

## Consejos para los padres de estudiantes de las escuelas elementales

Los adultos necesitan enseñar explícitamente a los niños sobre cómo responder a situaciones en que sean víctimas de abuso o les estén preparando para ser abusados—de otra forma no sabrán qué hacer. Nos tomamos tiempo y esfuerzo para enseñar a nuestros hijos cómo comportarse en varios entornos escolares y comunitarios y en una variedad de situaciones (p. ej. qué hacer frente al acoso, los conflictos o la presión social; cómo tomar buenas decisiones; y cómo ser aprendices preparados). Les enseñamos estas destrezas para saber que nuestros hijos sabrán qué hacer al enfrentar diferentes situaciones. De la misma manera, debemos enseñar a nuestros hijos las destrezas que necesitarían para responder al abuso y denunciarlo.

A continuación, se presentan diez cosas que pueden hacer con sus hijos para ayudarles a ser menos vulnerables al abuso sexual:

### 1. Hablen temprano sobre las partes del cuerpo.

Indiquen las partes del cuerpo y háblenles de ellas a sus hijos, desde una temprana edad. Ayuden a los niños a identificar las partes de su cuerpo y enséñenles los nombres verdaderos de las partes del cuerpo.

Cuando los niños saben los nombres de las partes del cuerpo y qué significan, son más capaces de hablar claramente, si algo inapropiado llegara a pasar.

Es importante que ustedes, como padres/guardianes, se sientan cómodos usando estas palabras. Es importante crear en el hogar un entorno en el que pueden tratarse los temas sexuales cómodamente y abiertamente. Si no se sienten cómodos hablando sobre las partes del cuerpo o temas sexuales con sus hijos, inconscientemente les están enseñando que estos temas están prohibidos o que ni se deben mencionar, y hará menos posible que digan algo, cuando lo más importante es hablar con un adulto.

### 2. Expliquen a sus hijos que algunas partes de su cuerpo son privadas.

Díganles a sus hijos que sus partes privadas se llaman privadas porque no todos deben verlas. Una forma de asegurarse de que los niños sepan cuáles partes del cuerpo son privadas es explicar que estas son las partes del cuerpo que el traje de baño cubre. Explíquenles que mamá y papá pueden ver a sus hijos desnudos, pero que las personas fuera del hogar solo deben verlos con ropa.

También puede haber situaciones en que alguien tenga que tocar su cuerpo (p. ej., un doctor durante un examen). Déjenles claro a sus hijos que solamente está bien si ustedes están en el cuarto con ellos y si les dices directamente que está bien. Pueden explicar que esta forma de tocar es segura porque tiene que ver con su salud y porque ustedes están en el cuarto con ellos.

### 3. Enseñen límites a sus hijos.

Díganles a sus hijos francamente que nadie debe tocarles sus partes privadas y que nadie debe pedirles que ustedes toquen las partes privadas de ellos. La segunda parte de esa oración es importante porque muchas veces el abuso sexual comienza con la petición por parte del agresor que el niño los toque a ellos o a otra persona.

Muéstrenles los límites apropiados y enséñenles a respetar sus cuerpos mediante su ejemplo y a respetar los cuerpos de las otras personas. Hay que decir a los niños que no hagan nada a otras personas, que ellas no quieran que les hagan. Por ejemplo, si su hijo está brincando encima de ustedes, podrían decir, "No quiero que brinques encima de mí ahora. Por favor, deja de hacerlo." De la misma manera, si un hijo está haciendo cosquillas a un hermano, ese hermano debe poder decir, "Deja de hacer eso", y ustedes deben asegurarse de que su hijo respete ese deseo. Modelando esto y proporcionando reglas absolutas, les hace más fácil a sus hijos, entender los límites.

