



# GUÍA DE PADRES Y CUIDADORES

Para Prevenir el  
**Abuso Sexual Infantil**



# JUNTOS, Podemos hacer La diferencia!

Estas páginas ofrecen a los padres una guía práctica sobre **cómo prevenir el abuso sexual infantil y proteger a sus hijos o niños a cargo.** El objetivo es brindarles información y herramientas para identificar las señales de abuso, establecer límites saludables, fomentar la comunicación abierta y fortalecer la confianza con sus hijos. A través de ejemplos realistas y estrategias efectivas, esta guía les enseñará a los padres cómo crear un entorno seguro y protector para sus hijos.



# Indice

-  **Identificación de Señales**
-  **Establecimiento de Límites**
-  **Comunicación y Confianza**
-  **Ejercicios Prácticos**
-  **Lineas de Ayuda**

Recuerde que la comunicación abierta y el establecimiento de límites saludables son fundamentales para prevenir y detectar el abuso sexual infantil. Si cree que su hijo ha sido víctima de abuso, busque ayuda profesional de inmediato y siga los procedimientos legales adecuados para proteger a su hijo y denunciar al agresor.

**Su rápido actuar puede marcar la diferencia en la vida de su hijo.**



**Desarma al Agresor:**  
**LEVANTA TU VOZ**

# 1

## Identificación de Señales.

Es importante recordar que ninguna señal por sí sola confirma que un niño ha sido víctima de abuso, **pero la detección temprana y la acción adecuada** son fundamentales para proteger a los niños.



A continuación, se presentan algunas posibles señales que podrían indicar la presencia de abuso sexual en un niño:





**Cambios en el comportamiento**

**Cambios en el rendimiento escolar**

**Cambios físicos y emocionales**

**Cambios en la conducta sexual**

**Sin embargo,** si observa varios de estos signos o si tiene alguna sospecha, es fundamental actuar de inmediato. **Habla con tu pediatra, contacta a la policía local o consulta al psicólogo escolar para obtener una recomendación.**

- ★ Alteraciones en el estado de ánimo repentinas o frecuentes.
- ★ Pesadillas o terrores nocturnos.
- ★ Regresión a comportamientos infantiles anteriores, como mojar la cama o chupar el pulgar.
- ★ Comportamiento excesivamente complaciente o extremadamente rebelde.
- ★ Cambios en los niveles de energía, como fatiga o hiperactividad.
- ★ Aislamiento social y evitación del contacto físico.
- ★ Fobia a personas o lugares específicos.

- ★ Baja en el rendimiento académico sin una explicación clara.
- ★ Repentina falta de interés en actividades escolares o extraescolares.
- ★ Dificultades de concentración y atención.
- ★ Comportamiento disruptivo en el aula.

- ★ Dificultades para caminar o sentarse.
- ★ Dolor o picazón en los genitales.
- ★ Aparición de moretones, cortes o marcas inexplicables.
- ★ Cambios en los patrones de sueño y apetito.
- ★ Trastornos de alimentación, como comer en exceso o comer muy poco.
- ★ Autolesiones o intentos de suicidio.

- ★ Juego sexual inapropiado para la edad.
- ★ Conocimiento o interés excesivo en temas sexuales que no corresponden a su nivel de desarrollo.
- ★ Comportamiento sexualizado con otras personas o muñecos.
- ★ Comportamiento seductor hacia adultos o compañeros de edad similar.

Es importante tener en cuenta que estos cambios pueden estar relacionados con otros factores, como el desarrollo normal, el estrés o las experiencias traumáticas no relacionadas con el abuso sexual.



