

### Objetivos

A través de esta moduló, los jóvenes desarrollarán un mejor entendimiento sobre de las relaciones saludables y las que no son saludables. Después de este módulo, los jóvenes podrán:

- Discernir entre relaciones saludables y las que no son saludables.
- Seguir un plan de "hacer lo correcto" por sí mismos y por los demás si reconocen una situación no saludable.
- Comunicar inquietudes sobre alguna situación insegura.

## Lección 1

### Comenzamos con los límites personales.

Los programas efectivos de seguridad comienzan con la educación y con la comprensión. Ya sea que estemos aprendiendo sobre las reglas de seguridad en la bicicleta, como prevenir los incendios o mantener un ambiente seguro clave para crear y mantener la seguridad personal está en entender lo que puede suceder y en saber cómo funcionan las cosas.

Se empieza con los límites personales. Aprendiendo sobre los límites y las reglas de seguridad desde la niñez. Cuanto más sepamos sobre los límites personales, nos podemos proteger mejor y a las otras personas.

Los jóvenes no tienen **el deber** de proteger a otros menores—ese es el trabajo de los adultos. Sin embargo, los jóvenes, ya sean empleados o voluntarios, pueden colaborar de diferentes maneras.

### ¿Qué son los límites personales?

Los límites personales se consideran como líneas imaginarias que separan a una persona de otra.

- Promueven el sentido de “nuestro propio ser”, nos ayudan a conservar la integridad personal y, al mismo tiempo, a crear una estructura para nuestras relaciones con los demás.
- Pueden ser físicos, emocionales, conductuales, verbales y espirituales.
- Se desarrollan en la niñez a medida que imitamos el modelo de comportamiento que vemos en los adultos en nuestras vidas.
- Los límites personales se distinguen según la relación: los límites entre las parejas casadas son distintos a los que se encuentran entre los amigos y los límites entre los niños y los padres son distintos a los que se encuentran entre los estudiantes y los maestros.

Es importante que los niños y los jóvenes sepan que tienen el derecho de hablar con franqueza si algo no les parece correcto, aunque se trate de un adulto. “No” es la palabra adecuada en estas situaciones y una forma efectiva de establecer un límite personal y que requiere respeto.

### Usar las palabras de contacto físico “sano” y “dañino”:

Al dialogar sobre la seguridad relacionada con el contacto físico, un niño o una niña debe de comenzar a distinguir la clase de contacto físico que nutre y la que causa daño; es mejor hablar sobre esto con términos relacionados con la seguridad. Por esa razón, emplearemos las expresiones “contacto físico sano” y “contacto físico dañino”.

### Los jóvenes deben conocer ejemplos específicos del contacto físico “sano”:

La diferencia entre un contacto físico sano y un contacto físico dañino depende del propósito y la intención del contacto físico.

El contacto físico sano se clasifica así porque tiene una buena finalidad y no se realiza con la intención de lastimar. Es sano, aunque no se conozca bien a la persona, siempre y cuando sea apropiado para la relación.

Los ejemplos incluyen:

- Besos en la mejilla que le da la mamá al niño a la hora de acostarse.
- Abrazos que le da el papá después del trabajo.
- “Choque de los cinco” con los amigos durante un juego.
- Un apretón de manos con alguien nuevo.
- Un abrazo suave de un maestro en la clase.
- Una palmadita de un instructor en la espalda o el hombro.
- Balanceo en el regazo de la abuela o del abuelo.
- Una palmadita de un tío en la cabeza.
- Sentarse en los hombros del papá.

### **Contacto físico sano que puede sentirse como algo desagradable o doloroso:**

El contacto físico de los médicos, el personal de enfermería, los dentistas y la “doctora mamá” necesita explicación especial porque es sano y necesario y a veces puede doler. Aun así, duele por una buena razón porque se realiza para mantener sanos a los niños y los jóvenes. Los ejemplos incluyen casos en que:

- El médico te pone puntos después de caerte de la bicicleta.
- La enfermera te dio una inyección de una vacuna para mantenerte sano.
- El dentista te limpió los dientes para evitar que tengas caries.
- Tu mamá te aplicó un ungüento que arde en una cortada para combatir una infección.
- Tu papá te puso gotas en los ojos para lavar unos granos de arena.
- Tu hermano te tiró del brazo para evitar que cruzaras una calle congestionada.

