



Alejarse y Contarle a Alguien

Está bien abandonar una situación si te sientes inseguro o incómodo. Esto incluye contacto en persona, redes sociales, mensajes de texto o hablando por teléfono. Desde una temprana edad, necesita asegurarse de que su hijo comprenda los límites de una relación y sepa cómo reconocer y salir de situaciones inseguras. Tenga conversaciones continuas y apropiadas para el desarrollo de su hijo sobre los límites para que entiendan lo que está bien y lo que no y cómo alejarse y decirle a alguien cuando sea necesario.

LO QUE MI HIJO NECESITA SABER

1. Si alguien te hace sentir incómodo o crees que quiere tocarte de una manera que tú no quieres, debes dejar la situación y decírselo a un adulto.
2. Siempre está bien decir ALTO y salir de una situación (es decir, salir de la habitación, colgar el teléfono, salir de su cuenta de redes sociales) si te sientes incómodo.
3. Puedes decir “sí” a una cosa y “no” a otra. Tu “no” debe ser respetado. Solo porque dijiste “sí” a una cosa, no significa que digas “sí” a todo.
4. Nunca es tu culpa si alguien te hace sentir incómodo o viola tus límites físicos. Tampoco es tu culpa si no puedes salir



CONSEJOS PARA ENSEÑAR A SU HIJO SOBRE ALEJARSE Y CONTARLE A ALGUIEN

1. Hable con su hijo con calma y de una manera que lo tranquilice. Hágalos saber que quiere ayudar si algo sucede.
2. Practique el establecimiento de límites y la autodefensa. Ayude a su hijo a sentirse cómodo diciendo afirmaciones como “No” o “Mi cuerpo me pertenece.”
3. Use el juego de roles con su hijo para practicar formas en que pueda detener o abandonar una situación que le parezca insegura o incómoda. Enseñe afirmaciones como “Necesito irme a casa ahora” o “¡Alto! Me estás haciendo sentir incómodo.”
4. Enséñele a su hijo estrategias para salir de una situación insegura. Si su hijo tiene problemas de movilidad o no habla, es posible que necesite usar la fuerza física o hacer ruido para salir de una situación. Esto podría incluir empujar a alguien para alejarlos de ellos o gritar para alertar a los demás.

Continúa en la siguiente página

Continúa en la siguiente página



Lo que mi hijo necesita saber, continuación...

de la situación. Si sucede algo así, puede ser normal estar nervioso por decírselo a alguien. Como tu padre, no me enojaré contigo, y siempre puedes contarme.

5. Es muy importante avisar a un adulto de confianza si pasa algo. Siempre puedes decírmelo. También puede decírselo a otros adultos, como _____.
6. Si le dices a alguien y no te cree, cuéntaselo a otros adultos de confianza hasta que alguien diga que te cree.
7. No te preocupes por meter a la otra persona en problemas diciéndole a un adulto de confianza. Hicieron una mala elección y eso no es culpa tuya. Los adultos necesitan saber lo que sucedió para poder mantenerte a salvo y ayudar a mantener a los demás a salvo.

Consejos para enseñar a su hijo sobre alejarse y contarle a alguien, continuación...

5. Cree historias sociales que muestren qué hacer en diferentes situaciones. Lea las historias con su hijo y hable sobre ellas. Haga que su hijo indique si la situación es segura o no.
6. Esté alerta a las señales no verbales que su hijo pueda estar dando (es decir, no quiere estar cerca de cierta persona) y háblele sobre lo que está viendo.
7. Hable con su hijo sobre los adultos de confianza en sus vidas. Puede escribir nombres, hacer dibujos o ver imágenes en su teléfono o fotografías para ayudar con esta discusión.