



  
Con.ciencia  
Asociación

# Enseñar a pedir ayuda

Guía de sensibilización  
frente a abusos sexuales  
y violencia de género  
en infancia y adolescencia

Autoras: Isabel Calvo, Margarita Ortiz-Tallo,  
Marta Ferragut, M<sup>a</sup> Victoria Cerezo y Pilar Rueda



**Título:** “Enseñar a pedir ayuda”. Guía de sensibilización frente a abusos sexuales y violencia de género en infancia y adolescencia. Material de apoyo para familias, docentes y menores.

**Autoras:** Isabel Calvo, Margarita Ortiz-Tallo, Marta Ferragut, M<sup>a</sup> Victoria Cerezo y Pilar Rueda.

**Ilustración:** *Portadas:* Rocío Mata León. Globaldisplays.

**Derechos de Explotación:** Asociación Con.Ciencia. Escuela de Psicoterapia y Creatividad.

**Web:** [www.asociacionconciencia.com](http://www.asociacionconciencia.com)

**Email:** [con.cienciasociacion@gmail.com](mailto:con.cienciasociacion@gmail.com)

**Año de Publicación.** 1<sup>a</sup> edición marzo 2023.

**Publicado por** Asociación Con.ciencia. Escuela de Psicoterapia y Creatividad.

**Financiado por** Diputación de Málaga. Área de Igualdad.

**Colabora:** NORORMA. Asociación para el desarrollo rural de la comarca nororiental de Málaga.

**Impresión y Maquetación:** Masprint. Globaldisplays. Impreso en España.

® Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright y bajo la sanción establecida en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

## Presentación de la Asociación

La Asociación Con.ciencia nace de la inquietud que sentimos un grupo de profesionales de la salud mental ante la vulnerabilidad de niñas, niños y adolescentes a sufrir diversos tipos de abusos, agresiones o violencia. Estas agresiones tendrán luego un gran impacto sobre la salud mental y el bienestar de la sociedad. Nuestro deseo, por tanto, es colaborar en la prevención de la violencia en la infancia y adolescencia.

Esta Guía de sensibilización frente a agresiones sexuales y violencia de género en infancia y adolescencia es uno de los recursos que la Asociación ha elaborado para la Prevención como material de apoyo para familias, docentes y menores.

## Presentación de la Guía

El Área de Igualdad de la Diputación de Málaga tiene entre sus objetivos el que los municipios reciban la información y la ayuda necesaria para evitar la violencia entre las mujeres, niñas y adolescentes.

En ese interés se enmarca esta Guía dirigida a mayores y menores con recursos, ideas y sugerencias para poder pedir ayuda cuando la necesiten.

¿Sabías que la frecuencia en la que especialmente niñas sufren agresiones sexuales es altísima?: 2 de cada 5 menores, según nuestras recientes investigaciones en España, pueden sufrir esa terrible experiencia.

Otra cuestión muy importante es que las niñas que han sido abusadas tienen más dificultades al crecer para detectar los límites saludables de comportamiento en una relación de pareja.

Es por eso que esta Guía trata dos temas de tanto interés: el abuso o la agresión sexual en la infancia y la violencia de género en la adolescencia.

Hemos dividido la Guía en dos partes. Una primera parte para las personas adultas (familias y docentes) y una segunda parte para menores.



# Índice

## PARTE I. Dirigida a personas adultas

1. Recursos para familias y docentes .....	10
Cómo prevenir .....	11-12
Cómo comunicar.....	13-15
Cómo crear entornos de confianza .....	16-17
Cómo ofrecer apoyo .....	18-19
2. Recursos para la familia extensa y grupos .....	20
Apoyo .....	21
Denuncia .....	22
Soporte .....	23

## PARTE II. Dirigida a menores

1. Recursos para menores.....	26
Cómo comunicarse.....	27
Dónde encontrar aliados/as.....	28
Qué opciones tienes .....	29
2. Recursos para adolescentes y mujeres víctimas de violencia de género.....	30
Toma de consciencia .....	31
Petición de ayuda .....	32
Búsqueda de opciones y Apoyo legal .....	33





PARTE I  
Dirigida a personas  
adultas





**Recursos para  
familias y docentes**



## Cómo prevenir

### **Ayudarles a distinguir lo adecuado de lo inadecuado**

- Es bueno hablar con naturalidad y explicarles sus dudas sobre sexualidad. Siempre de acuerdo a su edad.
- Hay que enseñarles que sus partes íntimas y, en general su cuerpo, no lo puede tocar nadie.
- Explícales lo que es una amenaza o un chantaje.
- Ayúdales a distinguir entre un regalo y un soborno.
- Sé respetuoso y pon límites adecuados con las y los menores: evita compartir baños, evita el acceso a la sexualidad adulta.
- Ten cuidado con internet. Hay mucho engaño en la red, activa el control parental.

