



Aprendo a cuidarme

Cuaderno para la prevención
del abuso sexual contra niñas y niños
en edad escolar



364.153.054

I 59 a Instituto Nacional de las Mujeres

Aprendo a cuidarme / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. 5 reimp -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2019. (Colección Metodologías, n. 25)

28 p., 21.5 X 28 cm.

ISBN 978 9968-25-116-7

1. ABUSO SEXUAL CONTRA PERSONAS MENORES DE EDAD 2. NIÑOS 3. NIÑAS . 4. VIOLENCIA SEXUAL I. Título

“Aprendo a cuidarme”

Cuaderno para la prevención del abuso sexual contra niñas y niños en edad escolar

Instituto Nacional de las Mujeres

Elaboración de textos

Antonieta Fernández

Evelyn Piedra

Ester Serrano

Coordinación General y Edición

Lorena Flores

San José, Costa Rica 2007

Diseño

Diseño Editorial S.A.

WWW.kikeytetey.com

Reimpresión

Talleres gráficos Editorial EUNED

Presentación

El Instituto Nacional de las Mujeres reconoce la importancia y necesidad de impulsar la prevención primaria, como forma de ir atacando los factores de riesgo que podrían llevar a que las niñas sean víctimas de abuso sexual.

Es obligación estatal proteger a nuestras niñas. En este sentido, la estrategia fundamental por la que apuesta nuestra institución, es afianzar el cambio cultural hacia una sociedad justa e igualitaria, que permita el crecimiento, bienestar y desarrollo pleno de todas las mujeres sin ningún tipo de distinción, para lo cual es prioritaria la eliminación de todas las formas de violencia en cualquier etapa de la vida.

La problemática del abuso sexual cometido contra niñas, lamentablemente es una de las principales formas de violencia –y podría ser de las más traumáticas- que experimentan las mujeres. Esta forma de abuso se desarrolla en condiciones de asimetría; es decir, hay desigualdad y abuso de poder en términos de edad y maduración, y lo que es más difícil aún, suele darse en circunstancias en las que se ha establecido con la niña un vínculo de cercanía y cariño, por lo que las secuelas socioemocionales de esa ruptura de la confianza primaria pueden ser muchas.

Trabajamos en la promoción de hombres y mujeres con nuevos constructos psicosociales, que permitan la erradicación de la violencia contra las mujeres. Para alcanzar este gran objetivo, es preciso e ineludible trabajar desde la niñez. No puede ser un trabajo desarticulado, deben unirse todos los organismos y sectores: Estado, comunidades, instituciones educativas, familias; la sociedad como un todo.

Esta publicación se dirige principalmente al sector educación, específicamente a quienes trabajan con niñas y niños en edad escolar, tanto en espacios formales como informales. Busca la transformación de visiones tradicionales y roles, principales causantes de colocar a las niñas en situaciones de mayor vulnerabilidad frente a la violencia.

La propuesta metodológica propone generar relaciones interpersonales más iguales entre niños y niñas, así como el desarrollo y el fortalecimiento del pensamiento crítico y creativo.

De manera directa se abre el espacio para que niñas y niños reconozcan la mayor cantidad de escenarios riesgosos posibles. Lo cual es acompañado del abordaje sobre las alternativas de solución a las que podrían optar. Asimismo, pensando en el efecto multiplicador, se les insta a compartir esta información con sus amigos y amigas.

Deseamos que la reimpresión de este cuadernillo, sea una herramienta preventiva y de fácil acceso; que mediante el acompañamiento de personas adultas, niñas y niños puedan crecer en un ambiente protegido en el que se respeten todos sus derechos; con amor, dignidad y cuidados.

Patricia Mora Castellanos
Ministra de la Condición de la Mujer
Presidenta Ejecutiva
INAMU



Hola, soy Sofía,
soy amiga de las
niñas y los niños



Ahora vamos a jugar y a conversar un ratito

¿Cómo te llamas?

¿Cuántos años tenés?