### **Contacto físico peligroso:**

- Se realiza con la intención de causar daño, atemorizar o confundir o violar las reglas de seguridad.
- Los ejemplos que los niños reconocerán inmediatamente incluyen golpear, dar puñetazos, hacer caer, dar puntapiés y escupir.
- También puede ser cualquier tipo de contacto físico que haga sentir incómodos o inquietos a los niños.
- Incluye cualquier acto de abuso sexual.
- Además, incluye cualquier contacto con las partes íntimas, excepto en circunstancias muy limitadas y específicas para mantener al niño seguro y sano.

En cualquier momento en que los jóvenes se sientan confundidos por cualquier tipo de contacto físico, deben hablar con franqueza y preguntarle al respecto a alguien de confianza o hablar con alguien de sea un adulto fiable, como un consejero, un adulto supervisor, un adulto de confianza, los padres, etc. Esto ayuda a determinar si un contacto físico es sano o peligroso y les ayuda a los jóvenes a aprender que compartir esa clase de asunto con un adulto fiable es la mejor manera de lidiar con cualquier confusión o incomodidad.

### **Enfoque en el comportamiento:**

No siempre es fácil saber quién es fiable porque la mayoría de los perpetradores de abuso sexual contra los niños son personas conocidas que gozan de la confianza de los niños y sus padres. Casi 90% de esas personas pertenecen a ese grupo. Por eso es tan importante concentrarse en el comportamiento.

### **Comportamiento de los adultos fiables:**

- Los adultos fiables no le causan dolor al niño sin una buena razón y nunca le causan confusión ni temor intencionalmente.
- Respetan constantemente los deseos y las preocupaciones referentes a la seguridad del niño, del padre, de la madre o del tutor.
- Muestran un comportamiento transparente y público, apropiado y que no es de naturaleza sexual (conocido como PAN, por sus siglas en inglés).

### **Comportamiento de los adultos peligrosos:**

- No escuchan cuáles son los límites personales de los jóvenes.

- No siguen las reglas, especialmente cuando se trata de estar a solas con un joven.
- Le piden a un niño que guarde un secreto o que “mantenga esto entre nosotros dos”.
- Le ofrecen regalos, sin el conocimiento ni el permiso del padre, de la madre o del tutor.
- Tienen contacto físico peligroso con el niño, que es confuso, atemorizante, doloroso o que viola las reglas de seguridad.
- Presentan un comportamiento peligroso que hace que el niño se sienta incómodo e inquieto.

### **“Decir que no, irse y contar” cuando se violan los límites personales:**

Los niños también necesitan tener un plan de acción para mantener su seguridad cuando se violan las reglas. De la misma manera que los niños aprenden a “parar, caer y girar” en un incendio, cuando alguien viola sus límites personales necesitan saber “decir que no, irse y contar”. Los niños tienen derecho a decir palabras que signifiquen que “no” a cualquier persona que los haga sentir incómodos. Luego, el niño debe tratar de alejarse de la situación y contarle a un adulto de confianza lo sucedido. “Decir que no, irse y contar” puede marcar una diferencia en la posibilidad de que un menor sea perjudicado por un depredador. Es preciso darles a los niños los medios y la libertad para tomar esas medidas.

### **Reglas de seguridad sobre los límites personales:**

- Los niños deben decir “¡no!” o “¡pare!” o cualquier otra palabra con un significado negativo.
- Deben tratar de alejarse de la situación.
- Contarle a uno de los padres o a otro adulto fiable lo más pronto posible.

Confrontar a un adulto puede ser difícil para algunos niños. A continuación, se ofrecen algunas ideas de cosas que pueden decir para alejarse de la situación cuando decir “deje de tocarme así, no me gusta” no es la opción más segura ni más fácil.

