ofrecido recursos y apoyo adecuados para recuperarse.

## **Impulsivamente sexual o agresivo**

- Conecta la sexualidad con la agresión en lenguaje o comportamiento (por ejemplo, hace amenazas sexuales o insultos).
- Incapaz de controlar comportamientos sexuales inapropiados con otro niño después de decirle que deje de hacerlo.
- Tiene comportamientos de acoso sexual.
- Comparte alcohol, drogas o material sexual con niños menores que él.
- Ve imágenes sexuales de niños en Internet o en otros sitios.
- Obliga a interacción sexual, incluyendo con contacto directo y sin contacto (como mostrar los genitales) a otros adolescentes o niños.

## **Comportamientos a los que Estar Atento cuando los Adultos están con Niños**

Los límites nos permiten protegernos de las personas, las cosas y las situaciones que nos hacen sentirnos inseguros. Los comportamientos que de forma rutinaria no respetan o ignoran los límites hacen a los niños vulnerables a los abusos. ¿Conocen a un adulto o niño mayor que no parece entender lo que es aceptable cuando se trata de:

### **Espacio personal**

- Hace que otras personas se sientan incómodas ignorando los límites o fronteras sociales, emocionales o físicas.
- Utiliza lenguaje provocador o empequeñecedor para impedir al niño poner un límite
- Insiste en abrazar, tocar, besar, hacer cosquillas, luchar o abrazar a un niño incluso cuando este no quiere este contacto físico o atención
- Entra con frecuencia en el baño cuando hay niños/adolescentes

### **Relaciones con niños**

- Se dirige a un niño para recibir confort emocional o físico compartiendo información o actividades personales o privadas que en condiciones normales se comparten con adultos
- Tiene interacciones secretas con adolescentes o niños (por ejemplo, juegos, compartir drogas, alcohol o material sexual) o pasa un tiempo excesivo enviando correos electrónicos, mensajes de texto o llamando a niños o jóvenes
- Insiste o consigue pasar tiempo sin interrupciones a solas con un niño
- Parece "demasiado bueno para ser verdad", por ejemplo, se queda cuidando gratis a niños a menudo; lleva a niños a salidas especiales solos; compra regalos a los niños o les da dinero sin razón aparente
- Permite a los niños o adolescentes que tengan comportamientos inadecuados constantemente sin reprenderlos

### **Sexual conversation or behavior**

- Llama la atención frecuentemente sobre imágenes sexuales o cuenta chistes sucios o sugerentes con niños presentes.
- Expone a un niño a interacciones o imágenes sexuales adultas sin aparentemente preocuparle
- Está visiblemente interesado en la sexualidad de un niño o joven en particular (por ejemplo, habla repetidamente del desarrollo corporal del niño, o se inmiscuye en las citas normales de adolescentes)

# Comportamiento Sexual Típico de Niños Pequeños

El comportamiento sexual en los niños es parte del desarrollo normal del niño; sin embargo, es importante ser consciente del comportamiento sexual típico en los niños y el comportamiento que debe ser preocupante y ser un posible signo de abuso:

## 0-4 Años

<b>REDIRIGIR</b> (Es típico)	<b>MONITOREAR</b> (No tan típico, reducir)	<b>PROTECCIÓN</b> (No es típico, ABUSIVO)
Comodidad en estar desnudo	Interés anormal con los comportamientos sexuales	Revela abuso sexual
Se toca o frota sus genitales (al azar) o se masturba abiertamente	Prefiere masturbarse a otras actividades	Se masturba de forma compulsiva, lo cual puede causar autolesiones, o de forma o duración persistentes
Muestra los genitales, está interesado, y/o explora la diferencia entre genitales	Mira persistentemente a otras personas en actividad sexual, durante el momento del aseo o baño, o cuando están desnudas	Muestra tocamientos sexuales o actividades sexuales específicas de adultos, como por ejemplo, imita el acto sexual
Muestra interés en las partes del cuerpo y sus funciones	Conversación, dibujos y/o juego explícitamente sexual	Usa de forma persistente temas sexuales en conversación, dibujos y juego
Quiere tocar los genitales de niños familiares durante momentos de juego, aseo o baño (por curiosidad)	Sigue a otras personas a espacios privados como baños para ver su cuerpo o tocarlas	Usa de forma persistente temas sexuales en conversación, dibujos y juego
Participa en juegos simulados que implican mirar y/o tocar el cuerpo de niños familiares, por ejemplo: "enséñame lo tuyo y yo te enseñe lo mío", "juega a las familias", "a las casas" y/o "a los médicos."	Baja los pantalones o sube la falda a otros niños contra la voluntad de ellos (muestra poder sobre el otro niño).	Obliga a otros niños a realizar actividades sexuales
Pregunta o quiere tocar los pechos, nalgas o genitales de adultos familiares, por ejemplo, cuando está en el baño	Prefiere tocar los genitales/partes íntimas de otros niños a otras actividades	Comportamiento sexual entre niños pequeños que incluye penetración con objetos, masturbación de otros y/o sexo oral

