



**Proyecto Servicio Insular de Prevención y Atención Integral a Mujeres y Menores Víctimas de Violencia de Género**, ejecutado por la Asociación “Mujeres, Solidaridad y Cooperación”, financiado por la Consejería de Igualdad, Diversidad y Transparencia del Cabildo de Gran Canaria y el Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias. Área Psicológica y de Menores.

### “MI CUERPO, MIS LÍMITES”

Uno de los mayores temores que podemos tener las madres, padres y cuidadores/as sobre nuestros niños y niñas, es que puedan sufrir algún tipo de abuso en su infancia y adolescencia y que no podamos estar ahí para protegerlos/as.

Desde el área de psicología de menores, queremos hacerles llegar estas indicaciones sencillas que puedan resultar de ayuda para prevenir y/o detectar a tiempo un posible abuso sexual.

Pero antes de entrar en la práctica, queremos hacerles ver cómo, en muchas ocasiones, tendemos a ser negligentes sin quererlo, educando a los hijos e hijas a no poner los límites de sus propias acciones, de sus cuerpos y ante las posibles conductas dañinas de los/as demás, generando en niños y niñas que están para atender las necesidades de los/as otros/as, obviando las suyas.

Educar a nuestros/as pequeños/as para que busquen el equilibrio entre sus límites sanos y los nocivos, es fundamental para evitar y/o restaurar a tiempo posibles abusos del tipo que sean (psicológicos, físicos y sexuales).



Para ello, lo primero que tenemos que hacer es tomar conciencia de cuáles son nuestras formas de establecer nuestros propios límites como adultos/as, puesto que vamos a ser los/as modelos a seguir ante ellos/as.

En muchas ocasiones las madres y padres nos vemos forzando a que el niño/a muestre a un/a conocido/a o desconocido/a una conducta de contacto físico, que para ellos/as no les apetece, como un beso o un abrazo. Intentando mantener las normas de educación y adaptarnos a la vida social tendemos, sin darnos cuenta de la gravedad del asunto, a exponer los cuerpos de los niños y niñas a situaciones que no quieren, anteponiendo las necesidades de los adulto/as a las de ellos/as.

Cuando los niños y niñas comienzan a desarrollar el sentido de la vergüenza ante mostrar desnudos sus cuerpos en contextos como cambiarse de ropa en una playa, en casa de familiares o en presencia de otras personas no de confianza o que ellos/as se sientan incómodos/as, minimizamos sus necesidades de intimidad (sea la edad que sea de los niños/as) y esto nos lleva, sin darnos cuenta, a enseñarles que sus cuerpos no son respetados según sus propias necesidades y deseos.

Puede parecer una simple tontería...**total... los niños y niñas no se dan cuenta, no son dueños de sus cuerpos.** Parece que los adultos somos los propietarios de su cuerpos, sin atender a las propias demarcaciones y necesidades que los/as niños/as tengan. Es como decir... “No te preocupes, la niña no se entera de nada, está en su mundo, jugando”... ¿Acaso no te acuerdas cuando escuchabas lo que decía tu madre y tu padre, en bajito, en la cocina o cuando hablaban con la tía o el amigo, o cuando te sentías incómodo/a en situaciones y como eras niño/a no tenías derecho a expresar tus necesidades, pues no se consideraban importantes?.

A medida que nos vamos haciendo adultos/as, nos olvidamos que también fuimos pequeños/as y nos ocurrieron muchos de estos abusos, negligencias o humillaciones.

Si no respetamos las necesidades y límites de los niños y niñas... ¿Cómo vamos a pretender enseñarles a que digan NO cuando alguien, sea desconocido o de confianza, intente abusar de ellos/as?

### ¡IMPORTANTE!

Un/a adulto/a que está ausente ante las necesidades de los niños y niñas, también lo estará cuando éstos/as puedan sufrir alguna agresión sexual o de cualquier tipo de abuso físico y psicológico.



Sí, es fuerte esto que comentamos, pero es lo que puede suceder si no comenzamos a enseñar desde que son pequeños/as a que respeten sus límites corporales y psicológicos, a atender a sus señales de instinto protector y que puedan respetar sus propias necesidades y deseos.

Atendiendo a todo esto, les queremos ofrecer una serie de recomendaciones y recursos sencillos que pueden practicar con sus hijos e hijas para que vayan aprendiendo a ver que son dignos de ser respetados en los propios confines de sus cuerpos y que hay situaciones buenas y

situaciones malas o confusas de las que hay que salir rápidamente y contar con las figuras protectoras para que les ayuden y les protejan.

