

GUÍA

10 señales de alerta que TODO padre debe conocer sobre Abuso Sexual Infantil (ASI).



Fundación
Red

| Escuchar, creer y transformar con amor |

WWW.FUNDACIONRED.ORG

- 01** ¿Por qué hablar de señales de alerta?
- 02** Aviso importante
- 03** Cómo usar esta guía
- 04** Señal 1: Cambios bruscos de ánimo
- 05** Señal 2: Miedos nuevos hacia personas o lugares
- 06** Señal 3: Problemas de sueño y descanso
- 07** Señal 4: Retrocesos en el desarrollo
- 08** Señal 5: Juegos o comentarios sexualizados no acordes a la edad
- 09** Señal 6: Malestares físicos frecuentes sin causa clara
- 10** Señal 7: Evitar a una persona en particular
- 11** Señal 8: Cambios en el colegio o entorno social
- 12** Señal 9: Aislamiento, culpa o desvalorización
- 13** Señal 10: Tu intuición como cuidador
- 14** ¿Qué hago si reconozco varias señales?
- 15** No te quedes solo con la información
- 16** Cuidarte tú para poder cuidar
- 17** No estás solo/a
- 18** Fundación Red – Contacto y recursos

10 señales de alerta que TODO padre debe conocer sobre Abuso Sexual Infantil ASI.

Guía práctica para madres, padres y cuidadores para la
prevención del Abuso Sexual Infantil (ASI)

Fundación Red contra el Abuso Sexual Infantil

*Esta guía no sustituye orientación profesional en
salud mental o jurídica.*

Sobre esta guía

Esta guía fue elaborada por la Fundación Red contra el Abuso Sexual Infantil como material de orientación y prevención para madres, padres y cuidadores.

Su propósito es:

- Acercar el tema del Abuso Sexual Infantil (ASI) con un lenguaje claro y respetuoso.
- Entregar herramientas para reconocer señales de alerta en niñas, niños y adolescentes.
- Brindar pautas básicas sobre cómo acompañar y cuándo pedir ayuda profesional.
- No necesitas ser especialista para usar esta guía.
- Lo que sí necesitas es algo que ya tienes: el deseo de cuidar y proteger.

¿Por qué hablar de señales de alerta?

Hablar de Abuso Sexual Infantil (ASI) es difícil.

Muchos adultos sienten miedo de:

- Decir algo incorrecto.
- Asustar a los niños.
- No saber cómo reaccionar si aparece una señal de alerta.

Esta guía no pretende que te conviertas en especialista.

Su objetivo es darte herramientas claras y sencillas para:

- Identificar posibles señales de alerta en niñas, niños y adolescentes.
- Saber cómo acompañarles sin culparlos ni presionarlos.
- Entender cuándo es necesario pedir ayuda profesional y denunciar.

Ninguna señal, por sí sola, confirma que un niño haya vivido ASI. Pero cuando se acumulan varias señales, o cuando tu intuición te dice que "no todo está bien", es importante prestar atención.



Aviso importante

Esta guía fue elaborada para la Fundación Red contra el Abuso Sexual Infantil como material de orientación y prevención.

- No reemplaza una valoración psicológica, médica ni jurídica.
- No busca que madres, padres o cuidadores “diagnostiquen”, sino que sepan cuándo pedir ayuda.
- Si reconoces varias señales en un niño, niña o adolescente, o si sospechas que algo no está bien, consulta con profesionales de la salud mental y/o con las autoridades competentes de tu país.

Esta información ha sido revisada por profesionales de la salud; sin embargo, no constituye un diagnóstico definitivo.

Si el menor presenta alguna de estas señales, se recomienda una valoración por un profesional en el área de la salud mental.

**Si algo te preocupa, no lo ignores.
Pedir ayuda a tiempo también es
una forma de proteger.**

Cómo usar esta guía

Te sugerimos leer esta guía con calma y sin prisa.

- No busques encajar a tu hijo o hija “a la fuerza” en ninguna señal.
- Pregúntate si estas conductas son nuevas, si han cambiado en poco tiempo o si se han hecho más intensas.
- Observa el contexto: cambios
 - en la familia, el colegio, la salud o la etapa de desarrollo.
- Si algo te preocupa, habla con el niño o la niña desde la escucha y el cuidado, y busca apoyo profesional.

