



Un lugar seguro

Guía para la prevención del Abuso Sexual Infantil

Isabel Calvo&Pilar Rueda

Asociación Con.ciencia

Título: Un lugar seguro. Guía para la Prevención del Abuso Sexual Infantil

Autoras: Isabel Calvo y Pilar Rueda

Ilustración: Isabel Calvo

Derechos de Explotación: Asociación Con.Ciencia. Escuela de Psicoterapia y Creatividad

Web: www.asociacionconciencia.com

Email: con.cienciasociacion@gmail.com

Año de Publicación 1ª edición: 2022

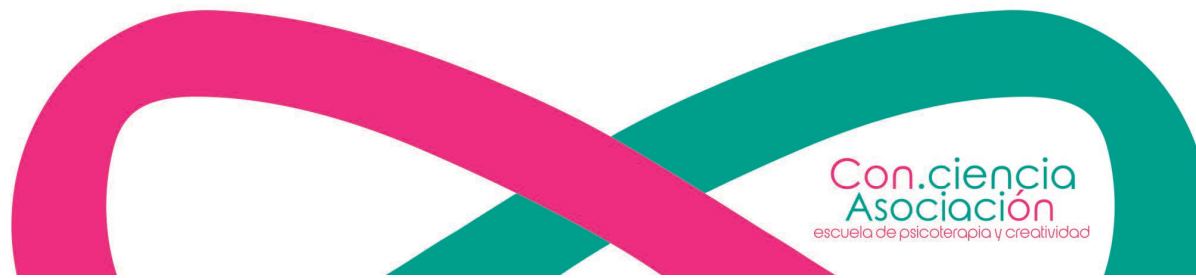
Publicado por Asociación Con.ciencia

Impresión y Maquetación: Masprint. Globaldisplays

Impreso en España.

ISBN: 978-84-09-37946-0

® Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright y bajo la sanción establecida en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.



¿Para qué sirve esta guía?

Esta guía nace de la práctica clínica y docente de las autoras y del equipo de la Asociación Con.ciencia. Nos dimos cuenta de la cantidad de veces en las que surgían las mismas preguntas y demandas, tanto en los talleres que imparte la asociación como en la clínica psicológica. En general hay dos grandes inquietudes: cómo afrontar las sospechas de que un menor está sufriendo un Abuso Sexual y cómo actuar cuando ocurre un Abuso. Por ello, hemos recogido en esta Guía las preguntas más frecuentes y las situaciones más comunes para poder ofrecer recursos de prevención, detección y afrontamiento. Estos recursos son tanto para la familia como para todas las personas adultas, ya que el Abuso Sexual Infantil (ASI) nos atañe a tod@s.

Para las madres, padres y familiares de un niño o niña en situación de abuso puede ser muy difícil, tanto detectar que está sucediendo como afrontarlo. **Detectarlo**, porque los niños no saben contarlo. **Afrontarlo** porque el miedo, la culpa, la ira y la indefensión pueden bloquear a la mamá, al papá o al cuidador que lo descubre. Para ayudar en este proceso nace esta guía, que enumera las señales que nos avisan de que debemos prestar atención porque algo está afectando al bienestar del menor, proporciona pautas para hablar sobre ello con el niñ@ y presenta recursos para apoyar a la familia, denunciar y buscar ayuda profesional.

El abuso sexual infantil es una situación traumática que afecta a las niñas, a los niños y a sus familias, por ello toda la sociedad debe ser partícipe en la prevención y el apoyo.

En Asociación Con.ciencia trabajamos para acabar con este problema a través de investigación y programas de prevención porque ***el mejor cuidado es aquel que evita que el daño se produzca.***



Datos sobre el Abuso Sexual Infantil (A.S.I.)

Qué debemos saber

El A.S.I. es una forma de maltrato infantil. Una forma de violencia ejercida sobre los menores que afecta a 1 de cada 5 niñas y uno de cada 7 niños. No siempre implica contacto físico. Pedir a un niño o a una niña que se desnude o mostrarle imágenes de contenido sexual también es abuso sexual infantil. No es algo raro ni que le pase solo a otros. Negar esta realidad favorece a los pederastas, por ello debemos saber cómo prevenir. Esta guía proporciona a la familia y personas adultas en general recursos para poder proteger a las niñas y niños de este tipo de violencia.