## 2

# Establecimiento de Límites: Prevención del Abuso Sexual

## Importancia de establecer límites en la crianza de los niños.

Establecer límites claros y firmes en la crianza de los niños es fundamental para brindarles seguridad, estructura y enseñarles a respetar **los límites de los demás.**

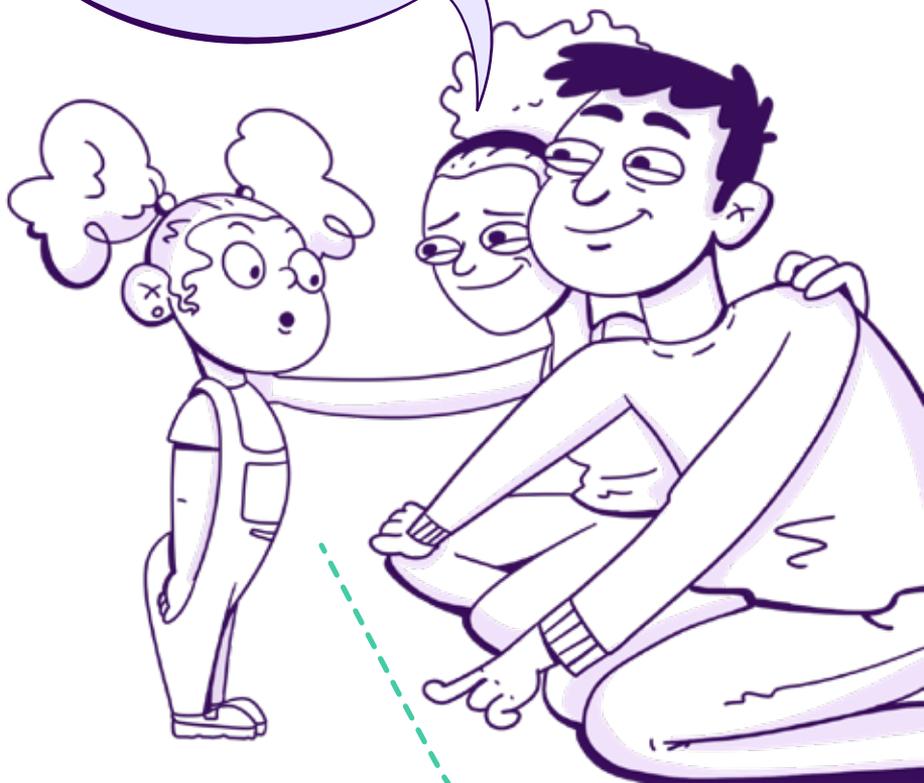
A cartoon illustration of a man with dark hair, wearing a white shirt and a striped wristband. He is gesturing with his right hand as if speaking. A speech bubble is positioned to his right, containing text.

Esto les permite conocer lo que está bien y lo que no lo está, y desarrollar habilidades socioemocionales.



**Los límites consistentes ayudan a los niños a autorregular su comportamiento, tomar decisiones adecuadas y comprender las consecuencias de sus acciones en un entorno seguro y predecible para su crecimiento adecuado.**

¡Sé un ejemplo positivo para tus hijos al establecer límites claros y firmes en su crianza!



# Consejos para establecer límites efectivos.

- 1 Sé claro y específico:** Es importante comunicar de manera clara y directa cuáles son las reglas y expectativas. Utiliza un lenguaje sencillo y concreto para que los niños puedan entender fácilmente lo que se espera de ellos, enséñales sobre las partes privadas del cuerpo desde una edad temprana
- 2 Se consistente:** Mantén los límites de manera consistente en todas las situaciones. Esto ayudará a que los niños entiendan que los límites son firmes y aplicables en cualquier momento.
- 3 Ofrece alternativas y opciones:** Permítele a tu hijo tomar decisiones en situaciones apropiadas. Esto desarrollará su autodeterminación y habilidades para resolver problemas.

Recuerda que establecer límites no implica ser autoritario o restrictivo, sino que es una forma de enseñar a tus hijos a vivir de manera segura y respetuosa. Encuentra técnicas de comunicación que funcionen para ti y tu hijo.

- 4 Establece consecuencias:** Es importante que los niños comprendan que sus acciones tienen consecuencias. Establece consecuencias lógicas y proporcionales a las conductas inapropiadas, de manera que puedan aprender de sus errores.
- 5 Ofrece refuerzo positivo:** Reconoce y elogia el buen comportamiento de tus hijos. Esto refuerza las conductas positivas y motiva a los niños a seguir los límites establecidos.
- 6 Escucha a tus hijos:** Fomenta la comunicación abierta y escucha activamente las preocupaciones, ideas y opiniones de tus hijos. Esto les hace sentir valorados y les ayuda a entender la importancia de los límites.