Esta guía es un mapa, no una sentencia.

**Tú conoces mejor que nadie a tus hijos;
aquí encontrarás palabras para ponerle nombre a lo que ves.**



Cambios bruscos de ánimo sin razón aparente

SEÑAL 1

Es normal que los niños tengan cambios emocionales, pero puede ser una alerta cuando:



- Se muestran mucho más irritables, tristes o ansiosos que antes.
- Reaccionan con rabia o llanto ante situaciones pequeñas que antes no les afectaban tanto.
- Parecen “apagados” o sin ganas de jugar, cuando antes eran más activos.

No es para entrar en pánico, pero sí para preguntar:

“Te he visto más triste/enojado últimamente, ¿te ha pasado algo en el colegio, con alguien o en algún lugar?”

Lo importante es abrir la puerta a la conversación sin regaños ni juicios.

Miedos nuevos hacia personas o lugares

SEÑAL 2

Puede llamar la atención cuando un niño o niña:



- De repente no quiere ir a un lugar donde antes se sentía cómodo (casa de alguien, cierto salón, curso, ruta escolar, etc.).
- Evita quedarse a solas con una persona específica.
- Pide insistentemente que lo acompañen al baño o a un espacio donde antes entraba solo.

A veces los adultos piensan: “se está poniendo caprichoso” o “es solo una etapa”.

“No me siento seguro/a ahí, pero no sé cómo explicarlo”.

Vale la pena tomar estos cambios en serio y preguntar con calma qué siente cuando piensa en esa persona o lugar.

Problemas de sueño y descanso

SEÑAL 3

Algunas señales de alerta relacionadas con el sueño:



- Pesadillas frecuentes.
- Dificultad para conciliar el sueño o miedo intenso a la noche.
- Insistir en dormir acompañado cuando antes no lo hacía.
- Despertarse sobresaltado o muy angustiado.

Los problemas de sueño pueden tener muchas causas, pero si van acompañados de otras señales emocionales o de conducta, conviene preguntar:

**“¿Has soñado algo que te asuste?
¿Hay algo que te preocupe antes de dormir?”**

Lo esencial es no minimizar (“eso no es nada”, “no seas exagerado”) y mostrar que estás disponible para escuchar.

Retrocesos en el desarrollo (regresiones)

SEÑAL 4



A veces, después de cierto evento, niñas y niños:

- Vuelven a mojar la cama después de meses o años de haber dejado de hacerlo.
- Se muestran mucho más dependientes, no quieren separarse ni un momento del adulto.
- Recuperan conductas de etapas más tempranas (chuparse el dedo, hablar más como bebé, etc.) sin una razón clara.

Estos cambios pueden estar relacionados con estrés, miedo o experiencias que aún no saben cómo expresar con palabras.

Más que regañar o avergonzar (“ya estás grande para eso”), ayuda decir:

“Cuando algo nos preocupa mucho, a veces el cuerpo también lo muestra.

Si hay algo que te incomoda o tienes miedo de algo o de alguien, puedes contármelo”.

Juegos o comentarios sexualizados no acordes a la edad

SEÑAL 5

Los niños exploran su cuerpo y hacen preguntas sobre él. Eso es parte del desarrollo.



La alerta aparece cuando:

- Usan palabras, gestos o juegos claramente sexualizados que no son acordes a su edad.
- Reproducen escenas o conductas que no corresponden a lo que ven, por ejemplo, en programas infantiles.
- Insisten en juegos de contacto físico que incomodan a otros.

Aquí es fundamental no culpar al niño ni avergonzarlo. La pregunta no es “¿qué te pasa?”, sino “¿dónde aprendiste eso?”.

Puedes decir:

“Es normal sentir curiosidad por el cuerpo, pero hay juegos que pueden hacer daño o no son adecuados para tu edad. Cuéntame dónde escuchaste o viste eso, así lo hablamos juntos”.

Esto abre la posibilidad de descubrir si ha visto contenido en redes, si alguien se lo ha mostrado o si está repitiendo algo vivido.