Recursos para familias y cuidadores: Pág. 8 a 11	Recursos para los menores: Pág.12 a 14	Recursos para la familia extensa y grupos: Pág. 15 a 17
Las personas adultas tenemos la obligación de proteger a los menores, pero solo podremos hacerlo si conocemos los peligros a los que pueden estar sometidos y si sabemos responder ante el daño. Tenemos que Prevenir, Parar y Atender	Los niños, niñas y adolescentes están en pleno desarrollo y por ello su forma de comunicarse y de vivir ciertas situaciones es muy distinta a la de las personas adultas. Darles seguridad en sí mism@s y en su entorno es esencial. Tenemos que trabajar: Comunicación, Confianza y Contención	Todos somos necesarios. No contribuyas con tu silencio a que se perpetúe el abuso. Apoya a los menores y a su familia. Tenemos que proporcionar: Apoyo, Denuncia, Soporte
Pág 8 y 9. Prevención: • Comunicación fluida con los menores. • Ayudarles a distinguir lo adecuado de lo inadecuado: de sexualidad SÍ se habla. • Atención a signos de alarma.	Pág 12. Comunicación: • Tenemos que entender la forma de comunicarse de nuestros menores y aprender a comunicarnos con ellos.. • Cómo hablar sobre temas delicados como la sexualidad o la agresión. • Cómo plantear las preguntas si hay dudas.	Pág 15. Apoyo: • Las dudas son algo humano pero ante ellas protege al o a la menor, no a la persona adulta. • La familia necesita apoyo real y explícito. • Recordar que todos pertenecemos a la misma red.
Pág 10. Parar: Si le ha ocurrido algo lo primero es poner los medios para que no vuelva a pasar.	Pág 13. Confianza: • Debemos alimentar la confianza del menor hacia nosotros. • Pequeños trucos.	Pág 16. Denuncia: • Si conoces un abuso en la familia o en un grupo háblalo. • Avisa a los miembros de la familia que tengan menores. • Denuncia el caso a las autoridades.
Pág 11. Atender el daño: La atención médica y psicológica temprana, el no desestimar el daño posible y que se sienta en un entorno seguro y de acogimiento contribuyen a que no se aumente el daño recibido.	Pág 14. Contención: Es difícil no transmitir el miedo o la angustia a l@s pequeñ@s. Si somos conscientes de ello podremos buscar momentos de mayor contención en caso necesario	Pág 17. Soporte: • Si la madre y el padre pueden apoyarse en otras personas adultas esa seguridad irá hacia el niño o la niña. • Facilita el proceso si hay que dar pasos. • Refuerza los discursos de prevención.



¿Por qué está tan extendido el A.S.I? Porque es una realidad que nos causa dolor, rabia y que no comprendemos. La mente tiende a negarlo o a mirar hacia otro lado. Esto impide que se pueda prevenir. El abuso sexual infantil es una lacra que se da en el mundo entero, en toda clase de familias, en cualquier ámbito. Puede venir de personas cercanas al menor: colegio, campamentos, familia. Una de las características del ASI es que no siempre se denuncia o, a menudo, se hace en la adultez. Los niños y niñas tienen mucha dificultad para hablar de ello.

¿Cuál es la diferencia entre tomar conciencia y entrar en alarma? Para el equipo de Asociación Con.ciencia la clave está en aceptar que esta realidad existe y actuar de manera responsable. Sin alarma y sin negación sino tomando conciencia. Sobre el ASI existen falsas creencias que ayudan a la negación. Por ejemplo "esto no nos puede pasar a nosotros", "esto lo hacen personas enfermas, se pueden reconocer", "si pasara me daría cuenta enseguida", "es una exageración, esto será en países del tercer mundo o zonas deprimidas". Desgraciadamente no es así, los pederastas pasan por personas normales y se puede dar en cualquier familia. Abrir los ojos a esta realidad nos permitirá prevenir y proteger.

Entrar en alarma sería estar en una sospecha permanente, limitar las actividades del menor de forma injustificada y caer presa de la aprensión y la hiperprotección. Esto sería lesivo para la confianza y el desarrollo de los niños y niñas, así como para el bienestar de la familia.



Recursos para familias y cuidadores: Prevenir

Comunicación fluida con los niños y niñas: la comunicación es la mejor herramienta que tenemos. La comunicación se trabaja desde el principio con respeto, cuidado y adaptándonos a su forma de comunicarse. Muchas veces cuentan cosas “sin venir a cuento” o a través del juego y de los dibujos. No regañar ni censurar si aborda temas incómodos. Abrirnos a su curiosidad y escuchar lo que quiera contarnos.