La mayoría de las niñas y los niños como vos tienen una familia. Esa familia puede estar compuesta por varias personas, algunas veces por la mamá, el papá, las y los hermanos, otras veces por la abuela, el abuelo, las tías, otras veces está la mamá y los hijos y las hijas. Las familias viven en comunidades donde hay mucha gente como niños, niñas, muchachas, muchachos, señores, señoras, en fin, muchas personas que conocemos y otras que no conocemos.

Ahora me gustaría
que en este espacio
te dibujés

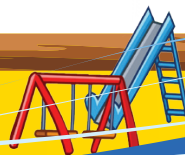




¿Con quién vivís?...

Hacénos un dibujo

Yo vivo en un árbol
en el jardín del INAMU,
en la provincia
de San José y vos?





Para que las niñas y los niños puedan crecer y vivir felices, es necesario que las personas con las cuales viven y comparten dentro de la casa y fuera de ella, se quieran entre ellas y se respeten.

**Y algo muy importante:
Que te quieran y te protejan a vos... Y que no se hagan daño.**

Pero algunas veces las personas adultas no cumplen con la responsabilidad que tienen y hacen cosas que te incomodan y te hacen daño, como el abuso. Y eso está mal... muy mal.

Pero es importante también que sepás que muchas otras personas adultas se preocupan por vos y te pueden ayudar y proteger



A todas las niñas y los niños de tu edad les gusta tener amigas y amigos, jugar, participar en competencias, hacer deporte al aire libre, asistir a la escuela, comer y ver televisión.



Yo tengo dos amigas
Ale y Nani con quienes me gusta
jugar a las escondidas...
También quieren conocerte y
conversar con vos...

Contáanos el nombre de tus amigas y amigos....

¿Qué les gusta jugar?



También les gusta tener una familia que las y los quiera, lleve a pasear y cuide cuando tienen problemas, por ejemplo: cuando se enferman, o necesitan ayuda con la tarea, o sólo conversar.

Pero algunas veces sucede que las personas grandes, sean de la familia o no, en lugar de cuidarnos, nos maltratan de muchas formas.



Y eso no está nada bien. De eso queremos hablarte...

Las niñas y los niños pueden enfrentar varios tipos de abuso, en el barrio, en la escuela, en el parque y en las casas. Sabemos que todos producen daño, por lo que es importante que leas la siguiente información con cuidado. Veamos.



Cuando una persona adulta te golpea, te grita, te empuja, te pellizca diciéndote que es para corregirte, que es para tu propio bien o porque te quiere, eso se llama abuso físico. Esto te puede dejar marcas, como por ejemplo moretes, quemaduras, mordeduras, quebraduras, rasguños o heridas.



Esto te puede dejar consecuencias, como por ejemplo, te enfermas a menudo, te cuesta estudiar, te cuesta poner atención en las clases, te cuesta tener amigos o amigas, algunas veces sentís mucho enojo, algunas veces podés tener miedo y no sabés de qué.



Cuando, lo que pasa es que una persona adulta te insulta, te grita, se burla de vos, te desprecia, te critica o te amenaza, se llama abuso emocional. Otro tipo de abuso es cuando alguien que tiene que cuidarte no lo hace, por ejemplo no te dan comida o no te cuidan si estás enferma o enfermo.



Pues bien, hay otra forma de abuso que es cuando una persona adulta, ya sea de tu familia o alguien conocido, te fuerza a hacer cosas que no querés, por ejemplo: tocarte los genitales (también llamadas partes íntimas), te obligue a ver revistas con personas desnudas, o te enseña sus partes íntimas. También puede suceder que esa persona te haga comentarios que no te gusten, como por ejemplo te diga cosas de tus partes privadas que te hacen sentir mal. A todo esto se le llama abuso sexual.

Esto te puede dejar marcas, que aunque no se vean, causan mucho daño, como por ejemplo problemas para dormir, sentirte mal y triste, algunas veces podés sentir mucho enojo, algunas veces te da por llorar sin motivo aparente, tenés problemas de distracción en la escuela, es decir, te cuesta poner atención en las clases, algunas veces te dan miedo las personas adultas, o algunas veces no tenés ganas de comer.