Malestares físicos frecuentes sin causa médica clara

SEÑAL 6

Los síntomas físicos también pueden ser señales de alerta, por ejemplo:

- Dolor de barriga repetitivo.
- Dolor de cabeza frecuente.
- Náuseas o sensación de mareo, especialmente antes de ir a cierto lugar o ver a cierta persona.



Por supuesto, primero hay que descartar causas médicas con un profesional de la salud.

Pero si los malestares aparecen en momentos específicos (antes de ir al colegio, a una clase, a casa de alguien), puede ser una forma de expresar angustia o miedo.

Puedes decir:

“Veo que te duele mucho la barriga cuando tienes que ir a

**A veces el cuerpo habla cuando algo nos preocupa.
¿Hay algo ahí que te haga sentir incómodo/a o con miedo?”**

Evitar a una persona en particular

SEÑAL 7

Es relevante observar si el niño o la niña:

- Se tensa de manera visible cuando llega alguien.
- Se esconde, llora o insiste en no saludar a una persona concreta.
- Evita quedarse a solas con alguien o pide con insistencia que un adulto se quede cerca.



Es común escuchar frases como:

“ No seas grosero, déjate abrazar”.

“ Salúdalo, ¿no ves que él te quiere mucho?”

Sin embargo, esa insistencia puede borrar los límites del niño y obligarlo a soportar una situación que lo incomoda.

Una alternativa es:

**“No estás obligado/a a recibir abrazos o besos si no quieres, aunque sea de la familia.
Si alguien te hace sentir incómodo/a, puedes decir NO y contármelo”.**

Aquí el foco está en respetar sus límites y observar si ese rechazo se repite con la misma persona.

Cambios fuertes en el colegio o en su entorno social

SEÑAL 8

Algunas señales a tener en cuenta:



- Bajón repentino en el rendimiento escolar.
- Dificultades nuevas para concentrarse.
- Conflictos frecuentes con otros niños o con profesores.
- Aislarse del grupo, no querer participar en actividades que antes disfrutaba.

Estos cambios pueden estar relacionados con muchas situaciones (bullying, problemas familiares, cambios de etapa), pero también pueden ser parte de un cuadro de alerta.

Lo importante es no reducirlo solo a “pereza” o “rebeldía”, sino explorar con respeto:

“He visto cambios en cómo te va en el colegio / con tus amigos.

¿Hay algo que esté pasando allá que te haga sentir mal, triste o incómodo/a?”

Aislamiento, culpa o frases de desvalorización

SEÑAL 9

Frases como:

- “Todo es mi culpa”.
- “Yo soy el problema”.
- “Mejor no digo nada”.
- “Nadie me va a creer”.



Pueden aparecer cuando un niño o adolescente:

- Ha recibido mensajes de culpa o amenaza.
- Siente que, si habla, va a causar problemas.
- Piensa que su valor depende de “portarse bien” o de no incomodar a otros.

Aquí es clave afirmar con claridad:

**“Lo que te pase nunca será tu culpa por contarlo.
Y si un adulto hizo algo que te hizo sentir mal, el
responsable es esa persona, no tú”.**

Tu intuición como madre, padre o cuidador

SEÑAL 10

Además de todas las señales anteriores, hay una más que no aparece en ningún manual: tu intuición.



A veces no sabes explicar exactamente qué está pasando, pero notas:

- “no es el mismo” desde hace un tiempo.
- Se tensa con alguien o en algún lugar.
- Que algo no termina de cuadrar entre lo que dice y cómo se comporta.
- No se trata de entrar en paranoia ni de acusar a cualquiera.
- Se trata de no ignorar esa sensación y buscar ayuda a tiempo.

Si algo no te deja tranquilo, vale la pena mirarlo con más calma y pedir orientación.

¿QUÉ HAGO SI RECONOZCO VARIAS SEÑALES?