***Aprovecha la información que aparece en tv y redes sociales para iniciar la conversación***



## Cómo prevenir

### Atención a signos de alarma

#### Físicos

- Manchar la ropa interior de heces ó hacerse pipí en la cama (cuando ya no lo hacía).
- Sangrado en sus zonas genitales y/o anales, infecciones, rozaduras o cualquier marca.
- Dolores de cabeza, dolor de estómago, cambios en el apetito.
- Pesadillas que antes no tenía.

#### Comportamiento

- Cambios en su manera de relacionarse contigo (querer estar mucho a tu lado o rechazarte).
- Juega a juegos que implican movimientos o conductas sexuales suyas o con sus muñecos.
- Utiliza lenguaje sexual que no es propio de su edad y que no ha escuchado en casa.
- Empiezan problemas en el colegio: malas notas, peleas, timidez.

#### Emoción

- Está más triste, menos activa, más irritable o busca estar a solas mucho tiempo.
- Muestra agresividad.
- Comienza a rechazar ver a alguien del entorno a quien antes no rechazaba.

***Ninguno de estos signos es exclusivo de una agresión sexual. Pero son signos de que algo no va bien y conviene consultar con un especialista***

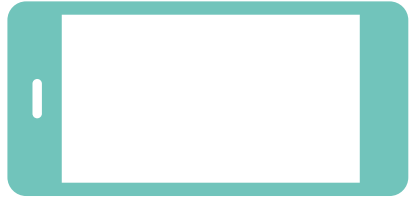


## Cómo comunicar

### La comunicación fluida con los menores

- Es importante **hablar relajadamente** en familia y a diario sobre las cosas cotidianas.
- Las comidas familiares son un buen momento.
- Recuerda: hablar no es educar ni regañar.
- Se debe evitar hablar sólo sobre tareas escolares y otras responsabilidades.

***A veces pequeñas anécdotas tuyas son buenas formas de comunicar algo importante. ¿Se te ocurre alguna?***



## Cómo comunicar

### Cómo hablar sobre la sexualidad o la agresión y desmontar el discurso de los agresores

- Muchas **imágenes y noticias** sobre sexualidad y agresión están al alcance de las menores. Es bueno poder explicarles a su nivel lo que vayan conociendo.
- Es importante repetir que **su cuerpo** es de ellas y nadie puede tocarlo sin su permiso.
- Sobre **los juegos** explicar que son para divertirse siempre y que las niñas pequeñas no juegan con sus partes íntimas con las personas adultas, ni deben ver las partes íntimas de éstas.
- Sobre **los secretos**, debemos explicarle que se guardan solo si nos hacen felices, por ejemplo, un regalo de cumpleaños. Que no debe tener otro tipo de secretos que le hagan sentir mal, tener miedo, o guardarlo porque otra persona le haya dicho que tiene que hacerlo.

***Ponle ejemplos de todos los días para que fije las ideas***



## Cómo comunicar

### Cómo plantear las preguntas si tenemos sospecha de que algo ocurre

- **Siéntate a su altura** y plantéale que últimamente le ves distinta o distinto (más triste, se enfada más, etc.) y pregúntale si hay algo que le haga sentir así.
- Procura **hablar con tranquilidad** para calmar posibles miedos.
- Puede venir bien si comienzas tú poniéndote de ejemplo: *“yo, a veces, me pongo triste por cosas que me da vergüenza contar y al principio no las cuento pero ya después sí se las cuento a (la abuela, papá, la tía, etc). Por ejemplo, cuando mi jefe me pidió que hiciera un trabajo que no era mi obligación y me sentí muy mal por tener que hacerlo”*.
- **Escucha** lo que tenga que decir sin cuestionar su relato, asustarte, ni regañarle.



