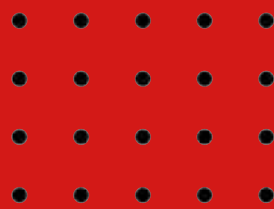


Guía práctica



10 pasos para acompañar a tus hijos en la prevención del Abuso Sexual Infantil (ASI)

Para mamás, papás y cuidadores desde la experiencia de Fundación Red.

Fundación **Red**

Escuchar, creer y transformar con amor



Hecho con amor

redcontraelabusosexual.org



Autoras/es: Equipo psicosocial y pedagógico de Fundación Red.

Año y versión (2025 – 1ª edición de la guía).

Nota legal:

No reemplaza atención psicológica, médica o jurídica.

Uso permitido para familias, colegios y organizaciones sin fines de lucro citando la fuente.

ÍNDICE

¿Por qué es necesario hablar de ASI?

Paso 1 – Empezar por ti: romper el silencio interno.

Paso 2 – Entender qué es el Abuso Sexual Infantil (ASI) sin causar miedo.

Paso 3 – El cuerpo de tu hijo es suyo, no tuyo.

Paso 4 – Emociones y “nudos en la barriga”: señales que importan.

Paso 5 – Secretos, sorpresas y mentiras: enseñar la diferencia.

Paso 6 – La red de adultos de confianza.

Paso 7 – La regla “NO – Irse – Contarlo”.

Paso 8 – ¿Qué hacer si tu hijo te cuenta algo?

Paso 9 – Cuidar también el mundo digital.

Paso 10 – Cuidarte tú para poder cuidar.

Checklist de prevención para pegar en la nevera

Recursos y contactos de Fundación Red.



¿Por qué es necesario hablar de (ASI)?

El ASI es una realidad que afecta a muchos niños, niñas y adolescentes, usualmente en silencio y frecuentemente en entornos cercanos.

Hablar del tema no “da ideas”, al contrario, da herramientas para reconocer, pedir ayuda y protegerse.



Las herramientas no bastan si no hay un adulto de confianza que escuche, crea y acompañe.



Esta guía es para ti si...

Te da miedo hablar del tema y no sabes por dónde empezar.

Buscas educar para prevenir, pero no sabes cómo hacerlo sin sembrar miedo o angustia en ellos.

Percibes comportamientos en adultos cercanos que te incomodan, pero dudas si estás exagerando o si deberías actuar.

PASO 1 – Empezar por ti: romper el silencio interno

Reconocer que a muchos adultos también les enseñaron a callar.

Validar: es normal sentir miedo, rabia, confusión... eso no te hace mal cuidador.

Invitar a revisar mitos típicos:

“Si hablo de eso, lo traumatizo”.
“En mi familia eso no pasa”.
“Los niños inventan”.

Ejercicio breve

Escribir en una hoja:

- 3 miedos que tienes al hablar de ASI con tus hijos.
- 3 razones por las que igual vale la pena hacerlo.



PASO 2 – Entender qué es el ASI sin asustar



Sobre el ASI, necesitamos tener claro que:

- Nunca es culpa del niño.
- Generalmente hay desequilibrio de poder (edad, autoridad, fuerza, dependencia).
- Suelen usarse la confianza, el cariño, los regalos, los secretos.

Abuso sexual infantil (ASI).

Es cuando una persona obliga, engaña o presiona a un niño, niña o adolescente para hacer cosas de carácter sexual con su cuerpo o el cuerpo de otra persona, que le incomodan o hacen daño.

Muchos padres creen que, para hablar de ASI con sus hijos, tienen que explicar la sexualidad con lujo de detalles o describir escenas, y eso los frena.

No necesitas eso. Basta con hablar de forma sencilla sobre:

- **Partes íntimas.**
- **Límites.**
- **Señales de incomodidad.**
- **Derecho a pedir ayuda.**

PASO 3 – El cuerpo de tu hijo es suyo, no tuyo

Nadie puede obligarlos a abrazar, besar, sentarse encima de alguien ni a recibir besos en la boca si no quieren. Es importante explicarles que la boca y las partes íntimas también son zonas privadas que merecen cuidado.

Frases como “déjate querer, no pasa nada, así es él/ella” o “solo yo te puedo dar besos en la boca, nadie más” pueden borrar los límites del cuerpo: el mensaje que recibe el niño es que, si alguien lo quiere, puede cruzar esos límites.