Ayudarles a distinguir lo adecuado de lo inadecuado: **de sexualidad SÍ se habla**. Lo importante es cómo:

- es bueno hablar con naturalidad y explicarles lo que puedan preguntar sobre sexualidad.
- desde muy pequeñ@s hay que enseñarles que sus partes íntimas no las puede tocar nadie.
- hablarles sobre “secretos” y “chantajes”: los abusadores amenazan y chantajea para que los niños y niñas guarden el secreto. Pueden ser amenazas terribles (“si no lo hago contigo lo haré con tu hermanita”) o chantajes emocionales del tipo “porque eres muy especial para mí”. Hay que recordar que la mayoría de las veces el abusador es alguien conocido, con cierta autoridad sobre la niña o el niño.
- mantener respeto y límites adecuados entre las personas adultas y los menores, evitar compartir baños o que tengan acceso a escenas privadas y sexuales de los adultos.
- **Internet.** Protegerles en la red es nuestra responsabilidad: activar el control parental y revisar qué contenidos están viendo así como quién pueda ponerse en contacto con ell@s.



Recursos para familias y cuidadores: Prevenir

Atención a signos de alarma: Puede ser que observes cambios en la niña o en el niño que te llamen la atención. No les quites importancia y consulta con un/una profesional especializado/a que lo valore. *No son exclusivos de ASI pero sí signos de estrés infantil.* Por ejemplo:

- hacerse **pipí** en la cama (cuando ya no lo hacía).
- utiliza **palabras de índole sexual** que no son acordes a su edad y que no ha escuchado en casa.
- cambios en su **manera de relacionarse** contigo (querer estar permanentemente a tu lado o rechazarte).
- juega a juegos que implican movimientos o **conductas sexuales** suyas o con sus muñecos.
- **cambios emocionales:** está más triste, menos activo/a, más irritable o busca estar a solas mucho tiempo. Muestra agresividad.
- comienza a **rechazar** ver a alguien del entorno a quien antes no rechazaba.
- hay algunos **signos físicos** a los que debemos prestar especial atención: sangrado en sus zonas genitales y/o anales, infecciones, rozaduras o cualquier marca.
- empieza a tener **problemas en el colegio**, bien porque se pelea, porque está más aislado/a o no realiza las tareas.
- síntomas **somáticos:** cefaleas, dolor de estómago, cambios en el apetito.
- **pesadillas** que antes no tenía.



Recursos para familias y cuidadores: Parar

Parar y evitar que se siga repitiendo una situación traumática es muy importante. La mayoría de las víctimas de ASI son abusadas de forma repetida durante un largo periodo de tiempo.

Si una niña o un niño te relata un abuso hay que protegerle de una posible repetición. A veces la familia o las personas del entorno se quedan bloqueadas y tardan un tiempo en reaccionar. Eso puede permitir al agresor repetir el abuso.

Estas son situaciones muy desbordantes para las personas adultas. Es normal que se sienta confusión por la carga emocional que supone. Podemos tener incertidumbre o sentir rabia, culpa, miedo al futuro y a las consecuencias. Es por ello por lo que, a veces, desestimamos la posibilidad de que sea verdad. Muchas víctimas de ASI relatan ya en la vida adulta cómo su entorno no les creyó o les pidieron (o incluso exigieron) que guardaran silencio, por lo que el abuso quedó impune y el abusador siguió actuando.

Busca apoyo en personas de tu confianza para poder encarar la situación y denunciarla ante la justicia.

Piensa que si paras un abuso podrás proteger, no solo a tu hijo o hija, sino a otras niñas y otros niños.



Recursos para familias y cuidadores: Atender el daño

No aumentar el daño recibido es muy importante. Si un niño o una niña sufren abuso sexual han sufrido un severo trauma.

Por ello es importante contar con ayuda especializada. Acudir a servicios médicos y psicológicos especializados de forma temprana es muy importante, aunque aparentemente el menor "se encuentre bien".

También puede ser importante solicitar tú mism@ apoyo profesional.

La reacción en la familia o el revuelo en el círculo cercano puede ser fuente de apoyo o de angustia. Es importante mantener la conciencia del daño recibido y proporcionar a la víctima un entorno libre de presiones, miedos, interrogatorios y celos.

Somos las personas adultas los que debemos llevar el peso de las decisiones a tomar. **La víctima necesita protección y la prioridad es cuidarla.** El niño o la niña debe sentirse escuchad@, protegid@ y valorad@ por encima de todo.



Recursos para niños y niñas: Comunicación

Tenemos que entender la forma de comunicarse de nuestros menores.