Ahora vamos a hablar un poquito más sobre el abuso sexual, pero primero vamos a jugar...



Los niños y las niñas tienen derechos, y eso vos lo sabés.
Esos derechos tienen que ser respetados por todas las personas.



Ayúdame a encontrar la situación
que corresponde a cada derecho.

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1 Ser cuidada y cuidado | a cuando cuentas algo y saben que es verdad |
| 2 Ser escuchada y escuchado | b cuando te sientes protegida y segura |
| 3 Ser creída y creído | c cuando disfrutas de lo que haces y con las personas con las que compartes |
| 4 Ser amada y amado | d cuando estás enferma y tu papá te da medicina |
| 5 A vivir sin violencia | e cuando quieres contar algo que te pasó |
| 6 A la alegría | f cuando te dan mucho cariño y eso te hace sentir bien |

Soluciones: 1:d, 2:e, 3:c, 4:f, 5:b, 6:c



Pero muchas veces estos derechos no son respetados por las personas adultas.

El abuso sexual va en contra de tus derechos. Y es muy triste porque le sucede a mucha gente y en muchas familias, sean estas ricas o pobres, que viven en el campo o en la ciudad, que sus papás y mamás sean profesionales o no. Es decir, el abuso sexual contra las niñas y contra los niños sucede en diferentes familias, en diferentes barrios y lugares.

Muchas veces sucede que las personas adultas que abusan sexualmente de los niños y las niñas, son personas conocidas y en las cuales se confía. Entonces pasa que esas personas adultas se valen del cariño, de amenazas, engaños, diciéndole cosas que les hacen sentir mal, para cometer el abuso y obligar al niño o a la niña a guardar el secreto.

Y acórdáte que los secretos que duelen nadie los quiere.



Y eso está mal, porque entonces el niño o la niña siente que tienen la culpa de lo que está pasando.

La única persona que tiene la culpa del abuso es la persona que lo comete. Eso es muy importante que lo recordés y se lo podás decir a todas tus amigas y a todos tus amigos.



Porque cuando un niño o una niña está siendo abusada sexualmente siente mucho miedo de decirlo, porque la persona que está abusando le dice que si cuenta lo que está pasando la van a castigar, a regañar o no le van a creer.

Pero eso no es cierto, el abuso sexual hay que contarlo a una persona de confianza, que respete al niño o a la niña. Una persona responsable que pueda ayudarte para detener el abuso sexual y lo denuncie.





Es muy importante que recordés que tenés derecho a una vida libre de violencia. Para ello te daremos algunos consejos para que podás protegerte ante algunas situaciones. Esta información la podés compartir con otros niños y otras niñas y con algunas personas de tu confianza, aquellas que te escuchan con respeto y te cuidan.

Las personas adultas pueden ayudarte y detener el abuso sexual o evitar que ocurra. Porque es muy importante que recordés que esas personas tienen la responsabilidad de protegerte y cuidarte, y también tienen la responsabilidad de evitar el abuso sexual contra vos y los demás niños y niñas.

Lo que vamos a hacer es jugar con preguntas y respuestas, y así vamos a aprender sobre algunos derechos y también cómo te podés proteger en diferentes situaciones que te pueden causar daño. Y también vamos a darte información para que la podás comentar con tus amigas y amigos.





1. Una persona vecina te invita a su casa para que veas unos juguetes que acaba de comprar.

a

Vas a verlos porque te gustan mucho los juguetes.

b

Le decís que no podés porque no tenés permiso de tu mamá, de tu papá o de la persona que te cuida.

c

Te ponés a pensar si vas o no vas.

REPUESTA CORRECTA B. Aunque te gusten mucho los juguetes, es importante tener el permiso de tu mamá, de tu papá o de la persona que te cuida, porque así pueden decidir si es un lugar seguro para vos. Recordá: aunque conozcás a tu vecino o vecina y le tengás confianza, es importante que tu familia sepa dónde estás.