Pueden decir **NO** al contacto físico que les incomode, incluso si viene de familia o personas cercanas.

¿Qué son los límites?

Cuando hablamos de límites nos referimos a lo que cada persona marca como “hasta aquí está bien para mí”. En la niñez, los límites incluyen:

- lo que se permite o no con su cuerpo (abrazos, besos, cosquillas, cercanías),
- cómo quieren ser tratados,
- y con quién se sienten seguros.

Enseñar límites es ayudarles a reconocer cuándo algo les incomoda y a saber que pueden decir **NO** y contarlo a un adulto de confianza.



PASO 3 – El cuerpo de tu hijo es suyo, no tuyo

Frases modelo según edad:

Niñez temprana (3–6 años):

“Tu cuerpo es tuyo. Si no quieres dar un beso o un abrazo, puedes decir ‘**no quiero**’ y está bien”.

7–11 años:

“Si alguien insiste en tocarte, cargarte, hacerte cosquillas o acercarse de una forma que no te gusta, puedes alejarte y contármelo. No tienes que aguantar por educación”.

Adolescentes:

“Nadie tiene derecho a tocar tu cuerpo ni presionarte a algo que no quieres, aunque sea tu pareja o alguien que te guste”.



Ejercicio breve de reflexión para madres, padres y cuidadores:

Antes de pedírselo a tu hijo, empieza por ti.

Toma unos minutos y responde por escrito:

¿Qué cosas te obligaban a hacer de niño/a en cuanto a besos, abrazos o muestras de “cariño”, aunque no quisieras?

¿Qué frases recuerdas que borraban tus límites? (por ejemplo: “no sea grosero, déjese abrazar”).

¿Qué te habría gustado que un adulto dijera o hiciera contigo en esos momentos?

Al final, escribe una frase concreta que hoy quieras empezar a usar con tu hijo o hija para respetar sus límites.

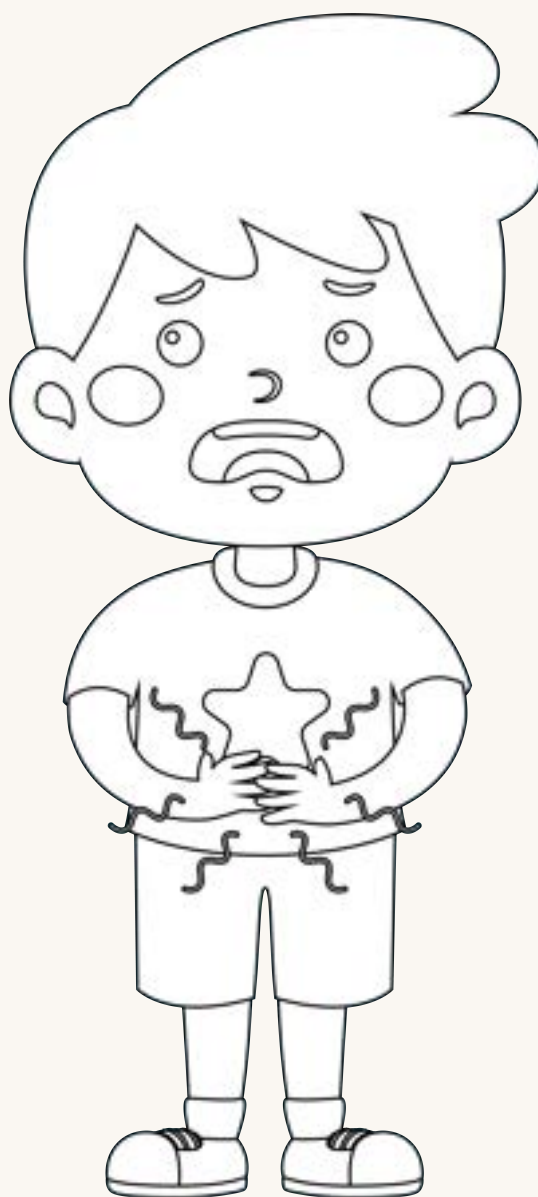
PASO 4 – Psicoeducación sobre emociones y “nudos en la barriga”

Colorea

- Muchos niños no tienen palabras, pero sí **sensaciones**: miedo, incomodidad, ganas de llorar, o lo que llaman “nudo en la barriga”.
- Es bueno enseñar que esas sensaciones son señales importantes, **no exageraciones**. Y se manifiestan físicamente.