Es posible confundir a los niños involuntariamente, insistiendo, por ejemplo, en que abracen a un familiar, aun cuando no quieran hacerlo, o diciéndoles, "Tienes que hacer todo lo que te diga la niñera". Ayuden a sus hijos a practicar establecer límites apropiados. Cuando los niños digan que no quieren abrazar y besar a todos en una reunión familiar, no obliguen a sus hijos a besar ni abrazar a ningún familiar, si no quieren hacerlo, enseñándoles a decir, de forma cortés, "Ahora no tengo ganas de besar (o abrazar)". También puede apoyar a sus hijos, ayudándoles a encontrar otra manera de mostrar respeto a los familiares (p. ej., despidiéndose en vez de abrazar, saludando con la mano o haciendo chócalas [high five] con las manos). Muéstrenles a sus hijos cómo decir, "No", y asegúrenles que su "No" será respetado. Si otros faltan el respeto, o ignoran, los límites de su hijo, es su responsabilidad como padre/guardián explicar las reglas de su hogar e insistir en que sus hijos tienen el derecho a poner límites.

También es importante que ustedes respeten los deseos de sus hijos y que les dejen saber que nadie, ni su padre/guardián, tiene el derecho de tocarles sin su permiso. Pregúntenles antes de tocarlos (p. ej., "¿Te gustaría que te ayude con el cinturón?") No asuman que está bien hacerlo. Pídanles a sus hijos un beso de buenas noches, en vez de obligarles.

#### 4. Digan a sus hijos que guardar secretos sobre el cuerpo nunca están bien.

La mayoría de los agresores dicen a los niños que guarden el abuso como un secreto. Esto podría aparentar amistoso (p. ej., "Me encanta jugar contigo, pero si cuentas a alguien cómo jugamos no me van a dejar regresar") o una amenaza (p. ej., "Este es nuestro secreto. ¡Si se lo dices a alguien, les diré que fue tu idea y te van a castigar!") Díganles a sus hijos que no importa lo que les digan, los secretos sobre el cuerpo nunca están bien y que siempre deben decirle a ustedes o a un adulto de confianza si alguien intenta de obligarles a guardar un secreto sobre el cuerpo.

#### 5. Digan a sus hijos que nadie debe tomar fotos de sus partes privadas.

Hay muchos pedófilos que toman e intercambian fotos de niños desnudos en línea. Díganles a sus hijos que jamás nadie debe tomar fotos de las partes privadas de su cuerpo.

#### 6. Enseñen a sus hijos cómo salir de situaciones espantosas o incómodas.

Decir "No" es una destreza de seguridad importante. Enseñen a sus hijos a decir "No" de diferentes maneras. Ayúdenles a comunicar su "No" hablando, gritando, negando con la cabeza, pisando fuerte, haciendo caras, etc. Diviértanse practicando a decir "No".

Algunos niños se sienten incómodos diciendo "No" a las personas, especialmente compañeros mayores o adultos. Díganles que está bien decir a un adulto que se vaya si está sucediendo algo malo, y ayuden a sus hijos diciéndoles palabras que los ayuden a salir de situaciones incómodas. Díganles a sus hijos que si alguien quiere ver o tocar las partes privadas de su cuerpo, que ellos deben decir, "¡Para!" y contárselo a un adulto de confianza.

7. Pensar en una palabra código que sus hijos pueden usar cuando se sientan inseguros o cuando quieren que los recojas para traerlos a casa.

A medida que los niños van creciendo, los pueden dar una palabra código que pueden usar cuando se sientan inseguros. Pueden utilizar esta palabra en casa, cuando haya visitas en casas o cuando vayan a jugar o dormir en casa ajena.

8. Decir a sus hijos que nunca serán castigados si les cuentan a ustedes, o a un adulto de confianza, un secreto sobre el cuerpo.

A menudo los niños no cuentan nada a un adulto porque piensan que serán castigados. A veces los agresores usan este miedo para lograr que los niños no digan nada a nadie. Es importante que sus hijos sepan y comprendan, que pase lo que pase, cuando le cuenten lo que sea sobre la seguridad o los secretos del cuerpo, NUNCA serán castigados.

Recuérdenles a sus hijos que deben contarles a ustedes o a un adulto de confianza si alguien les pide guardar un secreto de sus padres/guardianes o les toca una parte privada o de una forma que les hace sentir incómodos, inseguros o asquerosos. Hagan que su hijo practique, contándole a un adulto. Asegúrese de que sus hijos sepan que **todos** los secretos sobre las partes privadas del cuerpo son secretos malos y que sus hijos **siempre** deben decirles a ustedes o a un adulto de confianza sobre los secretos malos e incómodos.