- Si al leer esta guía sientes preocupación por un niño, niña o adolescente, estos pasos pueden ayudarte:

Escucha sin juzgar

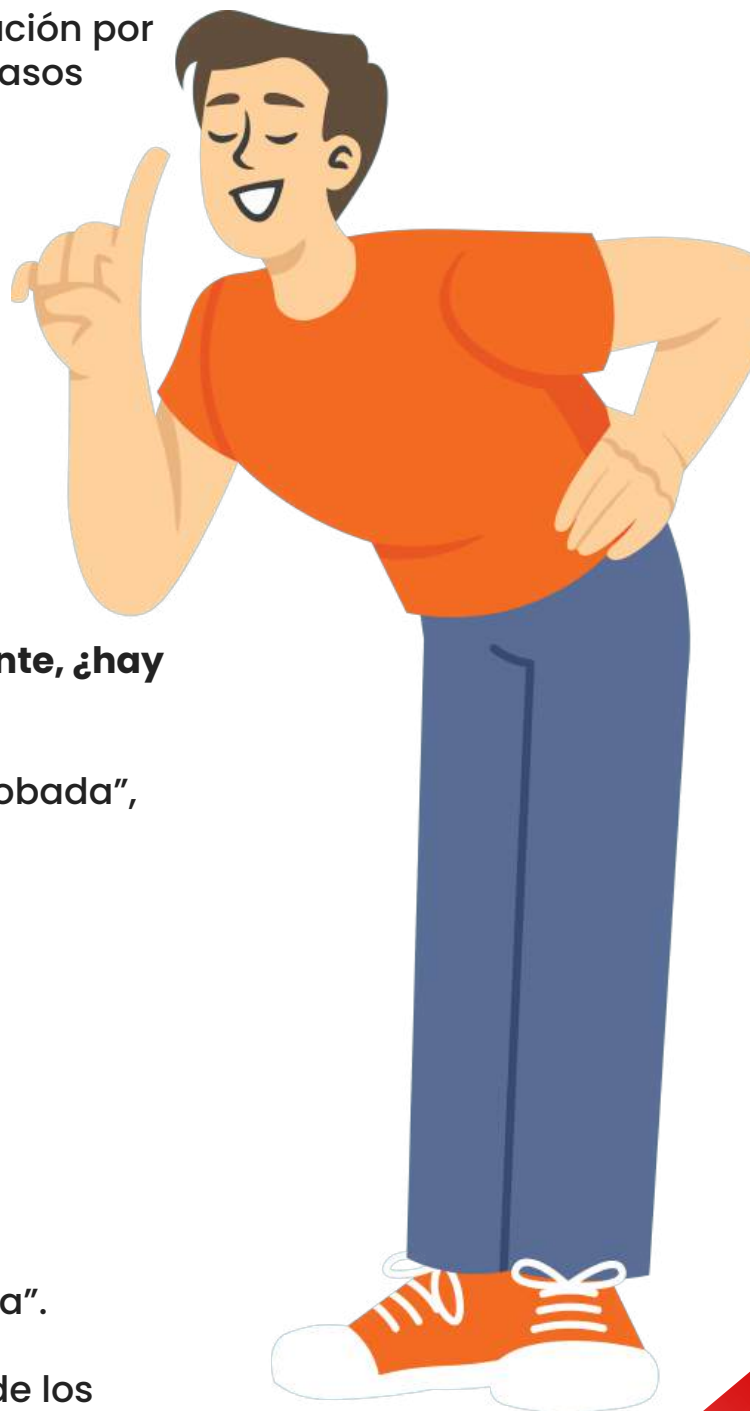
- Elige un momento tranquilo.
- Haz preguntas abiertas:

“Te he visto diferente últimamente, ¿hay algo que te preocupe?”

- Evita frases como: “seguro es una bobada”, “no exageres”, “eso no pudo pasar”.

Agradece que hable

- Dile: “Gracias por contármelo”.
- Refuerza: “Lo que pasó no es tu culpa”.
- No lo presiones a dar más detalles de los que quiere compartir en ese momento.



