

30 hábitos de bienestar familiar que reducen el riesgo de violencia sexual contra niñas y niños

Defiende estos hábitos ante cualquier persona cuidadora.

Antes de educar a tu hija o hijo para reaccionar ante una posible violencia sexual; lucha por construir un entorno seguro a través de estos hábitos.

Si los aprende en casa, ¡será más fácil que espere ese respeto en la escuela!

Manéjalos como hábitos que favorecen el respeto y la privacidad.

¡Suma cada hábito que necesites modificar! No te preocupes por los que no has implementado, Empieza ahora; empodérate y protege. ¡Tú puedes!



1. Usa los nombres correctos del cuerpo.
2. Acostumbra el uso de pijamas.
3. Logra autonomía al bañarse.
4. Explica cuándo pueden ayudarle en la higiene genital.
5. Facilita que se suba sola o solo al escusado.
6. Enseña a que se ponga sola o solo pomadas.
7. Explica y pide permiso al poner supositorios.
8. Explica la visita médica.
9. Solo deja con compañía que da confianza.
10. Ten un lugar seguro y privado para vestimenta.



11. Asegura que pueda desabrocharse para ir al baño.
12. Elimina los besos en la boca.
13. Explica cuáles son las expresiones infantiles de cariño.
14. Pon una campana o cascabel en su puerta.
15. Haz que usen los inodoros por turnos.
16. Usa tocar antes de pasar a una habitación.
17. Ten contacto sexual privado.
18. Llegas en momentos inesperados a recoger.
19. Rechaza regalos sin motivo.

20. Impide el acceso a celulares ajenos y propios.
21. Respeta su elección al saludar.
22. No regañes por no poder defenderse.
23. Nunca le cuestionas tu amor.
24. Crea una señal y frase familiar para pedir ayuda.
25. Cancela espacios de riesgo.
26. Evita nalgadas de cualquier tipo.
27. Usa advertencias, no amenazas.
28. Evita los secretos.
29. Educa sobre sexualidad infantil.
30. Responde con empatía ante miedo, culpa, vergüenza.



Conoce más recursos en “Prevenir para no repetir”:

<https://dispensariodi.com/materiales-para-prevenir-y-no-repetir/>

Instituto EFESA, 2025.