# Comportamiento Sexual Típico de Niños Pequeños

## 5-9 Años

<b>REDIRIGIR</b> (Es típico)	<b>MONITOREAR</b> (No tan típico, reducir)	<b>PROTECCIÓN</b> (No es típico, ABUSIVO)
Aumento de sentimiento de privacidad sobre los cuerpos	Prefiere masturbación a otras actividades; en público, con otras personas y/o causando autolesiones	Masturbación compulsiva; autolesionante, causándose daño a sí mismo y/o buscando audiencia
Tocarse el cuerpo y cogerse sus propios genitales	Conversación, dibujos y/o juego de naturaleza sexual	Revelación de abuso sexual
Masturbación: normalmente con conciencia de privacidad	Preguntas y/o comentarios persistentes sobre sexualidad, a pesar de que se hayan contestado o abordado	Bullying persistente que incluye agresión sexual; bajar/ levantar/ quitar la ropa a otros niños
Curiosidad sobre los genitales de otros niños que incluye mirar y/o tocar el cuerpo de niños familiares: "enséñame lo tuyo y yo te enseñó lo mío", jugar a "familias"	Desnudez y/o exhibición de partes íntimas persistente en lugares públicos	Comportamientos sexuales con niños significativamente más jóvenes o con menor capacidad de desarrollo
Curiosidad sobre la sexualidad, como preguntas sobre bebés, género, relaciones, actividad sexual	Mirar o seguir persistentemente a otras personas para mirarlas o tocarlas	Acceder a las habitaciones de niños que duermen para tocarlos o realizar actividades sexuales
Contar historias o hacer preguntas, usar palabras soeces, palabras sexuales o nombres de partes íntimas	Baja los pantalones o sube la falda a otros niños contra la voluntad de ellos	Estimulación de participación en actividades sexuales, como sexo oral o acto sexual con niños mayores o adultos
Uso de teléfonos móviles y relaciones por línea con compañeros conocidos	Imitación persistente de comportamiento de seducción sexual, demasiado avanzada para la edad	Presencia de una infección transmitida sexualmente

Child at Risk Assessment Unit ACT. (2000). Traffic Light Model: Age appropriate sexual play and behavior in children. Canberra: Australian Capital Territory Government Community Care.

