

# HOJA DE CONSEJOS PARA LOS PADRES: CÓMO ESTABLECER LÍMITES FÍSICOS



Ayudar a que los niños entiendan que tienen el derecho de “Decirle ‘NO’ a la gente” si alguien intenta tocarlos o los toca de un modo que los hace sentir incómodos es una tarea importante, aunque a veces difícil. Sin embargo, establecer límites en relación con la forma en que alguien los toca es esencial para la seguridad de los niños. Use los consejos que se indican a continuación como guía para los niños y otros adultos en el momento de establecer normas y límites.

## CONOZCA LOS DATOS

A los niños los suele lastimar una persona que conocen y que, con frecuencia, es alguien en quien confían. Por ejemplo:

Más de



de los delitos sexuales contra los niños son cometidos por otros menores.<sup>1</sup>

En reportes hechos al NCMEC entre 2012 y 2016, más del

94%

de los niños fueron secuestrados por familiares, amigos u otras personas conocidas.<sup>2</sup>

Casi

33%

de todas Alertas AMBER transmitidas entre 2011 y 2016 involucraron a niños secuestrados por no familiares.<sup>3</sup>

En casos reportados a NCMEC en 2016, más de

**LA MITAD**

de las personas que explotaron a niños eran personas conocidas por el niño afectado; por ejemplo, un familiar, amigo u otra figura de autoridad (por ejemplo, una niñera, un entrenador, etc.).<sup>4</sup>

## CONTINÚE LA CONVERSACIÓN

Mantener conversaciones regulares y abiertas sobre la seguridad es una de las mejores maneras de ayudar a proteger la seguridad de los niños. **Repasen las reglas de KidSmartz juntos.** Asegúrese de que los niños entiendan las reglas básicas de la seguridad. Dígalas a los niños que usted apoya estas reglas.



Consultar primero antes de ir a algún lado.



Llevar a un amigo si van a algún lado.



Decirle NO a la gente si alguien intenta tocarlos o lastimarlos.



Decirle a un adulto de confianza si alguien los hace sentir tristes, asustados o confundidos.

<sup>1</sup> Hunter, JA, Figueredo, A., Malamuth, NM, & Becker, JV, (2003)

<sup>2</sup> NCMEC, 2017

<sup>3</sup> NCMEC, 2011-2016

<sup>4</sup> NCMEC, 2017



# HOJA DE CONSEJOS PARA LOS PADRES: CÓMO ESTABLECER LÍMITES FÍSICOS



## Recuérdelos a los niños que su cuerpo es de ellos y de nadie más.

Nunca es demasiado temprano para empezar a hablar del consentimiento. Si sus hijos no se sienten cómodos con dar abrazos o sentarse en la falda de otra persona, o se sienten incómodos con otro tipo de contacto, alíentelos a que se hagan oír y *le digan NO a la gente*.



## Haga que los niños sepan que usted los escuchará.

Aliente a los niños a que hablen sobre sus preocupaciones y escuche con respeto. Si su hijo le cuenta algo preocupante, intente responder con calma y asegúrele a su hijo que decírselo fue lo correcto.



## Mantenga informados a los adultos que están cerca de su hijo.

Muchos amigos o familiares pueden no dudar antes de alzar a sus hijos, abrazarlos o demostrarles su afecto de alguna otra forma. Explíqueles a los adultos alrededor de sus hijos que están trabajando sobre estas habilidades y estrategias con sus hijos, y sugiera opciones alternativas para demostrarles afecto si sus hijos se muestran incómodos; por ejemplo, “¿Qué tal si hacemos un saludo especial en lugar de un abrazo?”.



## Sea un ejemplo a seguir.

Demuestre cómo es cuando alguien da su consentimiento y establece límites. A los niños más pequeños, hágalos preguntas tales como: “¿Te gustaría que te alcen para que veas mejor?” o “¿Quieres que te ayude a vestirme o prefieres hacerlo solo?” Luego, amplíe este comportamiento para incluir también a los adultos con los que usted y sus hijos interactúan, por ejemplo: “Lamento que hayas tenido un mal día, tía María, ¿puedo darte un abrazo?”.

