

Las mejores 5 formas en que puedes reducir el riesgo de abuso sexual infantil

UNA CONVERSACIÓN CON LOS PADRES Y LÍDERES SOBRE LO QUE PUEDEN HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE ABUSO SEXUAL EN SUS HOGARES Y COMUNIDADES.

En Saprea, creemos que empoderar a las comunidades con el conocimiento es una de las mejores maneras de prevenir el abuso sexual infantil. Gracias por tu disposición a liderar la discusión de este importante tema. Tú eres una parte esencial de todo lo que hacemos. A continuación, algunas de las mejores prácticas para tener en cuenta antes, durante y después de la presentación.

Antes

- ◆ **Comunica claramente** cuándo y dónde se va a realizar la presentación. Haz saber a los participantes qué tema se va a tratar.
- ◆ **Prepara el material didáctico:**
 - ◇ Descarga los materiales de la presentación en tu computadora y revísalos completamente.
 - ◇ Lee la guía de discusión.
 - ◇ Imprime con antelación suficientes copias de la hoja de trabajo para los alumnos presenciales o incluye el enlace de la hoja de trabajo en tu invitación virtual. Prepárate para compartir el enlace de nuevo durante tu clase virtual.
- ◆ **Llega temprano y prepárate:**
 - ◇ Asegúrate de que el equipo audiovisual esté presente, enchufado y funcionando correctamente, o que tu plataforma de videoconferencia está configurada, que el sonido funciona y que puedes compartir tu pantalla.
 - ◇ Si es en línea, asegúrate de que tu plataforma de videoconferencia está configurada, que el sonido funciona y que tu pantalla se puede compartir.
 - ◇ Si es en persona, organiza los asientos para fomentar la discusión y ten bolígrafos disponibles para que los participantes tomen notas.
 - ◇ Inicia la presentación en la primera diapositiva en "modo presentación". Para los usuarios de vídeo, inicia el vídeo en modo de pantalla completa y haz una pausa en el título de apertura de la Parte 1.

Las mejores 5 formas en que puedes reducir el riesgo de abuso sexual infantil

Durante

- ◆ **Transmite energía al salón.** Sé amable, positivo y entusiasta.
- ◆ **Confía en el material y en tu intuición.** Sigue el formato y las actividades descritas en las guías de discusión basadas en la investigación, sin dejar de ser tú mismo y teniendo en cuenta las necesidades de los participantes con los que estás colaborando. Comparte experiencias personales que enriquezcan e ilustren los principios críticos.
- ◆ **Cuando estés en persona, siéntate con el grupo si es posible.** Los grupos más grandes pueden requerir que te pongas de pie.
- ◆ **Fomenta la discusión:**
 - ◆ Crea un entorno seguro en el que los participantes puedan ser honestos y sinceros.
 - ◆ Agradece a los participantes sus comentarios.
 - ◆ Ayuda a que participe el mayor número posible de personas.
 - ◆ No permitas que una persona domine la conversación.
 - ◆ Maneja el tiempo. Esta discusión está diseñada para durar entre 60 a 90 minutos.
 - ◆ Haz hincapié en que cada participante lleve a la acción lo aprendido.
- ◆ **Coloca los recursos locales y regionales en un lugar visible.** Comparte las líneas telefónicas de ayuda contra el abuso o los centros de asesoramiento de la comunidad a los que los participantes puedan dirigirse para obtener apoyo.

Las mejores 5 formas en que puedes reducir el riesgo de abuso sexual infantil

Después

- ◆ Asegúrate de que los participantes tengan la oportunidad de realizar la encuesta final.
- ◆ Repasa lo que ha ido bien y lo que se puede mejorar para tu próxima presentación.
- ◆ Haz un seguimiento de los participantes que puedan haberse sentido abrumados por la gravedad del tema.
- ◆ ¡Felicítate por los esfuerzos que has hecho para mejorar tu comunidad!

Las mejores 5 formas en que puedes reducir el riesgo de abuso sexual infantil

Introducción



Instrucciones Orales



Notas para el Facilitador



Explica: A medida que la gente aprende más sobre el tema del abuso sexual infantil, naturalmente se pregunta qué puede hacer para reducir el riesgo para los niños en su vida. Afortunadamente, hay muchas acciones que podemos llevar a cabo. ¿Pero por dónde empezar?

