

Mensajes básicos por transmitir a niñas y niños para prevenir la violencia sexual, para personas cuidadoras y personal docente

Para prevenir la violencia sexual contra niñas y niños es indispensable hablar de ella y saber cómo hacerlo.

Es comprensible si a veces quieres conversar, pero no sabes qué palabras usar, en especial con niñas y niños de preescolar. Este documento te ayudará.

La prevención tiene varios niveles. Por eso es importante compartir mensajes de cada uno con la mayor claridad posible. No es saludable enviar todos en una sola ocasión.

Por ello, te sugerimos revisar las siguientes ideas para que transmitas mensajes claros, que empoderen, que no responsabilicen a niñas y niños de la violencia sexual y favorezcan la posibilidad de que hablen de la violencia si ha sucedido.

El objetivo es integrar los mensajes en la educación integral. Por ejemplo, puedes transmitir mensajes cada quince días e intercalarlos con educación sexual positiva desde preescolar.

Aunado a tu dominio de estos mensajes prioritarios, te sugerimos revisar los recursos educativos de “Prevenir para no repetir”, así tendrás más seguridad y recursos educativos para compartirlos.

Te deseamos bienestar y fortaleza en esta importante tarea. Confiamos en ti, confía tú también.

Mensajes para empoderar

1

Tu cuerpo es tuyo, es privado. Conocerlo es quererlo. Puedes aprender sobre él.

2

Nadie te debe obligar a besar o abrazar, tú decides quién se acerca a tu cuerpo.

3

Para ser amable, basta con que saludes y te despidas como sientas comodidad. Puedes pedir con amabilidad cómo quieres que te saluden.

4

Tienes derecho a tratar de rechazar las caricias que te hacen daño y las que te incomodan.

5

Tienes derecho a tratar de desobedecer una orden que te hace daño.

6

Hay personas e instituciones que pueden escucharte y protegerte. No estás solo / sola.



Mensajes para identificar la violencia sexual

1

Saludable, es lo que le hace bien a tu cuerpo y a tus sentimientos, es seguro. Como cuando mamá te abraza con respeto para darte amor.

2

No saludable, es lo que le hace daño a tu cuerpo y a tus sentimientos, como la violencia sexual.

3

Las caricias no saludables son violencia sexual, como cuando una persona más grande que tú, acaricia tus genitales por dentro o por fuera, tus nalgas, tus pezones o besa tu boca como lo hacen los esposos.

4

Los secretos no saludables son peligrosos, hacen daño, como la violencia sexual. Se siente mal guardarlos, es bueno tratar de decirlos.

5

Limpia genitales, es cuando estabas más pequeña / pequeño y te ayudaban porque fuiste al baño. Eso es una ayuda.

6

Revisar genitales, es cuando vas con una doctora o doctor y te revisa porque te duelen tus genitales y tiene que estar ahí alguien de tu familia. Eso es cuidar tu salud.

7

Acariciar o hacer cosquillitas sobre tus genitales, eso sí es violencia sexual, las personas más grandes que tú saben que no deben hacerlo.

8

Acariciar o hacer cosquillitas sobre tus genitales, eso sí es violencia sexual, las personas más grandes que tú saben que no deben hacerlo.



Mensajes para evitar la violencia sexual

1

Las personas que abusan, que pueden ser una o varias, siempre querrán que estés sola o solo con ellos. Siente el pum pum de tu corazón que late fuerte cuando sientes miedo y quédate donde hay varias personas de confianza o que te puedan proteger. Trata de no quedarte sola / solo.

Puedes decir: En mi casa no me dejan estar sola o solo con una persona más grande.

3

Está muy bien si le dices a mamá o una persona de confianza que no te sientes segura o seguro.

2

No confíes en una persona que:

- Te ofrece dulces, juguetes, jugar contigo a cambio de que permitas caricias no saludables.
- Te pide ocultarle algo a tu mamá, papá o maestra.
- Te asusta diciéndote que te hará daño o a tu familia o mascota si no permites caricias no saludables.
- Es grande, te dice que es tu amiga o amigo y quiere que estés sola o solo con ella.
- Te quiere llevar a lugares que no conoces o con personas que no conoces sin que sepa tu familia.



Mensajes para reaccionar ante la violencia sexual

1

Lo mejor que puedes intentar hacer cuando alguien quiere cometer violencia sexual, es tratar de alejarte a donde haya más personas.

3

Si no tienes opción de alejarte, puedes tirarte al suelo o tratar de zafarte girando tu antebrazo.

4

Si no tienes más opciones, puedes intentar pellizcar, dar un pisotón.

5

Si lo que puedes hacer es quedarte parada o parado, porque el miedo te detuvo, está bien, recuerda que congelarse también es una forma de protegerse. Tú actuaste bien.

2

Si no puedes alejarte, tienes derecho y permiso para decir con fuerza, hasta gritando:

- ¡Para! No me gusta.
- ¡Alto! No quiero. ¡Ayuda!
- Le diré a mi mamá / papá.
- ¡Eso no está bien!
- Tengo que irme.
- Ahorita vuelvo. Pero no regresas.

Estos gritos pueden ayudar a que otras personas que están cerca puedan ir a ayudarte.



Mensajes para revelar

Puede ser difícil pedir ayuda, pero tú puedes lograrlo. Si alguien te quiere hacer o te hizo violencia sexual:

1

Cierra tus ojos, respira profundo, pon tu mano en tu pecho y recuerda qué personas te han escuchado, ayudado o protegido.

Recuerda qué bonito sentiste con su apoyo. Esas personas, son a las que más puedes decirles si alguien te hace daño.

2

Si tienes miedo, respira profundo, date un abrazo y dile a tu corazón: yo no hice nada malo, mi familia y yo estaremos bien si digo lo que pasó, volveré a sentirme feliz y segura / seguro.

Puedes empezar diciendo:

- **Maestra:** alguien me faltó al respeto.
- **Mamá:** ¿puedo contarte un secreto cuando me lleves a dormir?
- **Papá:** tengo miedo por algo que pasó.
- **Abuela:** ¿me ayudas?, alguien me hizo daño / me lastimó.