# Comportamiento Sexual Típico de Niños Pequeños

## 10-13 Años

<b>REDIRIGIR</b> (Es típico)	<b>MONITOREAR</b> (No tan típico, reducir)	<b>PROTECCIÓN</b> (No es típico, ABUSIVO)
Aumento de necesidad de privacidad	Prefiere masturbación a otras actividades en público	Masturbación compulsiva; autolesionante, causándose daño a sí mismo y/o buscando audiencia
Masturbación en privado	Conversación, dibujos y/o juego sexual o intimidatorio sexualmente	Implicar a otros en un proceso para obtener actividad sexual utilizando técnicas de seducción: regalos, mentiras, sobornos, adulación, etc.
Curiosidad y buscar información sobre sexualidad	Acceder a materiales restringidos a su edad; películas, juegos, internet con contenido sexualmente explícito	Obligar o coaccionar a otras personas para realizar actividades sexuales
Uso de lenguaje sexual	Expresión persistente de miedo a infecciones de transmisión sexual o embarazo	Sexo oral y/o acto sexual con persona de edad, capacidad de desarrollo y/o grupo de pares distintos
Interés y/o participación en relaciones con chicos y chicas	Cambios en el comportamiento, tales como comportamiento de seducción con niños mayores o adultos, y/o preferir buscar relaciones con niños mayores o adultos en lugar de sus pares	Presencia de infección de transmisión sexual o embarazo
Abrazos, besos y/o tocarse apasionadamente de forma apropiada con pares conocidos	Realizar actividades sexuales con pares no conocidos; besos con lengua, masturbación mutua, etc.	Enviar y/o publicar deliberadamente imágenes sexuales de sí mismo o de otra persona
Exhibirse entre pares de la misma edad en contexto de juego; por ejemplo, exhibir genitales o nalgas ocasionalmente	Sexo oral y/o actos sexuales con parejas conocidas de edad y capacidad de desarrollo similar	Organizar un encuentro cara a cara con un conocido en línea

# Fijar Límites

## Ayude a los niños a desarrollar empatía:

Esto funciona mejor practicando en tiempo real. Por ejemplo, si un niño le quita el juguete a un amigo, intervenga y pregunte cómo piensa que se sintió su amigo cuando le quitó el juguete. Esto ayuda a que el niño se ponga en esa situación y entienda por qué es importante preguntar antes de tocar algo que no le pertenece.



## Cómo servir de modelo de comportamiento:

Ponga en práctica lo que enseña. Esto permite a los niños aprender de lo que usted hace, y no solo de lo que usted dice. Servir de modelo de comportamiento es clave para el aprendizaje del niño.

## Respete límites y ofrecer afecto:

Es importante para los niños escoger cuándo dar afecto, y si quieren darlo. En lugar de obligarles dar un abrazo a alguien, ofrézcales alternativas con las que se sienta más cómodo el niño, como chocar la mano en alto o saludar moviendo la mano. Esto les enseña que también es importante que los demás respeten sus límites.



## Diga sus motivos:

Cuando imponga disciplina a sus hijos y comunique expectativas, es importante explicar siempre por qué, en lugar de decir "porque lo digo yo". Esto permite una comprensión más profunda de las reglas y las expectativas.

## Enseñe a respetar cuando se expresan opiniones y objeciones:

Esto permite practicar el respeto mutuo cuando surgen diferencias en cualquier ocasión. Permite al niño tener su propia opinión sin dejar de respetar a la otra persona, y le enseña que los demás también tienen que respetarlos cuando tienen diferencias.



## Gánese su confianza:

Poniendo en práctica las 3 A: afecto, atención y afectación. Practique el afecto dando palabras de reafirmación, abrazos, tiempo de calidad, etc. Practique la atención escuchando y respondiendo de forma activa. Practique la aceptación hablando de cualquier tema que surja con empatía y curiosidad. Esto permite al niño sentirse seguro.



# Consejos para enseñar a los Niños Habilidades de Seguridad Personal

## Keeping children safe and healthy is everyone's responsibility

Es importante enseñar a los niños que su cuerpo les pertenece a ellos. Tienen derecho a decir "NO" si alguien les toca de una forma que no está bien, y que pueden CONTAR a un adulto en el que confíen si les han tocado en una forma que no está bien o si les han tratado de una forma que no está bien. Por eso nuestro programa enseña a los niños a decir "NO", ESCAPAR y CONTAR A UN ADULTO EN EL QUE CONFÍES.

No debe hacerse a los niños responsables de su propia seguridad personal. Es importante educarse a usted mismo y a otros adultos que sean parte de la vida del niño sobre la prevención del abuso infantil y del abuso sexual infantil. Esto es esencial para promover un entorno seguro para todos los niños.

### Consejos que pueden ayudarle a enseñar seguridad personal eficaz a los Niños:

#### 1. Asegure a los niños que la mayor parte de las veces que les toquen está BIEN y que la mayoría de las personas son personas seguras

- Insístale a su hijo que nadie puede tocar su cuerpo de una forma que le haga sentirse incómodo.
- Sea específico con sus hijos y hábleles acerca de algunas de las cosas que pueden hacer las personas no seguras. Por ejemplo, pueden hacer comentarios inapropiados o tener contacto físico con niños incluso después de que les hayan pedido que paren.