Enséñenles a sus hijos, desde muy pequeños y con frecuencia que no hay secretos entre los niños y sus padres/guardianes y que deben sentirse cómodos hablando con sus padres/guardianes sobre cualquier cosa—bueno o malo, fácil o difícil, alegre o triste.

Ayúdenles a sus hijos a prepararse para pedir ayuda de un adulto seguro. Identifiquen a personas en los varios lugares donde sus hijos pasan el tiempo, a quienes puedan acudir cuando necesiten ayuda. Tome en cuenta la personalidad de sus hijos, sus destrezas de comunicación y su habilidad para reconocer situaciones alarmantes. Utilicen juegos de rol o practique simulaciones para ayudar a sus hijos a pedir ayuda de un adulto de confianza.

Por último, si sus hijos le divulgan alguna historia de abuso sexual, escuche cuidadosamente, y tome muy en serio lo que le cuenten. Muy a menudo, no se les cree a los niños, especialmente si implican a un miembro de la familia como agresor. Pónganse en contacto con los Servicios de protección de menores o el Departamento de Policía del Condado de Montgomery si tienen inquietudes sobre la seguridad de sus hijos. Si ustedes no intervienen, el abuso puede continuar y sus hijos pueden aprender y creer que el hogar no es seguro y que usted no está dispuesto a ayudarlos.

9. Enseñen a sus hijos sobre los diferentes tipos de tocamientos del cuerpo.

Muchos padres y libros hablan de "toques buenos" y "toques malos", pero esto puede ser confuso, especialmente para los niños pequeños, porque puede haber ocasiones en que los toques inapropiados no duelen ni se sientan mal. Muchas veces el término "toque secreto" describe más fielmente lo que podría suceder. Si algún toque hace que sus hijos se sientan inseguros, tristes, raros o sucios, o si alguien intenta tocar las partes privadas de sus hijos, ellos deben decir, "¡Dejan de hacer eso!" y contarlo a un adulto. Los sentimientos que generan inquietud son avisos definitivos para que sus hijos pidan ayuda a un adulto de confianza.

10. Digan a sus hijos que estas reglas siempre aplican, aún con personas conocidas, con familiares y con otros niños.

Este es un punto fundamental del que deben hablar con sus hijos. Cuando se pregunta a un niño pequeño cómo se ve un "tipo malo", normalmente describen un villano como los de las caricaturas. Pueden decir algo como, "mamá y papá podemos tocar tus partes privadas cuando te bañamos—pero nadie más debe tocarte ahí". Ni amigos; ni primos, ni tías ni tíos; ni maestros ni entrenadores. Aun si te caen bien o si crees que están al mando, ellos no deben tocar las partes privadas de tu cuerpo".

Recuérdenles a sus hijos que siempre deben avisar a un padre, guardián o cuidador antes de ir a algún lugar o con alguna persona. Los abusadores pueden ser personas que usted o sus hijos conocen.

También es importante explicarles a sus hijos las diferentes formas de engaños que las personas pueden usar contra ellos. Algunas personas que abusan sexualmente de los niños usan engaños o chantaje para evitar que los niños cuenten a los adultos sobre el abuso. La persona abusiva puede:

- Prometer un regalo,
- Permitir un privilegio prohibido o alentar el comportamiento ilegal (p. ej., beber o fumar),
- Decirle al niño que es su culpa o que nadie le creerá,
- Decirle al niño que si se lo cuenta a alguien, la persona abusiva lastimará a su familia o mascota,
- o
- Decirle al niño que si se lo cuenta a alguien, la persona abusiva puede meterse en problemas o tener que irse por mucho tiempo.

Expliquen estas formas de engaño a sus hijos y asegúrenles que usted puede manejar la situación y que lo hará, aún si sus hijos no se opusieron al abuso cuando sucedió. Los mensajes importantes para compartir con sus hijos incluyen, "Como tu padre/guardián, siempre te creeré y te amaré, y siempre estaré aquí para mantenerte a salvo", "Nunca es tu culpa si alguien te toca de una forma incómoda", o "Solo te dicen eso para engañarte".