**Y después
podés hacer varias
cosas como:**

2. Una persona conocida o desconocida te invita a subirte al carro y dar una vuelta.

- a** No vas porque no tenés permiso.
- b** Te subís al automóvil y te vas a dar la vuelta.
- c** Le decís a una amiga o amigo que vaya con vos.

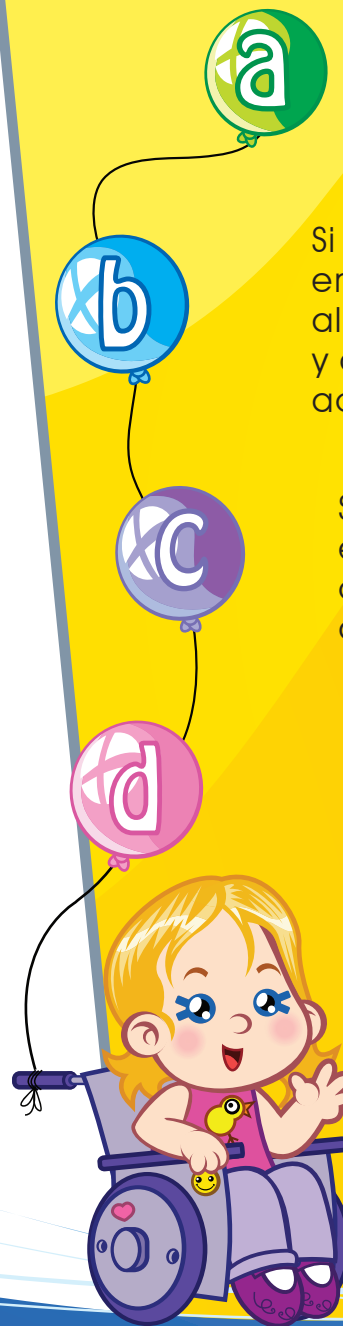
RESPUESTA CORRECTA A. No debés subir a un carro de una persona que no conozcás, aunque te diga que tiene permiso de tu mamá, tu papá o la persona encargada. Y aunque la conozcas, es importante primero pedir el permiso de tu mamá, de tu papá o a la persona que te cuida. Entonces lo más recomendable es que no vayás con esa persona y te alejés rápidamente del carro.

Irte para tu casa.

Si estás lejos de la casa entonces debes buscar a alguna persona conocida y de confianza para que te acompañe.

Sino podés devolvete a la escuela y decirle al guarda o a la maestra lo que te acaba de pasar.

O también podés decirle a tus amigos y amigas que te acompañen, mientras encontrás a una persona adulta de confianza para que esté con vos.



3. Una persona de tu familia (puede ser tu hermano, tu papá, tu padrastro, una tía o un tío) te dice que quiere ver tus partes íntimas.

- a** Vos por miedo, le decís que sí, pero que en un lugar escondido.
- b** Le decís que después lo vas a hacer, esperando que se le olvide.
- c** Le decís que no querés.

RESPUESTA CORRECTA C. Tus partes íntimas (las que se cubren con el vestido de baño) y en general TODO el cuerpo es tuyo y no debe ser tocado ni mirado en contra de tu voluntad. Si una persona te pide que quiere ver tus partes íntimas, está queriendo abusar de vos. Solamente en casos muy especiales la gente adulta mira y toca las partes íntimas del cuerpo. Por ejemplo, si tenés problemas de salud y te llevan al Centro de Salud o al Hospital, las personas que ahí trabajan, como los médicos y las médicas, las enfermeras o los enfermeros te pueden examinar, SIEMPRE EN PRESENCIA DE LA PERSONA DE CONFIANZA QUE TE LLEVÓ.

Recordá, tu cuerpo es tuyo y nadie debe mirarlo o tocarlo a escondidas y en contra de tu voluntad.



