



Diez pasos sencillos sobre la prevención para padres, tutores o cuidadores

1 Conozca y practique el consentimiento

El consentimiento es tan sencillo como dar y recibir permiso para hacer algo. Es importante obtener el consentimiento de las personas antes de interactuar físicamente con ellas. Es muy sencillo preguntar a alguien si puede abrazarlo antes de hacerlo. Si dice que no, entonces no lo haga. Podemos enseñar a los niños en nuestro entorno que no necesitan abrazar a otros si no lo desean. Enseñe a los miembros de su familia y a otros adultos que ellos también deben pedir permiso a los niños antes de abrazarlos. El uso del consentimiento nos da a todos poder sobre nuestro propio cuerpo y espacio. Otra forma de enseñar a los niños acerca del consentimiento es permitirles tomar decisiones sobre sus propios cuerpos. Puede leer un artículo sobre la práctica del consentimiento con niños a través de los cortes de cabello [aquí](#) o ver este [video sobre el consentimiento para niños](#) con sus hijos.

2 Discuta y establezca límites

Los límites son las líneas que trazamos con respecto a las cosas a las que decimos sí o no. Es importante hablar con los niños acerca de los límites, incluso cómo decidir cuáles son los suyos, cómo mantenerlos y cómo respetar los límites de los demás. Todos tenemos límites diferentes y es posible que cambien con el tiempo. Al igual que sucede con el consentimiento, hay situaciones en las cuales los niños no pueden poner límites, como decir que no a ir al médico. En algunos casos, podemos dar a los niños la oportunidad de descubrir sus propios límites y nosotros, como adultos, debemos respetarlos. Podemos darles el ejemplo sobre cómo mantener y respetar los límites en todo tipo de relaciones interpersonales.

3 Promueva las conversaciones abiertas y honestas

Hablar de temas difíciles con adolescentes y niños puede parecer intimidante, pero es necesario. Puede mantener las conversaciones a un nivel adecuado a la edad del niño o adolescente y, a la vez, utilizar un lenguaje preciso y ser honesto. Es más, sea honesto sobre lo que lo hace sentir incómodo al hablar de violencia o salud sexuales. La mayoría de los niños y adolescentes tienen preguntas importantes sobre las relaciones, el sexo y los traumas. Si no reciben una respuesta segura y honesta de su parte, la buscarán en otro lugar y es posible que no encuentren la mejor información. Mientras más abierto y honesto sea con los adolescentes en su entorno, más probable será que ellos también lo sean con usted. Hablar sobre sexo y salud sexual con niños y adolescentes refuerza su seguridad y no aumenta el riesgo de actividad sexual temprana.

4 Es natural que los niños exploren su sexualidad

Esto puede ser difícil de reconocer y aceptar para los adultos, pero es cierto. Es natural que los niños exploren sus cuerpos y experimenten con su sexualidad. La Alianza Contra las Agresiones Sexuales de Minnesota (Minnesota Coalition Against Sexual Assault, [MNCASA](#)) cuenta con el recurso [Desarrollo sexual en los niños](#) para ayudar a los adultos a comprender cuáles son los comportamientos y desarrollos sexuales más o menos frecuentes para cada grupo etario. Este recurso también ofrece algunos consejos para fomentar un desarrollo sexual saludable.

5 Promueva las relaciones saludables y la educación sexual

¿Sabe qué aprenden sus hijos en las clases de Relaciones Saludables o de Educación Sexual? Contacte a las escuelas locales para saber lo que enseñan a los adolescentes. Si considera que la educación que se imparte en torno a las relaciones y la sexualidad saludables es insuficiente, utilice su voz y pídale a la escuela que haga más. También puede contactar a su [Centro local de defensa contra la violencia](#)

[sexual](#) para obtener recursos y ayudar a proporcionar educación en las escuelas. [Aquí](#) encontrará una lista de planes de estudio sobre las relaciones saludables y la salud sexual que puede compartir con las escuelas de su comunidad. También puede exhibir la [Rueda de la igualdad](#) en las áreas comunes de su hogar, escuela o trabajo para promover comportamientos aceptables y saludables en las relaciones. Mientras más información tenga sobre el tema, más fácilmente podrá llenar los vacíos que tengan los adolescentes de su entorno fuera de la escuela.