Te invitamos a que le preguntes a tus hijos:

- “¿Cuándo fue la última vez que te sentiste incómodo(a) con alguien?”
- “¿Dónde lo sentiste en el cuerpo?”



Pequeño ejercicio con el niño. Ayúdale a dibujar una silueta e indícale que colorea:

- Dónde siente alegría.
- Dónde siente miedo.
 - Dónde siente incomodidad.

PASO 5 – Secretos, sorpresas y mentiras

¿Por qué hablamos tanto de los secretos?

En muchos casos de ASI, el agresor no solo se apoya en el silencio del niño, sino que lo fabrica. Este usa los secretos para tener control sobre el pequeño y asegurarse de que no cuente lo que está pasando.

Algunas formas frecuentes de uso del secreto son:

- **Como juego:**

“Esto es un juego solo nuestro, nadie más lo entiende, no se lo cuentes a nadie”.

- **Con regalos o favores:**

“Te doy esto, pero que quede entre tú y yo, si lo cuentas nos lo quitan”.

- **Con miedo o culpa:**

“Si dices algo, se van a enojar contigo” / “Van a pensar que tú provocaste esto”.

El niño aprende que hablar puede traer problemas y que “guardar el secreto” es la forma de protegerse a sí mismo o a su familia, cuando en realidad lo deja más desprotegido.



Estos son ejemplos de frases que podrías decirles a tus hijos para que aprendan a no guardar secretos que les hacen daño:

“En esta casa no decimos secretos que te hagan sentir mal”.

“Si alguien te pide que no me cuentes algo y tú te sientes incómodo(a), puedes contármelo igual. No te voy a regañar por eso”.

PASO 6 – La red de adultos de confianza

Los niños no siempre se sienten listos para contar todo a la misma persona adulta. Por eso es importante ayudarles a pensar en una **red de adultos de confianza**: personas que les escuchan sin juzgar, que les creen, que los cuidan y que saben buscar ayuda cuando es necesario.

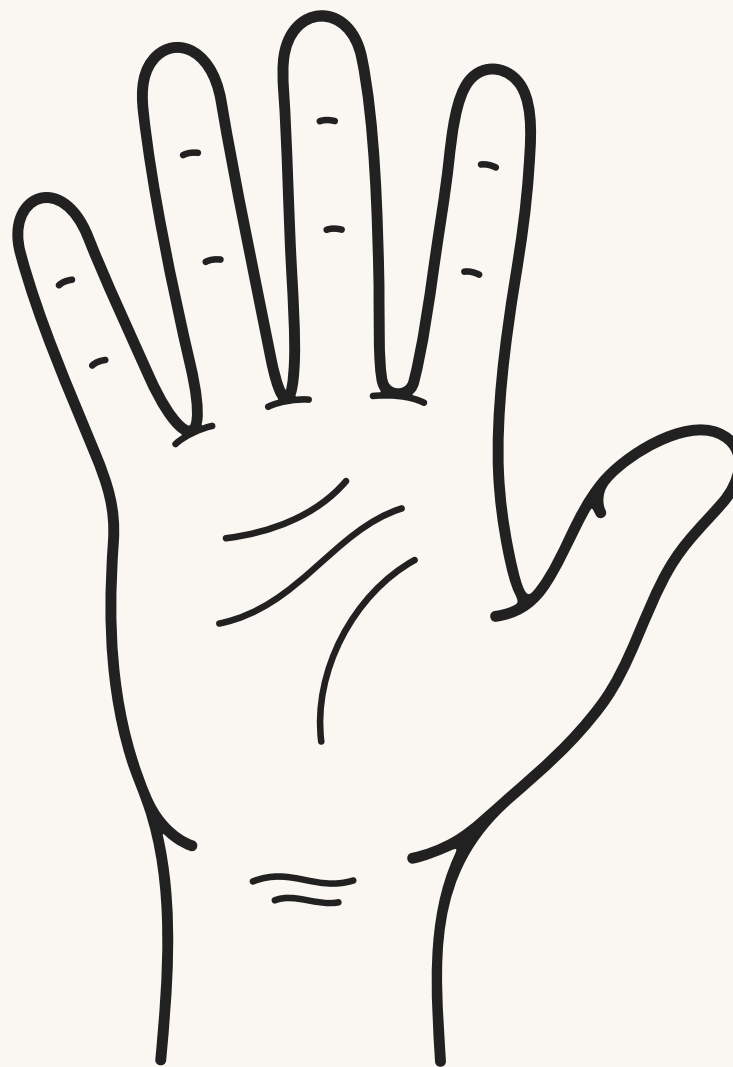
Hacer “La mano de la Red”:

En cada dedo escribir el nombre de un adulto de confianza (familia, profe, orientador, vecino de confianza, etc).