El cerebro humano termina de madurar a los 23 años. La forma de percibir el mundo, de relacionarse, de comunicarse va paralela a esta maduración. Las y los menores no tienen la capacidad de cuestionar ciertas conductas de sus mayores. Pueden sentirse mal por ellas pero no tienen conciencia de que están mal. Son muy susceptibles al chantaje, la manipulación y las amenazas. Muchas mujeres y hombres cuando son personas adultas cuentan que el agresor conseguía su silencio y sometimiento con amenazas. Es importante advertir a los niños y niñas sobre la importancia de desconfiar y contarle a alguien sobre estas amenazas.

Cómo hablar sobre temas delicados como la sexualidad o la agresión.

La sexualidad y la agresión forman parte de nuestro día a día, imágenes y noticias están al alcance de los y las menores. No debemos adelantar conocimientos pero sí explicarles aquello a lo que tengan acceso. Es importante remarcar que su cuerpo es de ellas/os y nadie puede tocarlo sin su permiso. Explícale que los juegos son para divertirse siempre y que los niños y niñas pequeños no juegan con sus partes íntimas con las personas adultas, ni deben ver las partes íntimas de éstas. Explícale también que un secreto se guarda solo si nos hace felices, por ejemplo, un regalo de cumpleaños. Que no debe tener otro tipo de secretos que le hagan sentir mal, tener miedo, o guardarlo porque otra persona le haya dicho que tiene que hacerlo.

Cómo plantear las preguntas si tenemos sospecha de que algo ocurre.

Siéntate a su altura y plantéale que últimamente le ves distint@ (más triste, se enfada más, etc.) y pregúntale si hay algo que le haga sentir así. Comienza tú: *"yo, a veces, me pongo triste por cosas que me da vergüenza contar y al principio no las cuento pero ya después sí se las cuento a (la abuela, papá, la tía, etc). Por ejemplo, cuando mi jefe me pidió que hiciera un trabajo que no era mi obligación y me sentí muy mal por tener que hacerlo"*. Escucha lo que tenga que decir sin cuestionar su relato, asustarte, ni regañarla/o.



Recursos para niñas y niños: Confianza

La importancia de alimentar la confianza. La confianza en la familia y en las personas adultas del entorno es el mejor recurso para una niña o un niño. La confianza se logra día a día a través de la aceptación. Es importante no criticar sus gustos ni a sus amigos, no criticar su físico, estar abiertos a escuchar lo que quiera contar sin calificarlo de “tonterías” y no traicionar sus confidencias.

★ Pequeños trucos

En caso de que utilice palabras **sexuales explícitas** o te confirme que ha **“jugado”** con alguien, pregúntale en qué consistía el juego, dónde y con quién jugó. Será muy difícil, pero es importante que no muestres enfado ni miedo pues esto hará que tu pequeñ@ se asuste. Todo el tiempo recuérdale que no te vas a enfadar, que le quieres mucho haga lo que haga y que solo quieres saber porqué está distinta/o. Si te dice que no puede contártelo (porque es un secreto) recuérdale que con mamá/papá no hay que tener secretos de los que hacen daño.

Si te lo cuenta, explícale que ese juego no está bien porque es para personas adultas. Que no debe jugar más porque le hace daño. Háblale con serenidad pero asegurándote de que lo entiende y de que si la persona le vuelve a pedir que juegue sabrá decirle que no y pedir ayuda. No le digas aun que vas a denunciar a esta persona y que debe ir a la cárcel porque lo que ha hecho no está bien (mucho menos que le vas a hacer daño).

Abrázale y dile lo content@ y orgullos@ que estás de que te lo haya contado y que ahora ya empezará a sentirse mejor porque no tendrá que jugar más a eso. Hazle sentir escuchada/o, segura/o y querida/o. Procura que se mantenga alejado/a de esta persona.



Recursos para niños y niñas: Contención

Contener, sostener emocionalmente es una de las labores de las personas adultas. Pensemos que los y las menores no tienen su capacidad de regulación emocional suficientemente desarrollada. Es la familia y las personas adultas de confianza quienes hacen ese papel de contener el miedo, la angustia, la culpa, la confusión y la vergüenza. Claro que no siempre podemos ser buenos contenedores pero tenemos que intentarlo, sobre todo en situaciones importantes.

Eres el anclaje de seguridad para tu hij@. Si ha sufrido una agresión sexual y no te lo ha contado es o porque no sabe ponerle palabras o porque la vergüenza y el miedo le pueden. Por ello, primero tómate tu tiempo para buscar un momento tranquilo para estar a solas con él/ella. Es mejor si estáis en casa, en un lugar que para él/ella sea seguro y cómodo.