Los límites adecuados les brindarán estructura y apoyo para su desarrollo integral, ayudándoles a prevenir el abuso sexual infantil y a tener relaciones saludables en el futuro.

# 3

## Comunicación y confianza.

Crear un entorno de comunicación y confianza es fundamental para la prevención del abuso sexual infantil. Ambos elementos son importantes para construir relaciones saludables y seguras con nuestros hijos.

A black and white line drawing of a woman with curly hair, smiling and holding a baby. A large speech bubble is positioned above the baby, containing text. A curved arrow points from the speech bubble towards the right side of the page.

En este tema, exploraremos la importancia de la comunicación abierta y honesta, así como la forma en que podemos construir y fortalecer la confianza mutua.

La comunicación es la base de las relaciones que establecemos con las otras personas. Es esencial que podamos promover un diálogo abierto y sincero con nuestros hijos desde una edad temprana.

Esto, les permitirá a tus hijos sentirse cómodos al hablar sobre sus emociones o cualquier cosa que les preocupe. Además, si mantenemos una comunicación constante con nuestros hijos podremos identificar más fácilmente los cambios en su conducta y comportamientos que nos pueden alertar de que algo les está pasando y los está afectando negativamente.

Cuando los niños, niñas y adolescentes se sienten escuchados y comprendidos, es más probable que recurran a sus padres o adultos de confianza de su entorno cercano en busca de apoyo cuando afrontan situaciones difíciles.



# ¿Cómo fomentar la comunicación abierta?

Conoce a continuación, algunas estrategias que te ayudarán a fomentar una comunicación abierta y efectiva con nuestros hijos:

- 1 Escucha activa:** presta atención a lo que tu hijo te dice, muestra interés y haz preguntas para demostrar que realmente lo estás escuchando. Evita interrumpirlo o juzgarlo.
- 2 Diálogo abierto:** crea un entorno donde tu hijo se sienta cómodo y seguro para hablar. Respeta y valida sus opiniones, aunque éstas puedan ser diferentes de las tuyas.

Recuerda que cada niño es diferente y puede tener necesidades de comunicación diferentes.



- 3** **Comparte tiempo de calidad:** dedica tiempo exclusivo a tu hijo, sin distracciones, para realizar actividades como jugar juntos, salir a pasear o tener una conversación importante.
- 4** **Valida sus emociones:** acepta y comprende las emociones de tu hijo. Hazle saber que es normal sentirse triste, enojado o confundido en determinadas situaciones. De este modo, le ayudarás a fortalecer su confianza en ti.
- 5** **Fomenta el respeto:** si estableces reglas claras y consistentes en casa, todos se sentirán seguros y respetados. Demuestra respeto hacia tus hijos, escuchando sus opiniones y evitando criticarlos o ridiculizarlos.



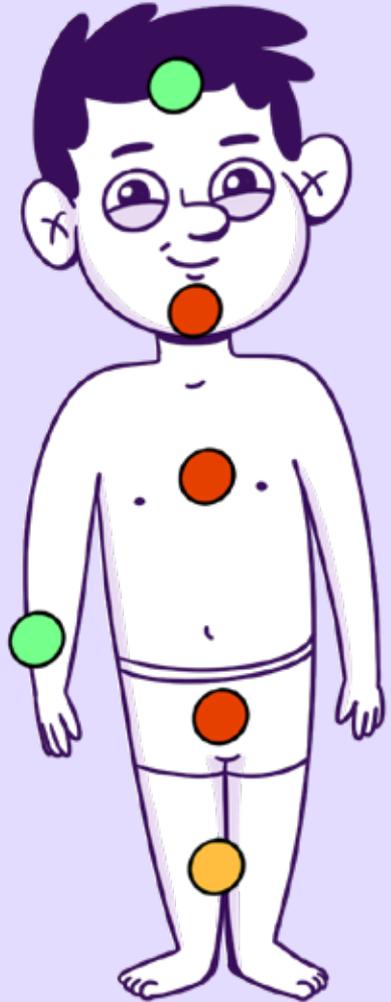
Asegúrate de conocer y adaptarte a las necesidades individuales de cada uno de tus hijos, así como estar abierto a nuevos aprendizajes que puedan mejorar la comunicación.