#### 2. Seguridad Personal

- Es importante enseñar límites a los niños; sin embargo, es más importante respetar los límites de los niños.
- La forma más eficaz de que aprendan los niños es ofreciendo modelos y mediante repetición. Por ejemplo, si un niño no quiere dar un abrazo a alguien, es importante respetar el límite que ha comunicado el niño.

#### 3. Enseñe a los niños el nombre correcto de las partes del cuerpo

- Si un niño le llama a sus partes íntimas una "galletita", no podrá avisar a nadie de forma eficaz si están sufriendo abuso. Una frase como "Alguien me está tocando la galletita" puede pasar desapercibida fácilmente.
- Al llamar a sus partes íntimas por su nombre correcto, se avisa de la necesidad de actuar inmediatamente para parar los abusos.

#### 4. Enseñe a los niños qué hacer si alguna vez se encuentran en una situación insegura

- Enseñe a los niños que, si alguna vez se encuentran en una situación insegura, pueden decir "NO," ESCAPAR y CONTAR A UN ADULTO EN EL QUE CONFÍEN.
- Recuérdeles que si se sienten inseguros pueden alejarse y avisar a un adulto en el que confíen.
- Recuerde hablar con sus hijos de quiénes son los adultos en los que confían.

#### 5. Juegue con los niños a juegos de "Imagina que..."

- Puede utilizar las situaciones de juegos de rol de este paquete o crear las suyas propias.
- Esto permite dar ejemplos para que los niños entiendan mejor lo que se les está enseñando y por qué, y también les permite practicar POR SI ACASO.

# "Imagina que..."

(Juegos de Rol para Seguridad Personal)

## Situación 1

Imagina que una persona que está visitando a tus padres no deja de entrar en el baño y mirarte mientras estás bañándote o duchándote. Como el seguro de la puerta está roto, no puedes dejarlo fuera. ¿Qué harías?

## Situación 2

Imagina que estás caminando hacia la escuela cuando se acerca una persona en un coche y dice "Tu mamá o papá me dijo que te recoja". ¿Qué harías?

## Situación 3

Imagina que tu entrenador, maestro o líder de grupo te dice que le gustas tanto que quiere comenzar una amistad "especial" contigo que incluye tocarse de forma "especial", que tienes que mantener secreta. ¿Qué harías?

## Situación 4

Imagina que acabas de salir de la escuela. Una persona en un coche te dice "Tu mamá se retrasó y me dijo que te recoja. Sube al coche." ¿Qué harías?

## Situación 5

Imagina que estás jugando en tu patio delantero cuando alguien se acerca en un coche y dice "Hola. Creo que me he perdido y necesito ayuda. ¿Por favor, puedes acercarte y decirme dónde estoy?" ¿Qué harías?

## Situación 6

Imagina que un familiar que te cae bien siempre quiere luchar. Cuando luchas con él, te toca tus partes íntimas. ¿Qué harías?

## Situación 7

Imagina que estás jugando en tu patio delantero cuando alguien se acerca en un coche y dice "Hola, ¿puedes acercarte al coche? Tengo algo para tus padres." ¿Qué harías?

## Situación 8

Imagina que un familiar o amigo de la familia que os visita a menudo le gusta abrazarte o que te sientes en su regazo. Cuando te abraza, también te toca tus partes íntimas. ¿Qué harías?

## Situación 9

Imagina que vas en bicicleta y se sale la cadena. Una persona sale de su casa y dice que puede ayudar, pero tienes que meterla en su garaje. ¿Qué harías?

¿Hay otros ejemplos en los que pueden pensar usted y su hijo?