Aclarar:

“Si alguna vez te pasa algo que no te gusta, puedes contárselo a cualquiera de estas personas. No tienes que guardarlo solo”.

Un adulto de confianza es alguien con quien el niño se siente seguro para hablar, incluso cuando tiene miedo, vergüenza o cree que “se va a armar un problema”.



Es útil ayudarle a pensar en 3–5 adultos de confianza.

PASO 7 – La regla “NO – Irse – Contarlo”

Regla básica para explicar a los hijos qué pueden hacer si algo los hace sentir incómodos, confundidos o asustados:

NO: pueden decir NO, empujar suavemente o poner distancia.

IRSE: alejarse del lugar o la persona lo antes posible.

CONTARLO: buscar a un adulto de confianza y contar lo que pasó, incluso si les dijeron que era “un secreto”.

Frases para practicar con niños:

“Si algo te hace sentir mal, puedes decir: ‘NO quiero, déjame en paz’”.

“En una situación incómoda, puedes irte rápido y buscar a una persona adulta que te cuide”.

“No importa lo que sea, yo no te voy a regañar, te voy a creer y te voy a proteger”.



PASO 8 – ¿Qué hacer si tu hijo te cuenta algo?

Es normal sentir miedo, confusión, dudas, etc... Lo importante es que la reacción en el momento hacia el niño sea amable, empática, que brinde confianza. Si hay una reacción fuerte emocionalmente o de incredulidad, podría suceder que el niño se retracte (aun siendo verdad el abuso).

Lo primero:

- Escuchar sin interrumpir.
- Agradecer la confianza.
- Evitar preguntas invasivas o acusadoras.

• Frases clave (lo que SÍ puedes decir):

- “Gracias por contarme”.
- “Lo que pasó no es tu culpa”.
- “Hiciste bien en hablar”.
- “Voy a buscar ayuda, no estás solo(a)”.

• Lo que NO debes decir:

- “¿Por qué no me lo dijiste antes?”
- “¿Estás seguro(a)?”
- “Eso no pudo haber pasado con él/ella.”
- “No digas nada, vamos a olvidarlo.”



Es importante recordar que, tras esta primera revelación, la persona adulta que recibe la información debe realizar la denuncia ante las autoridades competentes, tales como la Fiscalía General de la Nación, línea de atención 122, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) a través de la Línea 141 o la Policía Nacional a través de la línea 123.

PASO 9 – Cuidar también el mundo digital

Hoy muchos riesgos no aparecen solo en la calle, sino también en las pantallas. En redes sociales se pueden guardar, compartir, editar y reenviar fotos o videos de niños sin que la familia se dé cuenta. Por eso, antes de enseñar a los hijos a cuidarse en Internet, las personas adultas necesitamos comprender que lo que se publica deja una huella y puede ser usado por otros con fines que no vemos ni controlamos.



Sharenting y evaluación rápida de riesgo

Cuando compartes fotos o videos de tus hijos en redes (sharenting), la pregunta clave es:

“¿Quién está viendo realmente estas imágenes y qué podría hacer con ellas?”

No es posible asegurar que detrás de una pantalla no haya alguien usando esas fotos para fines sexuales o planeando un delito. Desde la prevención, es más seguro **evitar situaciones de riesgo** y pensar bien antes de publicar.

Mini test de riesgo en sharenting

Responde **SÍ** o **NO**:

¿Tienes en tus redes al menos una persona que no conoces bien o solo ubicas de lejos?