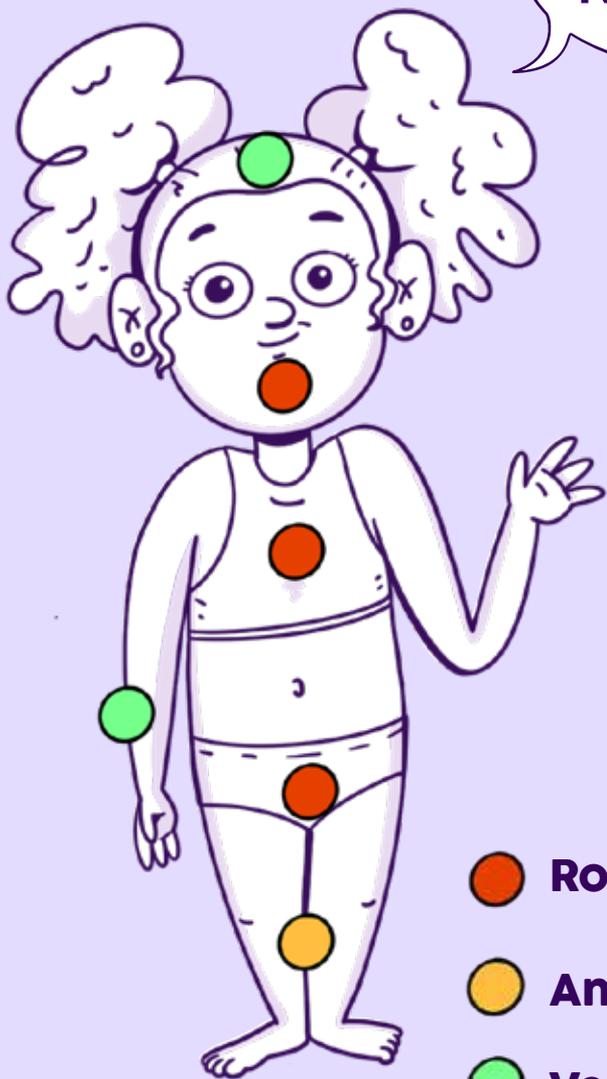
# Practical Exercises.

**Pondremos la teoría en práctica a través de diferentes actividades.**

Enséñales a tus pequeños con este dibujo a reconocer las siguientes áreas de su cuerpo **y enseñarles que hay algunas partes de su cuerpo que nadie puede tocarlas** y que hay otras en las que si ellos quieren pueden recibir una caricia: ejemplo:



**¡YO DIGO  
NO MAS!**



 **Rojo**

 **Amarillo**

 **Verde**



# 4<sup>2</sup>

## Ejercicios Prácticos.

Practique la comunicación con su hijo/a sobre temas relacionados con la seguridad y el abuso sexual infantil. Tómese un momento para iniciar una conversación abierta y honesta. Reflexione sobre cómo puede construir una relación basada en la confianza y fomentar un ambiente seguro para que su hijo/a se sienta cómodo/a compartiendo cualquier preocupación.



# 3 Simples pasos hacia la protección de nuestro niños.

1

Hemos aprendido la importancia de identificar las señales de abuso sexual infantil. Reconocer cambios bruscos en el comportamiento del niño/a y estar atentos a signos como el comportamiento retraído o el aislamiento social nos ayudará a proteger a nuestros hijos. La detección temprana de estas señales es fundamental para tomar medidas adecuadas y buscar ayuda profesional si es necesario.

2

Hemos explorado la importancia del establecimiento de límites claros para prevenir el abuso sexual infantil. Al establecer reglas sobre quién puede tocar el cuerpo del niño/a y en qué situaciones, estamos fortaleciendo su autonomía y enseñándoles a reconocer los límites personales. Estos límites brindan una capa adicional de protección y fomentan un ambiente seguro y respetuoso para nuestros hijos.

3

Hemos comprendido que la comunicación abierta y la confianza son fundamentales para prevenir el abuso sexual infantil. Escuchar activamente a nuestros hijos, crear un ambiente donde se sientan seguros para compartir sus preocupaciones y brindarles apoyo emocional fortalece nuestra relación con ellos. Promover una comunicación constante nos permite detectar cualquier situación de riesgo y responder de manera adecuada y oportuna.