# Consejos para Evitar Situaciones de Abuso

## 1. Normalice tener conversaciones difíciles con familia y amigos.

- Aprenda a reconocer los signos de alerta de abuso y compártalos con su familia.
- Aprenda a reconocer el desarrollo sexual sano frente al que no es sano en los niños

## 2. Establezca límites familiares claros

- Comunique y haga cumplir límites necesarios con las personas que están cerca de sus hijos
- Hable con sus hijos de que, cuando no quieran saludar a alguien con un abrazo o un beso, pueden estrechar la mano en su lugar, pero no deberían ser obligados a hacerlo
- Haga saber a sus hijos que pueden compartir con usted cuando se sientan incómodos o inseguros cerca de alguien

## 3. Consiga la participación de adultos seguros

- Ayude a su hijo/a a identificar quiénes son los adultos seguros en su vida
- Identifique una persona de apoyo para usted mismo

## 4. Busque ayuda

- Si hay algún comportamiento preocupante en cualquier familiar o amigos, háblele sobre ello
- Asegúrese de comunicar con todos que, si ha sucedido cualquier comportamiento inapropiado, siguen pudiendo hablarle a usted de él

## 5. Hable con sus hijos sobre decir ¡NO!, ESCAPAR y CONTARLE a un adulto de confianza

- Recuerde a su hijo/a que su cuerpo ¡le pertenece a él/ella!
- Ponga énfasis en que es seguro comunicarse con usted sobre cualquier cosa que les esté molestando
- Decir ¡NO! como Noa, ESCAPAR como Ron cuando corre, y CONTAR a un adulto en el que confíen como Telly si alguna vez alguien los toca o los trata de una forma que es insegura



# Seguridad Infantil: Preocupaciones sobre Internet



Internet es una herramienta útil; proporciona a los niños la oportunidad de aprender, explorar y socializar con amigos. Sin embargo, la seguridad es igual de importante en el mundo del internet que en el mundo real. Entendiendo los posibles peligros a los que se enfrentan sus hijos, pueden educarlos y crear normas de seguridad en el Internet. Estas son algunas ideas para tener en cuenta.

- Fije reglas**
  - Establezca límites claros sobre qué sitios pueden acceder y límites de tiempo para la tecnología
- Hable de la importancia de no compartir información personal**
  - Compartir información personal en línea puede llevar a engaños en línea, hackeos, seducción en línea o secuestros.
- Esté familiarizados con los ajustes de privacidad y los controles parentales**
  - Configure los ajustes de forma que ofrezcan la máxima protección
  - Los controles parentales son importantes para gestionar el uso de Internet por parte del niño y los sitios de Internet a los que puede acceder
- Comuníquese con sus hijos sobre la importancia de la seguridad en línea**
  - Es importante tener conversaciones regulares sobre seguridad en línea según crecen los niños
  - Comparta algunas formas en las que los depredadores en línea pueden atraer a los niños
  - Recuérdeles que todo lo que se sube a Internet es permanente
- ¡Manténgase al día de lo que hacen sus hijos!**
  - Sea consciente de los sitios, aplicaciones o juegos que sus hijos usan con frecuencia.
  - Pregúnteles por su interés y lo que les gusta de esas plataformas

Para crear su propio Plan de Medios, vaya a la página:  
<https://www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx>  
Más información en: [www.missingkids.org/netsmartz](http://www.missingkids.org/netsmartz)