### **Lo que los niños podrían decir para alejarse de una situación atemorizante o incómoda:**

- “No me siento bien; voy a vomitar”.
- “Déjeme; voy a decirle a mi mamá/a mi papá”.
- “Necesito ir al baño”.
- “Tengo sed y necesito tomar algo”.
- “Mi mamá me está esperando; tengo que irme ahora”.

Cuando los niños saben cuáles son las reglas de seguridad referentes a los límites personales y tienen las palabras apropiadas para contarle a la persona apropiada lo que les ha sucedido, aprenden que está bien hablar de estos temas y es más probable que cuestionen un contacto físico inapropiado o hablen con franqueza cuando alguien los ha dejado con una sensación de incomodidad. Los jóvenes tienen derecho a estar seguros.

Los adolescentes y los jóvenes de más edad suelen revelarles a sus compañeros el abuso que sufren o que han sufrido y no siempre les cuentan a los adultos sobre las situaciones de abuso.

A veces puede ser confuso determinar si deben hablar o mantener silencio sobre el abuso para proteger una amistad. Revelar el abuso no es delatar. Lo correcto es hablar al respecto con adultos fiables.

Al hacerlo se protege a los amigos contra el daño. Los amigos también pueden ofrecerse a ir con sus compañeros a contarle la situación a un adulto fiable o puede hablar directamente con esa persona en nombre de su amigo. Al mantener silencio solamente se protege a los perpetradores del daño.

Independientemente de la situación, los adolescentes pueden decir que “no” y tienen el derecho a que esa negociación se obedezca y se respete.

### **Cuando eres menor de edad, la responsabilidad máxima de protección de los niños es del adulto supervisor, no es tuya.**

Sin embargo, si es posible, hay algunas cosas que tú puedes hacer para ayudar si otro menor te cuenta que tiene un problema de seguridad.

## Hay que recordar algunos hechos importantes al pensar en la forma de abordar la revelación de un caso de abuso:

- **Asegurarle al niño que la comunicación es la manera correcta de proceder.**
- **No prometerle que no contará.** Los niños suelen solicitar confidencialidad antes de revelar un caso de abuso. Por lo general, lo revelan cuando usted les diga que deben contarles a las personas que pueden ayudar a evitar que ellos o alguien más sufran abuso.
- **Ser sincero con el niño.** Díganles a los niños qué sucederá enseguida y asegúrenles que usted solamente le contará a la gente que necesita saber para mantenerlos seguros.

Si ha sido víctima de abuso alguna vez en la vida, es realmente importante comunicarle esa información a un adulto fiable.

Además, a veces los niños o los amigos podrían venir a contarle algo abusivo o atemorizante que les sucedió en la vida. A veces confían en usted y le revelan un caso de abuso y la mejor forma de ayudarlos es transmitiéndole la información a un adulto fiable.

En los siguientes videos se discutirá la forma en que usted puede ayudar a transmitirle la información a un adulto fiable que puede ayudar.

## Lesson 2

Muchas veces, las personas no revelan el abuso por temor de que no se les crea, por pensar que puede haber consecuencias negativas o por creer que nadie más entendería lo que les sucede.

Nuestros amigos son quienes más probablemente reconocen cuando estamos en una situación nociva.

Los jóvenes que tienen amistades estrechas y sistemas de apoyo sólidos tienen más posibilidades de enfrentar las situaciones nocivas o difíciles y de recuperarse de ellas.

### Tome medidas para ayudar...

El hecho de ser amigo es la razón por la cual es importante escuchar y ser amable, aunque la amistad no sea muy estrecha.

Hay un asunto común cuando se trata de prometer confidencialidad en casos del relato de un abuso. Usted, como amigo, *no puede prometer* confidencialidad total al oír el relato de un abuso porque llega un momento en que necesitará informárselo a un adulto fiable en nombre de su amigo para protegerlo.

Entonces, ¿qué pasa si *ya* prometió guardar un secreto? ¿Puede o *debe* compartir la información con la persona apropiada que puede ayudar?

¡SÍ!

¿Al compartir el secreto se traiciona a la persona y se traiciona su confianza? *NO*.