RUTAS DE AYUDA + CUIDARTE TÚ

Cuidarte tú para poder cuidar

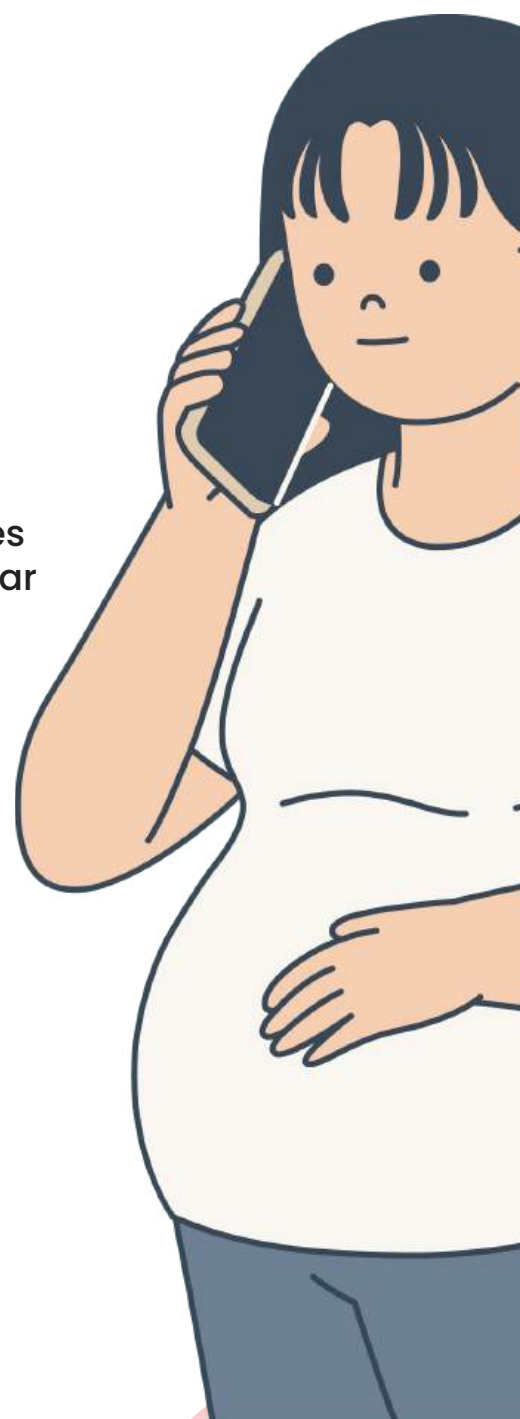
Después de esa primera escucha, el adulto no debe quedarse solo con la información.

Es importante buscar orientación en:

- La fundación o institución que acompaña a la familia.
- El colegio o jardín.
- Otros entornos de apoyo confiables.

Cuando haya sospecha o revelación de ASI, es necesario realizar la denuncia ante las autoridades competentes para proteger al niño o la niña y evitar que la situación continúe.

Cada país tiene sus rutas específicas; la idea es que sepas que no tienes que afrontar esto en soledad.



RUTAS DE AYUDA + CUIDARTE TÚ

No te quedes solo con la información

Escuchar o sospechar una situación de posible abuso puede ser muy duro para cualquier adulto.

La metáfora de la máscara de oxígeno en el avión nos recuerda que, primero, necesitas ponerte tú la máscara para poder ayudar a otros.

Si te quedas sin "aire" (energía, bienestar), no podrás acompañar a tus hijos como quisieras.

Buscar apoyo psicológico, hablar con alguien de confianza o acudir a un grupo de ayuda no es egoísta: es una forma de proteger también a tus hijos.



No estás solo/a

Nadie está preparado emocionalmente para enfrentar el tema del Abuso Sexual Infantil.

Lo importante no es saberlo todo, sino estar dispuesto a:

- Escuchar.
- Creer.
- Buscar ayuda.
- Actuar pensando en la protección del niño o de la niña.

Si esta guía despertó dudas o preocupaciones:

Puedes acercarte a la Fundación Red, a tu colegio, a tu EPS o a los servicios de protección de tu ciudad para pedir orientación.

También puedes compartir esta guía con otros adultos que cuidan niñas, niños o adolescentes.

La prevención no es un acto aislado. Es una red de personas informadas que se niegan a guardar silencio.



Fundación
Red
| Escuchar, creer y transformar con amor |

WWW.FUNDACIONRED.ORG