4. Una persona simpática que conocés pasa a buscarte a la escuela y te dice que te llevará a la casa.

a

No vas porque tu mamá, tu papá o la persona que te cuida no te dijo que alguien iba a pasar a recogerte.

b

Te vas con esa persona, porque te parece agradable.

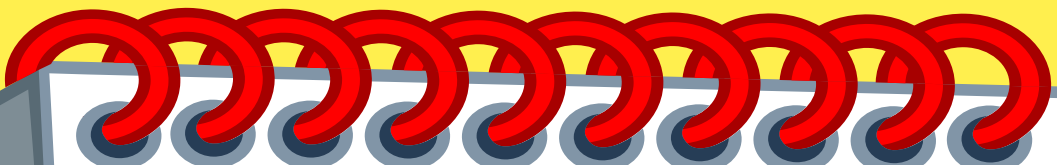
c

Te gustaría ir y lo pensás.

Aunque la persona sea agradable puede abusar de los niños y las niñas. Así que mejor cuidate y no te vayás sin permiso.



RESPUESTA CORRECTA A. Aunque la persona te parezca agradable y la conozcás, no debés irte con ella. Recordá que tenés que tener el permiso de tu mamá, de tu papá o la persona que te cuida para irte con alguien después de la escuela.



5. Una persona adulta de tu familia te obliga a acostarse en la cama con ella y te dice que tenés que guardar el secreto.

a

Un poco confundida, le decís que sí.

b

Le decís que no lo harás y se lo contás a una persona adulta de tu confianza.

c

Te quedás pensando porque te da miedo decirle que no.

RESPUESTA CORRECTA B. Las personas adultas que te piden guardar un secreto de algo que te asusta o no te gusta, pueden estar abusando de vos. Se puede guardar un secreto para dar una sorpresa agradable, pero no se puede guardar un secreto que asusta y puede causar daño. Recordá que si esa persona te pide guardar un secreto, es mejor que le contés a una persona de tu confianza lo que te está pasando, así esa persona puede protegerte. Aunque te da miedo decirle que no, debés ser fuerte y decirle que no lo harás y contárselo a una persona adulta de tu confianza.

6. Una amiga tuya te cuenta que su papá le toca las partes íntimas.

a

No le crees porque te parece que está mintiendo.

b

Le crees y le decís que se lo cuente a alguien de confianza.

c

Se lo contás a todos los amigos y todas las amigas.

RESPUESTA CORRECTA B. Tu amiga está en problemas porque está siendo abusada sexualmente por el papá. Lo más importante es que la escuchés y le ayudes a buscar a una persona adulta de confianza, que la pueda ayudar. Recordá que ninguna persona, sea familiar o amiga debe tocar tus partes íntimas. Y recordá también que los niños y las niñas no mienten cuando cuentan que están siendo abusadas. Es importante que le creas y que la ayudes, no debés contarle a todas las amigas y los amigos pues tu amiga está triste y se siente mal. Podés acompañarla para que encuentre a alguien grande que le ayude.



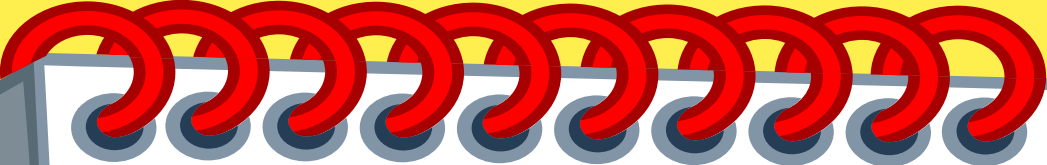
7. Una persona adulta de tu escuela te dice que la esperés después de la salida para enseñarte una sorpresa.

- a** La esperás después de la salida.
- b** No la esperás y le contás a una persona de confianza lo que te dijo.
- c** Te da curiosidad y te quedás pensando que a lo mejor si la vas a esperar.