6 Utilice su voz para contribuir con el cambio de las políticas

Puede sentir que las políticas son medidas distantes y ajenas a su vida diaria, pero estas afectan nuestras vidas en todos los aspectos posibles. Las políticas afectan nuestra forma de conducir, la manera en que nuestros hijos experimentan la escuela y las prácticas en el lugar de trabajo. Si desea obtener más información acerca del trabajo político, consulte el [Back to Basics Policy 101 resource package](#) (Paquete de recursos introductorios sobre la política básica) de la MNCASA para comenzar. Obtendrá consejos sobre la participación política, recursos de votación y sugerencias para comunicarse y conectarse con los funcionarios electos. La MNCASA también cuenta con un paquete de recursos para la prevención del acoso sexual en las [escuelas](#) y en el [lugar de trabajo](#). ¡Tiene el poder de modificar estas políticas y contribuir con el cambio!

7 Tenga en cuenta la representación mediática y utilícela para iniciar conversaciones

Los medios de comunicación son una herramienta poderosa. Existen innumerables películas, programas de televisión y videos musicales en los que se retrata la violencia sexual como algo romántico y los cuerpos femeninos se representan como objetos. Cuando la violencia sexual o las relaciones abusivas se representen en los medios de comunicación, puede convertir esto en una oportunidad para iniciar conversaciones al respecto. Discuta las razones por las cuales esas acciones o comportamientos no son saludables o aceptables. Recuerde a los niños y adolescentes que lo que vemos en los medios de comunicación no siempre es un reflejo de la realidad. Consulte las películas [Miss Representation](#) (Miss Representación) y [Tough Guise](#) (Chicos rudos) para obtener más información sobre la representación mediática y los mensajes negativos.

8 Cuestione los roles de género dañinos

En nuestra cultura existen estereotipos dañinos que generan y justifican la violencia sexual, los roles de género son un ejemplo de ello. Cuando creamos reglas acerca de lo que es aceptable e inaceptable para niños o niñas, establecemos una serie de criterios rígidos que son perjudiciales para todos. Nuestra cultura asigna un género a los juguetes, la ropa, los trabajos e incluso a los colores. Puede acabar con los roles de género al permitir a los niños jugar con todo tipo de juguetes. Tanto los niños como las niñas deben poder jugar con muñecas de bebés, camiones de juguete, bloques de construcción, juegos de cocina y prendas de vestir. El género de una persona no debe ser motivo de exclusión en ningún aspecto. [Este artículo](#) contiene otros ejemplos excelentes sobre cómo acabar con los roles de género.

9 Tenga la disposición a intervenir y a cuestionar a otros adultos

No todos los adultos educan a sus hijos o interactúan con ellos de la misma forma y eso puede ser algo positivo. Depende de usted el oponerse al comportamiento y los mensajes inadecuados de otros adultos. Si escucha a otro adulto hacer un comentario dañino como “juegas como niña”, aprovéchelo como una oportunidad de aprendizaje. Los adultos no son perfectos y también aprenden cosas nuevas a diario. Es importante expresarse, pero también comprender que todos cometemos errores.

10 Conviértase en un sistema de apoyo para sus hijos y sus amigos

Diga a sus hijos y a sus amigos que pueden acudir a usted en busca de ayuda y que no los juzgará por ello. Sencillamente, prepárese para escuchar y ofrecer su opinión si necesitan un consejo. Es posible que no siempre tenga todas las respuestas, pero hacerles saber que está dispuesto o dispuesta a escucharlos y a ofrecerles comentarios positivos es un buen comienzo. No se sienta mal si sus hijos confían en otro miembro de la familia o en la familia de un amigo. Es importante que los niños tengan varios adultos en los que puedan confiar en sus vidas.