# Lineas de Ayuda Nacional.

## Abuso Infantil



**Childhelp®**

**Teléfono: 800.4.A.CHILD**  
(800.422.4453)

## Abuso Sexual Infantil



**De la oscuridad a la luz**

**Teléfono: 866.FOR.LIGHT**  
(866.367.5444)

## Violencia Familiar



**Línea directa nacional contra la violencia doméstica**

**Teléfono: 800.799.SAFE**  
(800.799.7233)

Videoteléfono solo para personas sordas: 06.518.9361

TTY: 800.787.3224

## Ayuda para Padres



**Línea Nacional de  
Ayuda para Padres®**

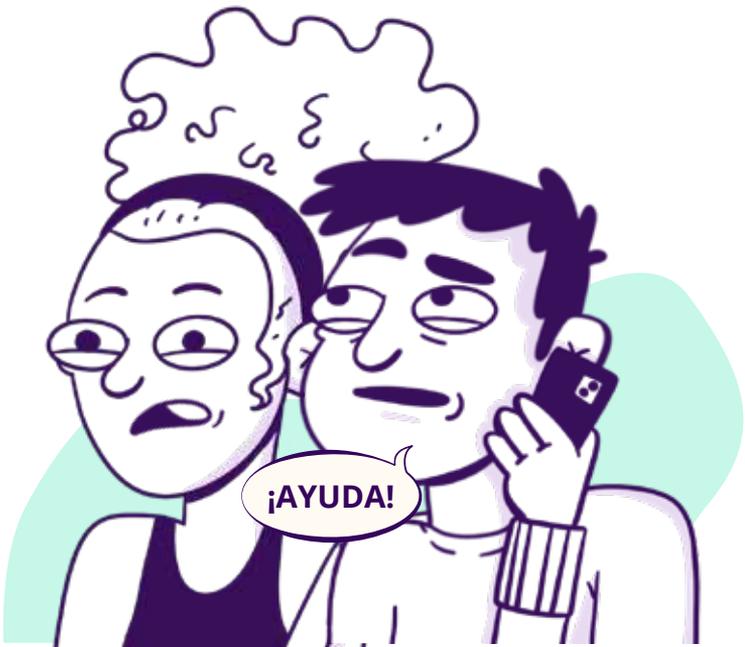
**Teléfono: 855.4APARENT  
(855.427.2736)** (Disponible de  
10 a.m. a 7 p.m., horario del  
Pacífico, de lunes a viernes)

## Violación / Incesto



**Red Nacional de Violación,  
Abuso e Incesto (RAINN)**

**Teléfono: 800.656.HOPE  
(800.656.4673)**



## Abuso de sustancias



**Centro Nacional de  
Información sobre Alcoholismo  
y Abuso de Sustancias**

**Teléfono: 800.784.6776**

## Prevención del suicidio



**Línea nacional de  
prevención del suicidio**

**Teléfono: 800.273.TALK  
(800.273.8255)**

TTY: 800.799.4TTY (800.799.4889)

## Jóvenes en problemas / fugitivos



**Centralita Nacional  
de Fugitivos**

**Teléfono: 800.RUNAWAY  
(800.786.2929)**

## Atención LGBTQIAP +



**Teléfono: Trevor Lifeline  
at 866-488-7386.**

## Trata de Personas



Línea directa nacional  
contra la trata de personas  
Teléfono: 888.373.7888

## Enfermedades mentales



Alianza Nacional de  
Enfermedades Mentales  
Teléfono: 800.950.NAMI  
(800.950.6264) (Disponible  
de 10 a.m. a 6 p.m., hora  
del Este, de lunes a viernes)

## Niños desaparecidos / secuestrados



Child Find of America  
Teléfono: 800.I.AM.LOST  
(800.426.5678)

## Child Find of America — Mediación



Teléfono: 800.A.WAY.OUT  
(800.292.9688)

Creado, ilustrado  
y diseñado por:



Editado y traducido  
por: **Dr. Fénix Arias**



**Donar**