RESPUESTA CORRECTA B. Si después de la escuela vas para alguna parte que no sea tu casa, seguramente tu papá, tu mamá o la persona que te cuida te habrá dado permiso y sabrá para dónde vas. Si alguien te dice que la esperés después de la salida para enseñarte una sorpresa, no debés hacerle caso, aunque te de mucha curiosidad y ganas de saber qué es la sorpresa. Muchos abusadores engañan a los niños y a las niñas ofreciéndoles regalos y sorpresas.

Tené cuidado

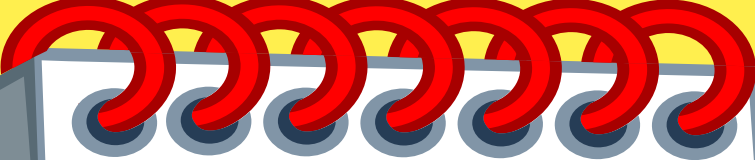




8. Un niño más grande que vos te dice que vayan a ver una “película de adultos” y que además no debés contarle nada a nadie.

-  **a** Te da mucha curiosidad y lo acompañás.
-  **b** Le decís que no y te alejás de él.
-  **c** Te quedás pensando porque te asusta guardar un secreto.

RESPUESTA CORRECTA B. Cuando un niño mayor que vos te dice que hagan algo que no te gusta y te dice que tenés que guardar un secreto que te hace sentir mal, no debés hacerlo. También los niños mayores que vos pueden querer abusarte. Recordá que si alguien te pide guardar un secreto que te hace sentir mal, debés contarle a una persona adulta de tu confianza lo que te está pasando. Esa persona que te quiere y cuida puede ayudarte.



9. Si una persona adulta que conocés te quiere enseñar sus partes íntimas.

a

Le decís que no y te alejás rápidamente.

b

Esperando que se le olvide, le decís que ahora no, pero que después sí puede.

c

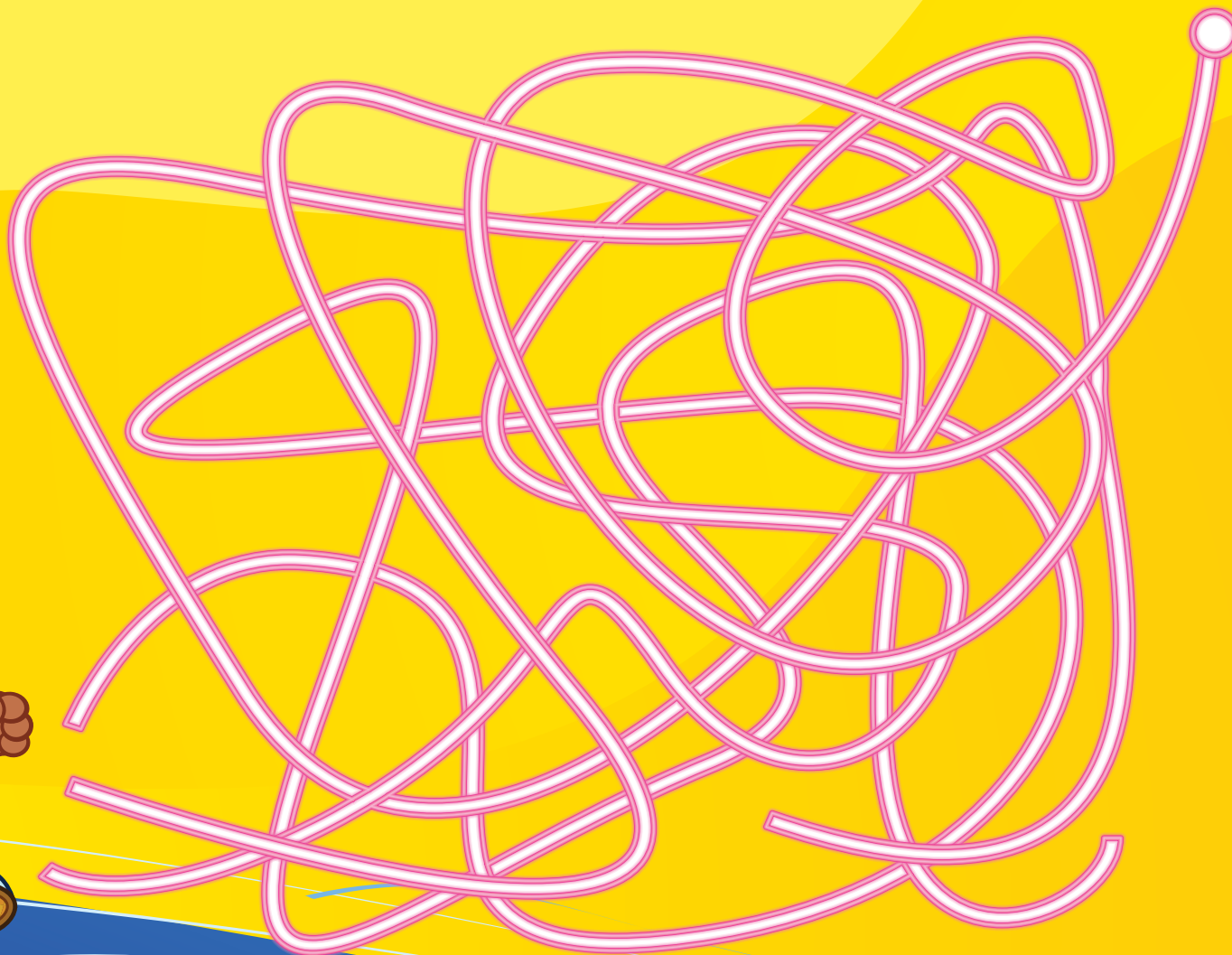
Le decís que si y vas.