# MITOS SOBRE EL ABUSO SEXUAL INFANTIL



<p><b>#1: El abuso sexual infantil solo ocurre entre extraños. Si los niños se mantienen alejados de extraños, no sufrirán abusos sexuales.</b></p>	<p>FALSO: El 93% de los menores víctimas de agresiones sexuales conocen a su atacante. Los familiares representan el 34.2% de todos los agresores. Los conocidos representan el 58.7%. Solo el 7% de los agresores son desconocidos para sus víctimas.</p>
<p><b>#2: Los niños provocan los abusos sexuales por su comportamiento seductor.</b></p>	<p>FALSO: El comportamiento seductor no es la causa; la responsabilidad de la acción es del que la comete. Los niños no están preparados psicológicamente para afrontar la estimulación sexual repetida. El abuso sexual explota a los niños que por su desarrollo no tienen la capacidad de entender o resistirse al abuso.</p>
<p><b>#3: La mayoría de las víctimas de abuso sexual infantil hablan a alguien sobre los abusos.</b></p>	<p>FALSO: El 73% de las víctimas infantiles no hablan a nadie del abuso durante al menos un año. El 45% de las víctimas no lo cuentan a nadie durante al menos 5 años. Algunas nunca lo revelan. Se han denunciado abusos sexuales infantiles hasta 80,000 veces al año, pero el número de casos no denunciados es mucho mayor porque los niños tienen miedo a contar a nadie lo que ha pasado.</p>
<p><b>#4: Los hombres y las mujeres abusan de sus hijos por igual.</b></p>	<p>FALSO: Los agresores son hombres el 94% de las veces en casos de abuso sexual infantil. Los hombres abusan sexualmente tanto de niños como de niñas. El 75% de los agresores hombres están casados o tienen relaciones sexuales con consentimiento. El 4% del abuso del mismo sexo implica a agresores homosexuales; el 96% de los agresores son heterosexuales.</p>
<p><b>#5: Si los niños no lo quisieran, podrían decir "¡PARA!"</b></p>	<p>FALSO: Dado que a los niños a menudo se les enseña la importancia de obedecer a los adultos, por lo general no cuestionan el comportamiento de un adulto. A menudo se coacciona a los niños con sobornos, amenazas o uso de una posición de autoridad.</p>
<p><b>#6: Todas las víctimas de abusos sexuales son niñas.</b></p>	<p>FALSO: Los estudios sobre abuso sexual infantil indican que una de cada cuatro mujeres menores de 18 años y uno de cada cinco a seis hombres menores de 18 años son víctimas de abuso sexual infantil.</p>
<p><b>#7: Los abusos sexuales en la familia son incidentes aislados que suceden solo una vez.</b></p>	<p>FALSO: Los estudios indican que la mayor parte del abuso sexual infantil continúa durante al menos dos años antes de que se denuncie. Y en la mayoría de los casos, no se detiene hasta que no se denuncia.</p>
<p><b>#8: En los abusos sexuales en la familia, el progenitor "que no los comete" siempre lo sabe.</b></p>	<p>FALSO: A pesar de que algunos padres "que no los cometen" conocen e incluso apoyan las acciones del que las cometen, muchos, por su falta de consciencia, pueden sospechar que algo va mal, pero no tienen claro qué es ni qué hacer.</p>
<p><b>#9: El abuso sexual familiar solo ocurre en familias de ingresos bajos.</b></p>	<p>FALSO: El abuso sexual familiar afecta a todas las clases sociales. No hay raza, clase social ni económica que sea inmune al abuso sexual familiar. Se estima que existe el incesto en el 14% de todas las familias. Entre el 10 y el 20% de niños estadounidenses son víctimas de incesto; el 90% de las víctimas son femeninas y el 90% de los abusadores son padres o padrastros.</p>
<p><b>#10: El comportamiento sexual no violento entre un niño y un adulto no es dañino para el niño.</b></p>	<p>FALSO: Casi todas las víctimas sufrirán traumas emocionales como confusión, vergüenza, culpa, enojo y mala imagen de sí mismas. El abuso sexual infantil puede dar lugar a problemas de relación a largo plazo y perpetuarse de una generación a otra. El Dr. Nicholas Growth, que ha trabajado ampliamente con delincuentes sexuales, informa que el 60% de los delincuentes condenados por abuso sexual han comunicado historias de ser víctimas de abuso sexual infantil.</p>

# Consejos para Desarrollar la Resiliencia de Su Hijo

La resiliencia es la capacidad de recuperarse con rapidez de las dificultades. Enseñar a los niños a ser resilientes a edades tempranas crea inteligencia emocional, que llevarán consigo y desarrollarán conforme van creciendo.

## Enseñe a sus hijos estrategias de afrontamiento cuando estén calmados

- Cuando los niños sufren fracasos o se enfrentan a situaciones difíciles, puede despertar grandes emociones
  - **¿QUÉ PUEDE HACER USTED?**
    - Dedique unos pocos minutos al día a enseñar 1 estrategia de afrontamiento. Enseñe una estrategia distinta cada día, como ejercicios de respiración, colorear o algún tipo de actividad física. Recuerde a su hijo que las practique cuando sus emociones están alteradas.