Aquí hay cinco de las mejores cosas que puedes hacer para reducir el riesgo de abuso sexual:

- 1.** Evalúa las situaciones de riesgo y practica la forma de afrontarlas.
- 2.** Enseña a establecer y respetar límites saludables.
- 3.** Mantén abiertas las líneas de comunicación.
- 4.** Habla del desarrollo sexual.
- 5.** Modela y desarrolla el bienestar emocional.

Al repasar cada una de ellas, toma notas en tu hoja de trabajo. Apunta las cosas que hacen eco en ti y te inspiran a pasar a la acción.



Nota para el facilitador: Si aún no lo has hecho, distribuye una copia de las "Cinco cosas que puedes hacer para Reducir el riesgo de abuso sexual infantil" a cada participante.

Evaluar las Situaciones de Riesgo y Practicar Cómo Manejarlas



Explica: Las situaciones de riesgo son comunes y diversas. No podemos proporcionarte una lista completa de todas las situaciones con las que tú o tu hijo pueden encontrarse, pero aquí hay cuatro que deberías tener en cuenta:

1. Situaciones en las que un adulto está a solas con un niño
2. Dormir fuera de casa
3. Interacciones que incluyen el acceso a la tecnología sin supervisión
4. Situaciones que presentan diferencias de poder o interacciones entre niños con diferencia de edad/ madurez



Discusión por parejas: (3–5 minutos)

- ◆ ¿Por qué creen que estas situaciones presentan uno de los mayores riesgos para los niños y adolescentes?
- ◆ ¿Qué otras situaciones añadirían a esta lista?
- ◆ ¿Cómo se consigue el equilibrio entre la sobreprotección de los hijos y ayudarles a adquirir confianza para desenvolverse en situaciones que siempre supondrán algún tipo de riesgo?



Nota: *Vuelve a reunir a los participantes para que discutan la siguiente pregunta. Deja de 3 a 5 minutos para la discusión.*



Discusión en grupo grande: (3–5 minutos)

- ◆ ¿Cuál es una idea de las que hablaron que podrían compartir con el grupo?



Explica: Estas son algunas de las preguntas que pueden tener en cuenta al evaluar el riesgo potencial para sus hijos en diversos lugares y entornos:

- ◆ ¿Quiénes son las personas involucradas? ¿Habrá adultos o niños mayores presentes que yo no conozca bien?
- ◆ ¿Es una situación o un lugar nuevo en el que mi hijo podría ser vulnerable? (por ejemplo, momentos en los que se está desvistiendo, aislado de los demás, etc.)
- ◆ ¿Hay diferencias de poder presentes que podrían contribuir al riesgo de abuso? (niños mayores con niños menores, figuras de autoridad con contacto cercano continuo, presiones de los compañeros, etc.)
- ◆ ¿Será mi hijo capaz de alertarme a mí o a otro adulto de confianza en caso de necesidad o crisis?
- ◆ ¿Cuál es nuestro plan para supervisar la tecnología



Resume: ¿Cómo el evaluar las situaciones de riesgo está relacionado con la reducción de la probabilidad de abuso sexual?

Examina los momentos de tiempo sin supervisión y controla quién está con tus hijos. No puedes estar con ellos cada minuto, y así es como desarrollan su independencia. Pero puedes elegir los momentos adecuados para estar más atento y preparar a los niños para situaciones de alto riesgo.



Tomar Acción: Apunta en tu hoja de trabajo los nombres de las personas que pasan tiempo sin supervisión con tus hijos y otras situaciones en las que veas riesgos potenciales. Planifica cuándo hablar de estos riesgos con tu familia.

Enseña Cómo Establecer y Respetar los Límites Saludables



Explica: Queremos hacer hincapié en que la carga de la prevención del abuso nunca debe recaer en los niños. Esto se debe a que las acciones abusivas llevadas a cabo por otros (especialmente los adultos) violan los límites.

Los límites suelen estar relacionados con las normas y las expectativas. Es importante enseñar a los niños que las acciones tienen consecuencias. Los niños necesitan sentirse seguros para expresar cuando ven que los adultos o los niños mayores rompen las reglas. Muchos casos de abuso recurrente pueden interrumpirse si los adultos responden cuando un niño cuenta de que está ocurriendo una mala conducta.

Los niños a menudo se oponen a reglas y límites que no comprenden del todo. Resulta útil que nos tomemos el tiempo necesario para explicar cuál es el sentido de una regla o por qué es importante cumplirla.