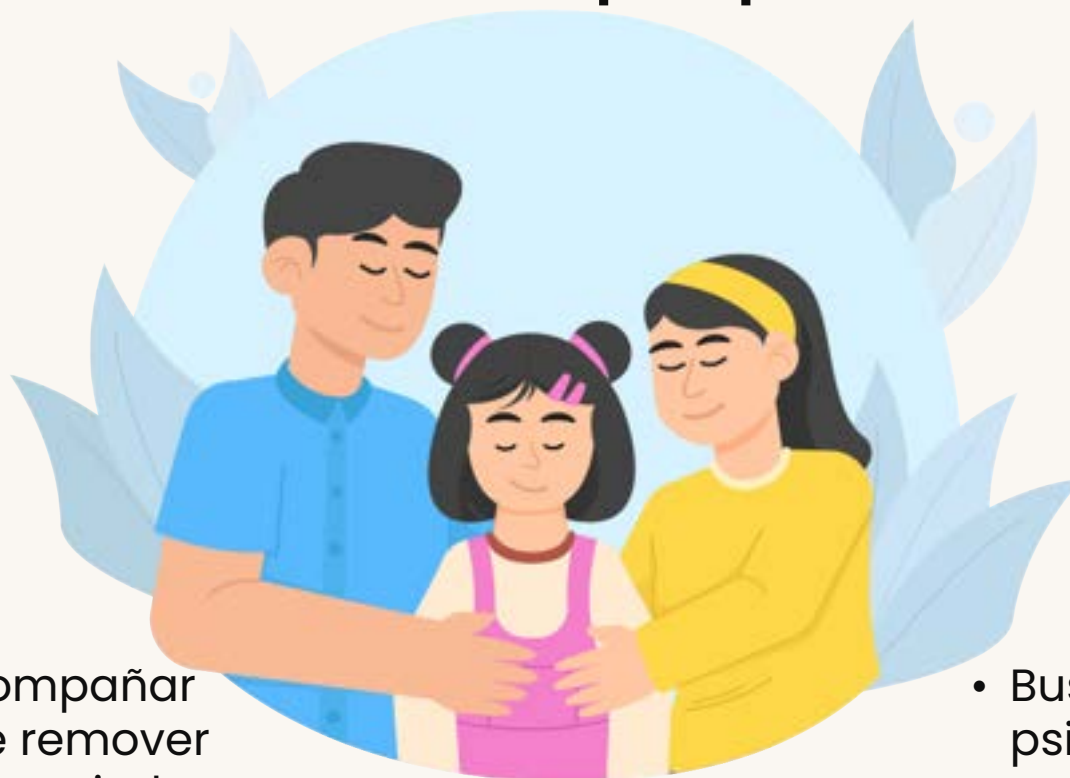
¿Publicas fotos de tus hijos con uniforme, lugares que frecuentan o rutinas diarias?

¿Tienes tu cuenta abierta (pública) o aceptas casi todas las solicitudes de amistad?

¿Has subido fotos de tus hijos en situaciones de vulnerabilidad, vergüenza o poca ropa?

Si marcaste varias respuestas en **SÍ**, es mejor evitar publicar fotos de tus hijos o reducir al máximo lo que compartes sobre ellos y revisar tu configuración de privacidad.

PASO 10 – Cuidarte tú para poder cuidar



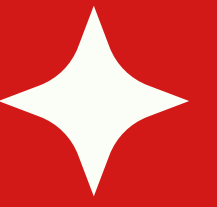
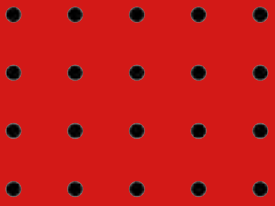
- Reconocer que acompañar estos temas puede remover historias personales, miedos, culpas.
- Validar: es legítimo que el adulto también necesite apoyo.

- Buscar orientación psicológica si el tema te supera.
- Hablar con otros adultos significativos.
- No sostener todo solo/a.

Como en los aviones, primero necesitas ponerte tú la máscara de oxígeno para poder ayudar a otros: si te quedas sin aire, no podrás proteger a tus hijos.

Te invitamos a escribir una breve carta de compromiso de protección para tu hijo o hija, donde anotes qué vas a hacer para cuidarte y así poder cuidarle mejor.

Cuidarte no te hace egoísta, te hace más capaz de acompañar.



La prevención no es una conversación de un solo día, es un camino que se recorre en familia y en comunidad. No estás solo/a en este proceso.



Fundación
Red

| Escuchar, creer y transformar con amor |