## Deje a los niños hacer tareas solos

- Cuando permite a los niños hacer tareas solos, ayuda a desarrollar su confianza y desarrolla la creencia en que pueden hacer las cosas difíciles solos.
  - **¿QUÉ PUEDE HACER USTED?**
    - Permítales que le ayuden con tareas en casa, recoger su propia ropa, o ayudarle con cualquier proyecto en la casa.

## Deje que los niños se equivoquen

- Como padres y madres, su primer pensamiento es evitar que sus niños cometan un error, pero los errores son importantes para enseñarnos lecciones valiosas
  - **¿QUÉ PUEDE HACER USTED?**
    - Compruebe para ver qué tal lo hacen
    - Que ellos creen un plan acerca de cómo gestionarán el problema
    - Ofrezca apoyo si lo necesitan
    - Anímelos
    - Haga lluvia de ideas con ellos para encontrar soluciones

## Enséñeles que las dificultades son oportunidades para crecer

- Enseñe a sus hijos a apoyarse en sus dificultades, ya que son nuestras mayores oportunidades para crecer
  - **¿QUÉ PUEDE HACER USTED?**
    - Ayúdeles a cambiar la forma en que ven las situaciones difíciles. Por ejemplo, si no consiguen entrar en el equipo de fútbol, en lugar de decir "No soy bueno en este deporte" y tener ganas de rendirse, puedes decir "¿Qué puedo hacer de forma distinta la próxima vez o qué otras cosas nuevas puedo tratar?"

Kristina. "Ways to Help Kids Boost Confidence." The Pathway 2 Success, Pathway 2 Success, 6 June 2021, <https://www.thepathway2success.com/ways-to-help-kids-boost-confidence/>.

### Practique la Atención Plena

- La atención plena es importante para centrarnos durante situaciones difíciles, porque nos permite mantenernos presentes en lugar de preocuparnos por el pasado y el futuro.
  - **¿QUÉ PUEDE HACER USTED?**
    - Haga técnicas de atención plena con sus hijos, como hacer un diario para anotar sus pensamientos, videos de relajación guiada en YouTube, salir a caminar, etc. Esto también crea espacio para establecer vínculos y tener conversaciones sobre pensamientos o sentimientos que puedan surgirle a su hijo.

### Enseñe a hablar con uno mismo de forma positiva

- La forma en que nos hablamos a nosotros mismos y sobre nosotros mismos afecta a cada área de nuestra vida. Esto también tiene un papel importante para la resiliencia.
  - **¿QUÉ PUEDE HACER USTED?**
    - Hable con amabilidad hacia sí mismo y sobre sí mismo, especialmente cuando sus hijos estén cerca. Si alguna vez tienen un contratiempo y hacen comentarios negativos sobre sí mismos, ayúdeles a reenfocarlo hacia algo positivo.

RECUERDE: Los pequeños cambios que crean hábitos mejores se realizan a lo largo de toda la vida. Cambiar nuestra percepción, para ver las situaciones difíciles como oportunidades de aprendizaje y crecimiento en lugar de dificultades, crea menos conflictos internos.



Kristina. "Ways to Help Kids Boost Confidence." The Pathway 2 Success, Pathway 2 Success, 6 June 2021, <https://www.thepathway2success.com/ways-to-help-kids-boost-confidence/>.

# RECURSOS

## Dónde buscar Ayuda en el Condado de Ventura



- Línea Telefónica de Denuncias de Abuso Infantil, Servicios para Niños y Familias (CFS)
- (805)654-3200
- Sitio de Internet: [www.ventura.org/hsa](http://www.ventura.org/hsa)



- Oficina Principal: (805)485-6114
- Línea de Información y Remisiones 24 horas, 7 días a la semana: 211
- Línea Telefónica de Violencia Doméstica, 24 horas, 7 días a la semana: 1-800-636-6738
- Departamento de Admisiones de Salud Mental: 485-6114 ext. 662
- Sitio de Internet: [www.icfs.org](http://www.icfs.org)