La prioridad ahora es saber si ocurre algo, no buscar al responsable. Hacia el menor procura mantener la calma, no proferir amenazas y no cuestionar la veracidad de lo que te cuenta.

Tómate tu tiempo para calmarte y actuar. Es conveniente que tras esta conversación, puedas hablar con alguien de tu confianza para desahogarte y/o pedir asesoramiento profesional.



Recursos para la familia extensa y grupos: Apoyo

La familia extensa y los grupos a los que pertenecemos son el mejor soporte en casos de crisis. **Tod@s estamos conectad@s.**

Las dudas son humanas y en temas tan desagradables es frecuente tener cierta resistencia a involucrarse. Nos cuesta aceptar que en nuestro entorno inmediato se hace daño a los niñ@s. Pero tu apoyo es muy necesario. Las familias y menores necesitan *apoyo real y explícito*.

En estos casos la familia del menor ha podido sufrir mucha presión para que guarde silencio. También aquellos que fueron abusados en su infancia siguen sufriendo la presión de callar una vez que son mayores.

Si ocurre esto, da tu apoyo aunque seas ajen@ a la familia o al grupo. Crear una red de amigas y amigos de confianza hace que el proceso sea posible. **No hay que perder de vista el objetivo: proteger a la infancia y adolescencia.**

La sociedad necesita de la participación de todas y todos para construir un lugar seguro para la infancia.



Recursos para la familia extensa y grupos: Denuncia

Los secretos familiares y sociales perpetúan el daño.

Si el agresor es un miembro de la familia (padre, tío, primo, abuelo) la situación se complica más. En muchas familias nos encontramos antecedentes de abuso en varias generaciones. El que ahora es abuelo, abusó de su hermana pequeña, de sus hijas e hijos, sobrinas y sobrinos y ahora de sus nietas y nietos, por ejemplo. Una cadena de daño inmenso que solo se rompe acabando con el secreto.

La falsa creencia de que *"los niños pequeños no recuerdan nada, no se enteran o se inventan historias"* es peligrosa. También se puede creer que el abusador cambió y *"dejó de hacerlo"*. Otras veces hay miedo a que sea un error, a perjudicar a un inocente, y esto es lógico. Pero lo prioritario siempre es proteger a los vulnerables.

Ocurre algo similar en los centros escolares o en otros grupos como los deportivos, artísticos, religiosos... Por eso vemos en la actualidad tantos casos de abusos en instituciones que no fueron denunciados por los adultos del entorno aunque los menores sí lo hicieran.

Es bueno pensar que si se destapa un caso de abuso estás protegiendo a muchas víctimas futuras y ayudando a víctimas del pasado. ¡Cuántas veces una sola denuncia anima a otras víctimas a denunciar! **Juntas, juntos, somos más fuertes.**



Recursos para la familia extensa y grupos: Soporte

Siempre hay que dar soporte grupal a las víctimas.

Muchas personas que sufrieron ASI relatan las presiones y rechazo que sufre su familia por parte de otros familiares. También en las instituciones escolares, deportivas o religiosas ha faltado el soporte necesario para quienes se atreven a denunciar.

Si estás en el círculo familiar o cercano ¿qué puedes hacer? crear una red de soporte alrededor del/a menor y su familia. Pensar que después de una denuncia las y los menores tienen que volver a sus actividades cotidianas. Este es un momento muy difícil para la víctima y su familia. Acompañar, denunciar, interesarte, movilizar al grupo. Siempre respetando la intimidad del niño, de la niña o del adolescente.

Tu implicación puede hacer que un proceso de este tipo se cierre con éxito.

Hay que combatir a los aliados del ASI: el silencio, el aislamiento, la soledad, la indiferencia, el miedo social.

Direcciones y webs de interés

Con.ciencia
Asociación
escuela de psicología y creatividad

www.asociacionconciencia.com

www.redime.es

www.policia.es/_es/colabora_ufam.php#

www.anar.org

Servicio de prevención y ayuda a la familia de Málaga: 951 040 969

Whatsapp para denunciar maltrato en la infancia, Junta de Andalucía:

689 967 501

Servicio de asistencia jurídica a menores víctimas de violencia sexual (SEMEV):

010

Fundación ANAR: teléfono del adulto y de la familia 917 260 101//600 505 152



Es nuestra responsabilidad que el mundo sea
un lugar seguro para las niñas y niños