Escuchemos juntos a padres e hijos cómo los límites juegan un papel en sus vidas.



Ver: *Pulsa PLAY para empezar el vídeo Límites saludables.*



Reflexionar y Anotar: ¿Cuáles son algunos de los valores que informan tus límites? Completa estas afirmaciones que explican tu "por qué" de la regla:

Ejemplo: "Mi trabajo número uno como tu padre es mantenerte seguro, por lo que te pido que... lleves el casco cuando andes en bicicleta".

- ◆ "La forma de mostrar respeto a los demás cuando se trata de afecto físico es..."
- ◆ "La violación y la agresión sexual van en contra de la ley porque..."
- ◆ "Las cosas que no permitimos a los demás cuando se trata de nuestros cuerpos incluyen..."
- ◆ "Cuando nos sentimos incómodos con algo, podemos expresarlo mediante..."
- ◆ "Si el comportamiento de alguien es completamente inaceptable, podemos expresarlo mediante..."

Mantener Abiertas las Líneas de Comunicación



Explica: La comunicación es la clave para criar a los niños. ¿Tienen los niños que te importan oportunidades para hablar contigo de lo que experimentan, piensan y sienten?

Cuando tienen una crisis, ¿confían en ti?

La comunicación implica muchas cosas. Centrémonos en un solo elemento para empezar a pensar en este concepto de forma práctica.



Ver: *Pulsa PLAY para empezar el vídeo Reaccionar vs Responder. Recuerda pulsar PAUSA para discutir cuando termine el primer segmento del vídeo.*



Discusión en grupo grande: (3–5 minutos)

- ◆ ¿Qué más aprendió el padre cuando respondió a lo que se le compartió?
- ◆ ¿Qué dijo o hizo el padre que animó a la chica a continuar el diálogo?



Ver: *Pulsa PLAY para empezar el segundo vídeo de Reaccionar vs Responder. Recuerda pulsar PAUSA para discutir después de que el segmento de vídeo concluya.*



Discusión en grupo grande: (3–5 minutos)

- ◆ Nuevamente, ¿qué más aprendió la madre cuando respondió a lo que se le compartió?
- ◆ ¿Qué dijo o hizo la madre que animó al chico a continuar el diálogo?
- ◆ ¿Qué has descubierto que funciona bien cuando un niño presenta una pregunta inesperada?



Nota: *Tomen de 3 a 5 minutos para discutir las respuestas a estas preguntas con el grupo. Permite que los participantes destaquen las observaciones que han sacado del vídeo o que compartan experiencias relevantes que hayan tenido.*



Explica: Aquí hay algunos principios rectores que pueden ayudarte a mantener abiertas las líneas de comunicación:

- ◆ Busca comprender y hacer preguntas con un tono tranquilo.
- ◆ Muestra empatía.
- ◆ Ten paciencia. Permite que los niños desarrollen la valentía para compartir.
- ◆ Ten cuidado de no criticar.
- ◆ Recuerda que los niños no perciben las reacciones emocionales fuertes como franqueza.
- ◆ En la mayoría de los casos, los niños necesitan apoyo y respuestas breves, no un sermón.
- ◆ Cuando sea necesario, tómate unos momentos antes de una conversación para prepararte para responder.
- ◆ Recuerda que tú eres el modelo de cómo se reacciona y responde. Los niños aprenderán de ti.



Resume: ¿Qué relación tiene la comunicación abierta con la prevención del abuso sexual?

Haz todo lo posible para que los niños se sientan cómodos y capaces de hablar de lo que les ocurre. Haz hincapié en los peligros de los secretos, en los beneficios del diálogo abierto y en que siempre pueden hablar contigo y sentirse seguros para compartir. Ayudar a los niños a comunicarse abiertamente aumentará la probabilidad de que vengan a ti cuando ocurra algo.



Tomar Acción: En tu hoja de trabajo, anota los elementos clave que estás aprendiendo, así como las cosas que quieres incorporar en tus interacciones con tus hijos.

Discutir el Desarrollo Sexual



Explica: Hay muchas opiniones diferentes sobre la enseñanza del sexo, la sexualidad y la intimidad a los niños. Tu propio punto de vista sobre el tema de la sexualidad se basa en tu educación, tu experiencia de vida y tus valores.