- Número de teléfono: 211
- Sitio de Internet: [www.icfs.org](http://www.icfs.org)



- Número de teléfono: (805)654-2500
- Sitio de Internet: [www.ventura.org/vcda](http://www.ventura.org/vcda)



- Número de teléfono: (805)485-7878
- Sitio de Internet: [www.cdrv.org](http://www.cdrv.org)

## Dónde buscar Ayuda en el Estado



- Departamento de Servicios Sociales de California
- 744 P Street, MS 19-82 Sacramento, CA 95814
- (916) 445-2771
- Sitio de Internet: [www.dss.cahwnet.goc/getser/cfsocap.html](http://www.dss.cahwnet.goc/getser/cfsocap.html)



- 111 New Montgomery Street, 7th Floor San Francisco, CA 94105
- Número de teléfono: (415)882-0234
- Sitio de Internet: [www.rnnetwork.org](http://www.rnnetwork.org)



- Padres y Madres Anónimos
- 675 West Foothill Blvd. Claremont, CA 91711-3475
- Número de teléfono: (909) 621-6184
- Sitio de Internet: <http://www.parentsanonymous.org/>

# RECURSOS

## Dónde buscar Ayuda en la Nación



**RAINN**

- Red Nacional contra la Violación, Abusos e Incesto (RAINN, por sus siglas en inglés)
- 1220 L Street, NW, Suite 505 Washington, DC 20005
- Teléfono de la Oficina: 202.544.3064
- Sitio de Internet: [www.rainn.org](http://www.rainn.org)
- Correo electrónico: [info@rainn.org](mailto:info@rainn.org)



- 330 C Street SW Washington D.C. 20447
- (800)394-3366
- Sitio de Internet: [www.childwelfare.gov](http://www.childwelfare.gov)



- 4900 O'Hear Ave, Suite 205 North Carolina, SC 29405
- Línea de Atención Telefónica Nacional: 866.FOR.LIGHT
- Sitio de Internet: [www.d2l.org](http://www.d2l.org)

## Dónde Buscar Ayuda en el Estado



- Organización para la Prevención y Tratamiento del Abuso Infantil
- 1-800-4-A-CHILD 1(800)422-4453 todas las llamadas son confidenciales
- Enlace a sitio de Internet: [www.childhelp.org](http://www.childhelp.org)



- Llame a la Línea de Atención (1.888.PREVENT) Actualmente nuestra disponibilidad telefónica varía
- Por favor, pruebe a llamar a la Línea de Atención a horas de oficina estándar (Hora Este)
- Enlace a página de Internet: [www.stopitnow.org/help](http://www.stopitnow.org/help)
- Programe una cita telefónica: programe una consulta de 30 minutos con nuestros Asociados de la Línea de Atención



- Programas de Seguridad en Internet
- Programa educativo interactivo del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing & Exploited Children®, NCMEC por sus siglas en inglés) que proporciona recursos apropiados para la edad para ayudar a enseñar a los niños cómo estar seguros en línea y en el mundo real. El programa está diseñado para niños de entre 5-17 años, padres/madres/tutores, educadores y fuerzas del orden.
- Sitio de Internet: [www.netsmartz.org](http://www.netsmartz.org)

## Other Related Websites

- Red Nacional de Estrés Traumático Infantil: <https://www.nctsn.org/>
- Datos sobre Niños (datos locales e información estadística): <https://www.kidsdata.org/>
- De la Oscuridad a la Luz (Darkness to Light): <https://www.d2l.org/>
- Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados: <http://www.missingkids.com/> <https://www.kidsmartz.org/>
- Página de Internet de California de la Ley Megan/Registro Local de Delincuentes Sexuales <https://www.meganslaw.ca.gov/mobile/EducationAndPrevention.aspx>
- Alianza Nacional sobre la Enfermedad Mental: <http://namiventura.org/>
- Información sobre Delincuentes Sexuales: <https://www.familywatchdog.us/>
- Capacitación para Denunciantes Obligatorios de Abusos Infantiles en California: <https://www.mandatedreporter.ca.gov/>