

# HABLEMOS DEL CUERPO

UNA HERRAMIENTA PARA LOS PADRES Y LOS CUIDADORES

Muchos padres se preguntan qué enseñarles a sus hijos acerca de sus cuerpos, pero no saben cómo y cuándo es adecuado.

A veces, los padres se sienten tan incómodos al hablarles a los niños acerca de sus cuerpos, de la sexualidad y del abuso sexual, que terminan evitándolo por completo.



Si se presenta algún problema, los padres creen que sus hijos van a recurrir a ellos y decirles lo que sucedió inmediatamente.

Sin embargo, a veces los padres se olvidan de establecer las bases para una comunicación abierta. Los padres deben ser los que establecen las bases para una comunicación adecuada.

73 % de los niños que son víctimas no dice nada por lo menos durante un año;

45 % no dice nada durante cinco años;

y algunos NUNCA dicen nada.

HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE SUS CUERPOS

&

SENTIRNOS CÓMODOS CON EL TEMA ANTES DE TENER LA CONVERSACIÓN

# DEBEMOS



## ESTABLECER LAS BASES

Los niños que han sido abusados no pueden contar lo que sucedió a menos que se sientan seguros y apoyados. Háganlos sentirse seguros desde el principio y asegúrense que ellos entiendan claramente lo siguiente cuando se trata de abuso:

1. Ello/as SIEMPRE tienen el derecho de decidir cuando se trata de su propio cuerpo. Ellos mismos tienen derecho a decidir quién puede verlos o tocarlos y como.
2. Si les dicen que alguien los ha tocado o molestado, primero controlen sus propias reacciones. No los culpen, castiguen, ni rechacen. Obtengan ustedes el asesoramiento que necesiten para saber cómo apoyar a sus hijos.
3. Asegúrenles que ustedes van a ayudarlos y protegerlos, y luego cúmplanlo.
4. Asegúrense que el/ella sepa que el abuso NUNCA es su culpa.



## EL DILEMA DE LA VERGÜENZA Y EL SECRETO

Los agresores del abuso sexual infantil a veces amenazan a sus víctimas para evitar que los acusen. Incluso cuando no hay amenazas explícitas, las emociones de vergüenza y culpa pueden impedir que los niños pidan ayuda. A veces los niños creen que son los que actuaron de manera inapropiada, y ese mensaje a menudo se ve reforzado por los agresores.



Los niños pueden sentir angustia por “traicionar” a alguien que conocen, aman o alguien en quien confían. En algunos casos, otro motivo de preocupación puede ser el hecho de que el agresor sea la fuente primaria o única de ingresos. Revelar el abuso podría significar perder el refugio, la comida y la estabilidad para la familia.

Nosotros podemos cuidar a nuestros hijos enseñándoles a confiar y actuar según sus propios instintos. En lugar de enseñarles siempre a “escuchar” u “obedecer” a un adulto, es mejor darles a los niños la opción de no escuchar ni obedecer si algo les incomoda.

Estudios recientes demuestran que niños que no conforman con género establecidos se encuentran con riesgos aun mayores. Se estima que 50% de la gente trans-genero han sufrido abuso sexual en algún momento de sus vidas.



1. Enseñe y demuéstrelle límites saludables. Se les debe enseñar a los niños que nadie puede mirarlos, tocarlos o manejarlos de una manera que los haga sentir incómodos. Observen las interacciones con parientes y no parientes; ya que no respeta el derecho de un niño sobre el control de su propio cuerpo, puede establecer un patrón de por vida de caer en la sumisión.
2. Ayúdele/a a desarrollar una buena sensación de alerta. Enséñenle a confiar en sus "instintos" que podrían indicar que hay un problema, y dígame cómo obtener ayuda. Ayúdelo/a a identificar cuando el tacto se siente incómodo, inseguro, aterrador, doloroso, o hace que se sienta "sucio" o "asqueroso". Aproveche oportunidades para hablarle sobre como se siente y ayúdenlo a "escuchar lo que les dice el cuerpo".
3. Enséñenle a evitar ser atraído y atrapado. La mayoría de los agresores seducen a sus víctimas y a sus familias, evitando el uso de la fuerza. Asegúrenles a los niños entiendan claramente que no tienen que participar en nada que:
  - a. los haga sentirse raros;
  - b. vaya en contra las reglas de la familia;
  - c. implique un secreto;
  - d. parezca un favor especial inmerecido;
  - e. o parezca que lo/a separaría de los demás.
4. Ofrezcan oportunidades para que los niños practiquen decir que no, ya sea a abuelos, padres, figuras de autoridad u otros niños. Apoyen a su hijo al decir, "tal vez Alexa no está lista para darte un beso". Acepte las decisiones de su niño/a con respecto a quién es y quién no le inspira confianza a ellos.
5. Asegúrense de que los niños entiendan que pueden gritar "detente", o "no" y que deben alejarse lo más rápido posible. Enséñenles a decírselo a alguien para que pueda mantenerlo seguro. Además, enséñenles que, si no reciben ayuda la primera vez, deben seguir contándole a alguien hasta que alguien les crea y tome medidas para protegerlos.



## RECUERDE:

NINGÚN niño es inmune al riesgo de sufrir abuso sexual. El abuso sexual existe en todas las culturas, estados socioeconómicos o religiones. Puede suceder dentro de la familia "perfecta".

- Los abusos sexuales varían ampliamente de agresión sexual abierta a deseos encubiertos que también pueden ser aterradores y confusos para un niño.
- Muchos padres evitan la charla debido a la falta de conocimiento. Infórmense para que puedan decirles a los niños lo que necesitan saber para mantenerse seguros.
- Si un padre ha sido víctima de abuso o carece de modelos para una sexualidad adulta sana, puede ser más difícil para ese padre saber cómo proteger a sus hijos.
- La recuperación puede ser asistida con el apoyo de un terapeuta de trauma profesional.
- Todos los niños merecen estar protegidos, y la mayoría de los acosadores sexuales son "buenas" personas que uno ya conoce.

## SEGURIDAD PARA TODOS



Reconozcan el daño causado a todos. Si el abuso sucedió dentro de la familia, cada miembro individual de la familia siente la pérdida de confianza, intimidación, apoyo, aceptación y amor. Todas estas son buenas razones para buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.

- Levine, P.A. & Kline, M. (2008). Trauma-Proofing Your Kids: A Parent's Guide for Instilling Confidence, Joy, and Resilience. Berkeley: North Atlantic Books.
- Levine, P.A. & Kline, M. (2006). Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing. Berkeley: North Atlantic Books.
- Stotzer, R. L. (2009). Violence against transgender people: A review of United States data. Aggression and Violent Behavior, 14, 170-179.



**CATTA**  
Child Abuse Training and Technical Assistance Center  
working with communities to prevent child abuse