Es importante compartir la información con un adulto de confianza que pueda ayudar. El hecho de compartir información sobre un caso de abuso *ayuda* a esa persona cuando no puede conseguir por su cuenta la ayuda necesaria. Aunque *no lo parezca*, eso es ser un buen amigo porque usted está protegiendo la seguridad de alguien más.

### ¡Dé apoyo!

El apoyo puede darse en diferentes formas.

Apoyar no significa pasar por alto las relaciones nocivas.

Significa estar presente, creerle a la persona, decirle que está ahí para ayudarle aun en una crisis y conseguirle la ayuda necesaria, aunque eso signifique contarle un secreto a alguien que realmente puede ayudar.

Podría significar pasar más tiempo con la persona o denunciar el caso a los agentes del orden.

No renuncie a sus amigos, pero tampoco sea parte de las malas decisiones que tomen.

**La comunicación es la clave si cree que un amigo está en problemas y necesita ayuda.**

**Consejos sobre medidas de ayuda:**

- Con anticipación, anote las razones por las cuales cree que la relación es problemática para que le ayuden con la conversación.
- Diga por qué está preocupado.
- Tome tiempo para explicarle a su amigo que el comportamiento no es normal y que la vida podría ser mejor y más feliz.
- Explíquelo que no merece el abuso y
- Mantenga la calma y actúe con lógica.

Comuníquese con otras personas para pedir ayuda si es necesario, *aunque no esté totalmente seguro de que se trate de un caso de abuso.*

Es posible que a veces necesitemos consejería psicológica para ayudarnos a lidiar con el trauma.

Las personas a quienes puede pedirles ayuda incluyen las siguientes:

- El líder de la lección
- El consejero (o un terapeuta) de la escuela
- El maestro o el instructor
- El líder de los jóvenes
- Los padres de familia
- Cualquier adulto de confianza (o fiable)

Si se trata de un crimen, como abuso físico, explotación sexual, violación o abuso sexual infantil cometido por un adulto, usted necesitará comunicarse con la policía o los servicios de emergencia.

Ofrézcase a ir con su amigo a ver a una persona que pueda darle apoyo.

**Hay numerosos recursos de ayuda, incluso líneas telefónicas directas o sitios web que se pueden visitar en situaciones de crisis o sencillamente para pedir consejo.**

- La línea telefónica nacional contra la violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline) es una organización para personas que están en situación de crisis después de una violación y necesitan conectarse con un consejero. El sitio web es [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org) y el teléfono es 1-800-799-SAFE.
- El sitio web de la línea telefónica nacional contra la agresión sexual (National Sexual Assault Hotline) es [www.rainn.org](http://www.rainn.org) y el teléfono es 1-800-656-HOPE.
- El sitio web de la línea telefónica nacional para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) es [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) y el teléfono es 1-800-273-8255.
- Los servicios de protección infantil (Child Protective Services) están disponibles en cada estado por medio de una búsqueda rápida en Internet.

**Haga lo correcto...**

El apoyo y las vías de ayuda que les dé a sus amigos podrían evitarles años de dolor y, en último análisis, salvarles la vida.

Las personas que presentan un comportamiento inapropiado en las relaciones seguirán haciéndolo hasta que alguien las detenga.

Para ayudar a detener la victimización de otras personas, hay que salirse de la relación y denunciar los delitos ocurridos, como el abuso físico o la violación.

El abuso nunca está bien y ahora ustedes saben cómo buscar ayuda para sí mismos o para un amigo.

Ustedes merecen estar en una relación sana que contribuya a tener una vida feliz y con buena salud.

### Lesson 3

Ya sea empleado o voluntario, hay consideraciones especiales que se deben tener en cuenta al contribuir a un entorno sano, aunque usted sea menor de edad.

Si es menor de edad, es posible que su organización tenga una política en la cual se indique que al cumplir 18 años o tal vez al graduarse de la escuela secundaria, necesitará pasar por los procedimientos de selección relacionados con el cumplimiento, como verificación de antecedentes, confirmación del recibo de la política o del código de conducta y cualquier adiestramiento adicional.