Verbalizar: “Nadie tiene derecho a mirarme y tocarme de una manera que me haga sentir incómodo/a”.

Ante situaciones que los niños vean que no son buenas para ellos, **hacerles presente conscientemente cómo se siente su cuerpo y la forma en que pueden salir de esa situación.**

Verbalizarles: *“Parece que esto que ha ocurrido te ha asustado, te ha hecho sentir incómodo/a. Está bien atender a las señales de nuestro cuerpo, que nos dice que algo malo pasa y así podamos decidir que queremos salir de ahí y/o pedir ayuda.”*

Hacer ver a los niños y niñas que si pasan por una situación que no les gusta, **pueden contar con las figuras adultas de confianza para apoyarles**, y sobretodo hacerles saber que nosotros vamos a estar para ellos/as, que se les va a creer y proteger siempre.

Hablar con ellas/os de **aquellas partes del cuerpo que son íntimas** y que **no tienen que ser tocadas** por conocidos y desconocidos.



Jugar con el niño/a cómo **diferenciar lo que es un tacto bueno y un tacto secreto (confuso o malo)**, con un peluche o muñeco.

Verbalizar: “Al osito le gusta que le acaricien y le den besos y le abracen...Vamos a jugar a que el osito sepa cuál es un contacto bueno y uno que sea desagradable o confuso. Y pueda decir ¡NO! ¡NO! ¡Eso no me gusta y no lo quiero!

Enseñar a los niños/as cuando los adultos establecen unas reglas que no son sanas y generan malestar o secretos que no deben ser contados a los/as adultos/as de referencia. Ayudarles a seguir sus señales de alerta que les indiquen que esas normas o secretos son acercamientos no deseados, confusos o malos para ellos/as.

Verbalizar: “Si un adulto o niño/a mayor te dice que lo sigas a un baño para enseñarte algo, o alguien te dice que no digas nada de algo que te ha dicho o hecho que no te haya gustado, sea conocido o desconocido, decirlo a una persona que te sientas seguro/a para que te ayude”.

Diferenciar los secretos buenos de los malos o confusos. Jugar a contar en voz baja secretos que sean divertidos, alegres y no generen preocupación y aquellos que puedan hacer sentir malestar. Verbalizar: “Ayer pegué un chicle debajo de la mesa de Paula (secreto divertido y travieso)”, “El hijo mayor de la vecina me dijo que fuese con él a escondidas a enseñarme un juguete que tenía en el garaje y que no lo contara a nadie (secreto incómodo o confuso)”.



Para que un niño/a sienta la seguridad de contar a sus figuras de referencia si está sufriendo un abuso del tipo que sea, antes de hablar realizará una evaluación de las posibilidades de reacción de sus seres queridos y según cómo, hasta el momento, éstos hayan reaccionado en diferentes situaciones y contexto con anterioridad al abuso, los niños y niñas pueden inferir diferentes reacciones:

- **ME VAN A APOYAR, “CONFÍAN EN MÍ Y YO PUEDO CONFIAR EN ELLOS/AS”.**
- Se van a enfadar conmigo, “algo malo he hecho”.
- Me van a culpar, “siempre hago las cosas mal”.
- No se lo van a creer, “suelo mentir por miedo a sus reacciones de enfado”.
- Me van a mirar diferente, “Me siento con mucha vergüenza”.

De ahí la importancia de **crear un ambiente de seguridad** en el ámbito familiar donde los niños y niñas, a pesar de que en ocasiones cometen travesuras, no hacen los que se les pide, dicen mentiras y tienen perretas u otras conductas que puedan desestabilizar...

Siempre.... Siempre...

Pueden contar con sus padres y madres para que les ayuden y confíen en ellos cuando algo sientan que no va bien en sus pequeños mundos.



No olvidemos que nunca estamos exentos de que nos ocurra algo malo en nuestras vidas y en las de nuestros seres queridos y que lo más importante es que, a pesar de que algo suceda, cómo se resuelva esa situación va a marcar la diferencia de tener niños /as y personas con graves problemas psicológicos o menores y adultos resilientes que han superado con apoyo, las situaciones complicadas a las que nos enfrentamos en nuestro día a día.

Más vale una buena reparación de un abuso, del tipo que sea, que **UN SECRETO ESCONDIDO** que se convierte en un fantasma que visitará a los niños y niñas, condicionando de forma grave su estabilidad emocional y física.