Nuestro mensaje esencial: Empieza de forma sencilla. Empieza ahora.

Enseñar a los niños sobre el sexo o los peligros del abuso sexual puede parecer desalentador. Pero hacerlo de forma intencional es la mejor manera de medir tu éxito individual. Piensa en situaciones e ideas para las que quieres que tu hijo esté preparado antes de que ocurran.

Escucha la experiencia de un padre que comparte cómo abordó la tarea y vio tanto el fracaso como el éxito.



Ver: *Pulsa PLAY para empezar el vídeo Discusión de la Sexualidad Saludable. Recuerda pulsar PAUSA para explicar después de que el segmento de vídeo concluya.*



Explica: La ignorancia y la desinformación en torno al tema del sexo pueden llevar al abuso. Quizás te sorprendas al saber que las investigaciones confirman que muchos casos de abuso sexual infantil son perpetrados por otros niños. Una de las razones por las que se producen estos abusos es porque los niños pueden carecer de comprensión de sus acciones y del efecto que pueden tener.

Qué enseñar:

- ◆ Compartir términos correctos e información precisa.
- ◆ Mantener conversaciones adecuadas a la edad.

Cómo enseñar:

- ◆ Inicia muchas conversaciones cortas en lugar de una gran charla. Las discusiones sobre el desarrollo sexual nunca debe ser "una sola vez y se acabó".
- ◆ Responde a las preguntas de los niños de forma breve y precisa. Luego pregúntales si tienen más preguntas.
- ◆ Recuerda que debes intentar responder, no reaccionar.

Modelar y Desarrollar el Bienestar Emocional



Explica: ¿Cómo se relaciona el bienestar emocional con la prevención del abuso?

Los niños que tienen una autoestima sana pueden manejar sus emociones y son menos vulnerables a las situaciones de abuso. Es más probable que confíen en sus instintos cuando algo no les parece bien y se alejen rápidamente de las cosas que les causan preocupación. Por otro lado, los niños que experimentan soledad e inseguridad son más vulnerables a situaciones de riesgo. Proporcionar un espacio en el que los niños puedan expresarse favorece la comunicación y fomenta la confianza necesaria para establecer y mantener límites saludables.



Discusión por parejas: (2–3 minutos)

Toma un momento para imaginar a un niño que se siente solo o aislado en estas situaciones:

- ◆ En una clase en la escuela
- ◆ Al jugar mal en un equipo deportivo
- ◆ Al mudarse a un nuevo barrio

¿Qué medidas podrías tomar para ayudar a un niño en esta situación? ¿Cuáles son algunas de las diferentes maneras de enseñar a los niños y adolescentes a gestionar los sentimientos de soledad?



Explica: Ahora piensa en un momento en el que te hayas sentido solo y triste. ¿Anhelaste sentirte conectado? ¿Es de extrañar que un niño que se siente así podría ser vulnerable a una situación de abuso si se le ofrece algún tipo de conexión y validación? Ahora considera lo contrario: un joven con compañeros y mentores adultos que le validan constantemente y que disfrutan de su compañía, sin ningún tipo de ataduras. Un niño en ese contexto es mucho menos vulnerable al abuso.

Una herramienta útil para ayudar a los niños a entender y gestionar sus emociones es una ruleta de emociones. Puede ayudar a los niños a desglosar sus emociones e identificar el sentimiento (o sentimientos) que están experimentando.



Ver: Pulsa *PLAY* para iniciar el video *La ruleta de las emociones*.



Toma Acción: Visita saprea.org/es para obtener una copia de la ruleta de las emociones y otros recursos que puedes utilizar con un niño para validarlo mientras identifica sus emociones.



Conclusión: Esperamos que hayan aprendido algunas acciones útiles que pueden tomar para reducir el riesgo de abuso para los niños en tu vida. El simple hecho de dedicar tiempo a participar en nuestra discusión de hoy ha demostrado su compromiso con la seguridad y la protección de los niños.



Toma Acción: En Saprea ofrecemos otras guías de discusión que pueden ayudarte a profundizar en algunos de los conceptos que hemos tratado hoy. Por favor, echa un vistazo a los recursos en línea disponibles en <https://saprea.org/es/educacion-comunitaria/> y organiza discusiones adicionales sobre estos importantes temas.



Nota: *Da a los participantes tiempo suficiente para realizar la encuesta final antes de las preguntas y respuestas.*