RESPUESTA CORRECTA A. Una persona adulta no debe enseñar sus partes íntimas a un niño o una niña. Debés decirle que no y alejarte lo más rápidamente posible. Aunque te sintás con miedo es importante contarle lo que pasó a una persona de tu confianza. Recordá que si una persona adulta te enseña sus partes íntimas eso se llama abuso sexual.



Ayudá a Nani a encontrar a Ale
para que juntas puedan compartir
con otras niñas y niños lo que
hemos aprendido.

¡Felicidades!





Te daremos algunos consejos
para que se las contés a tus
amigos y tus amigas.

Así podrás ayudar
a que los niños y
las niñas



El abuso sexual hace que los niños y las niñas se sientan mal, tristes, asustadas y con problemas en la escuela. Las personas adultas que abusan de los niños y las niñas están cometiendo un delito y eso es castigado por la ley.

Los niños y las niñas víctimas de abuso sexual NO TIENEN LA CULPA del abuso sexual. Recordá siempre que un niño o una niña que está siendo abusada o fue abusada, no tiene la culpa. TODA LA CULPA LA TIENE LA PERSONA QUE ABUSA.

Si alguien trata de tocarte tu cuerpo de una manera que no te gusta o te pide que guardés el secreto, decile que NO y andá a contárselo a una persona adulta de tu confianza.

No siempre tenés que obedecer a las personas adultas: Aquellas personas adultas que te quieren y te protegen nunca te pedirán cosas con las cuales te vas a sentir mal. Deciles NO cuando te propongan hacer algo que te haga sentir triste y con susto.

Cuando una persona te obliga a guardar un secreto, eso no está bien. Es importante que le contés lo que está pasando a alguien de tu confianza para que te pueda ayudar y te pueda proteger.



Vivan libres de
violencia





Recordá que las personas adultas son las responsables de quererte, cuidarte y protegerte para que crezcas feliz. también tienen la responsabilidad de hacer que tus derechos se cumplan, en especial el derecho que tenés de vivir libre de violencia.

Ninguna persona adulta, sea esta de tu familia, de tu barrio o de la escuela, sea conocida o desconocida, debe abusar de los niños o las niñas.

Hay lugares a los que puedes llamar si estás viviendo una situación de abuso, encontrémoslos juntas y juntos.

Y SIEMPRE SE PUEDE LLAMAR AL

9-1-1