Además, puede haber reglas sobre citas sentimentales específicas de la organización relacionadas con la edad. Usted deberá verificar el reglamento específico con su organización.

En cualquier programa o entorno donde haya niños, se necesita un mayor grado de observación.

La responsabilidad de velar por la seguridad de los niños es 100% de los adultos; ellos tienen la función de mantener seguros a los jóvenes.

Usted, como adolescente, también puede ayudar en este empeño.

Sus observaciones de los adultos o de los jóvenes de mayor edad que se comportan de forma inapropiada o lo hacen sentir incómodo a usted, son **importantes indicadores de que existe un problema**.

Usted podría observar que *otros* jóvenes se sienten incómodos o intranquilos cuando están alrededor de esas personas.

#### **Los ejemplos de comportamiento inapropiado de los adultos o los adolescentes mayores incluyen:**

- Las personas que trabajan solas (de manera individual) con jóvenes o que desaniman a otras a participar.
- Las personas que muestran favoritismo o que les dan a los niños regalos especiales sin permiso de los padres de familia o de la organización.
- Las personas que les piden a los jóvenes que guarden “secreto” sobre algunas cosas o que algo “queda solamente entre ellos”.
- Las personas que se exceden en el contacto físico o el cosquilleo o que les tocan las partes íntimas o sensibles a los niños; así como las personas que invitan a los niños a sentarse en el regazo de ellas.
- Las personas que cuentan chistes groseros, usan lenguaje sexualmente explícito, hablan de las partes íntimas o hablan de temas sexuales.
- Las personas que les muestran imágenes o materiales pornográficos a otras o que les piden a los jóvenes que compartan esa clase de imágenes o materiales; esto podría ser no solamente una señal de alerta sino también un acto ilegal

Cada uno de estos ejemplos (como mínimo) es una señal de alerta de que la persona está sobrepasando los límites personales apropiados.

Si las personas presentan estas señales de alerta o cualquier otro tipo de comportamiento inapropiado, eso no significa que se encuentren en proceso de captación o de abuso de un niño.

Independientemente de quién se trate o de la razón por la cual esas personas presentan ese comportamiento o de las circunstancias del caso, hay que transmitirle la información a un adulto fiable.

Un **adulto fiable** es una persona que trata la seguridad con carácter prioritario.

**Usted también podría observar que los niños presentan clases de comportamiento que constituyen señales de alerta y que podrían indicar que necesitan ayuda de un adulto fiable.**

**Los ejemplos incluyen...**

- Situaciones en que hay un cambio repentino de comportamiento relacionado con cosas que al niño le gustan o le disgustan o con sus hábitos de alimentación...
- Los niños pueden ser agresivos o mostrarse retraídos o deprimidos.
- Pierden interés en las actividades.
- Se muestran reservados o sigilosos, particularmente cuando se trata de tecnología o de actividades en línea.
- Se muestran temerosos, ansiosos o incómodos alrededor de ciertas personas.
- Se bañan excesivamente o descuidan la higiene personal y
- Presentan lesiones causadas por ellos mismos o abuso de drogas o de bebidas alcohólicas.

Si un joven le dice a usted que ha sido víctima de abuso, créale. Transmita la información a un adulto fiable.

Si se entera de este tipo de comportamiento, ya sea por un adulto o un menor, es importante comunicarle sus preocupaciones a un adulto fiable.

Si se siente incómodo con esa persona, también puede hablar con el supervisor de ella.

*Siempre* hay personas que pueden y quieren ayudar, aunque eso signifique que usted tenga que llamar a las autoridades.

Si alguna vez usted cree que hay una emergencia, llame al 911. También puede llamar a la policía en cualquier momento que crea que necesita ayuda y no la recibe de las personas que forman parte de su vida y que presuntamente son fiables.

Es posible que usted tenga que ser la voz de un joven que no puede hablar por su propia cuenta.

Esa es la manera correcta de proceder cuando sabemos que alguien está en problemas.

Gracias por hacer lo correcto.