## Cómo crear un entorno de confianza

### Según la edad los temores son distintos

- Hasta los seis años la forma de hablar y escuchar es muy literal. Son muy crédulos ante las amenazas. *"Si hablas voy a hacer daño a tu mamá o a tu hermanita"*
- En edad escolar les asusta mucho ser rechazadas por sus iguales, por la familia o por el profesorado. Pueden callar si les amenazan con el castigo o el rechazo. *"Te van a castigar y nadie va a querer jugar contigo"*.
- En las adolescentes puede aparecer mucho temor a sentirse desvalorizadas y culpables. *"A ti no te va a creer nadie"*.

***¿Sabías que la mayoría de las personas agredidas sexualmente en la infancia cuentan lo que sufrieron muchos años después? Suelen relatar que las amenazas y chantajes siguieron durante mucho tiempo***



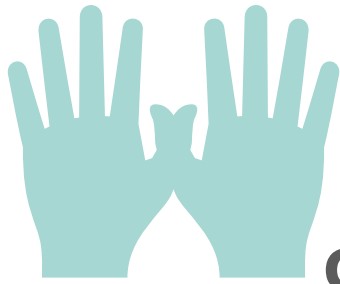


# Cómo crear un entorno de confianza

## El entorno de confianza

- La confianza se va construyendo día a día.
- Procura interesarte por su mundo, sus amistades y sus gustos.
- No siempre los adultos tienen razón. Recuérdalo y recuérdaselo.
- Es esencial que aprendan a reconocer y escuchar su intuición.

***¿Recuerdas lo agradable que era sentirte en confianza con las personas adultas?***

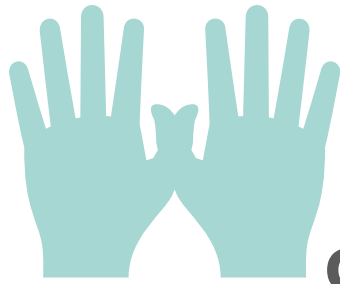


## Cómo ofrecer apoyo

### Si te cuenta lo que le ha pasado...

- Es muy difícil, pero **respira hondo** y procura calmarte
- Lo más importante: hacerle sentir que **le crees**. ¡Díselo!
- Dile que ha hecho bien en contártelo
- Déjale claro que **no es culpable** del abuso o agresión
- Asegúrale y asegúrate de hacer lo posible para que **el abusador no vuelva a hacerle daño**
- **Tranquilízale** y dile que tu enfado y tu rabia no van dirigidos a ella
- Busca **ayuda profesional** especializada

***¿Sabías que muchas personas adultas cuentan que a la primera persona que se lo contaron no les creyó o no hizo nada al respecto?***



## Cómo ofrecer apoyo

**Contener y sostener emocionalmente** es nuestra responsabilidad

- Las menores no tienen la capacidad de calmarse en situaciones graves. Las personas adultas de su entorno hacen la función de calmar y sostener. Estar inhibido no es estar en calma.
- Si tu hija o tu hijo ha sufrido una agresión sexual y no te lo ha contado, piensa que ha sufrido, que no ha sabido ponerle palabras o que no ha podido superar el miedo.
- Por ello, primero tómate tu tiempo para buscar un momento tranquilo para estar a solas con él/ella. Puede ser mejor en casa o en un lugar seguro y cómodo. Pero siempre lejos del posible agresor.
- Lo primero es saber si ocurre algo y evitar más daño.
- Delante de la menor procura mantener la calma, no asustarle y no dudar de la verdad de lo que te cuenta.
- Es conveniente que, tras esta conversación, puedas hablar con alguien de tu confianza para desahogarte y/o pedir asesoramiento profesional.

***A veces pequeñas anécdotas tuyas son buenas formas de comunicar algo importante. ¿Se te ocurre alguna?***

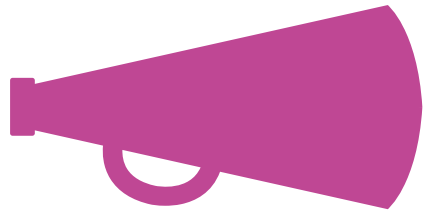


# **Recursos para familia extensa y grupos**



## Apoyo

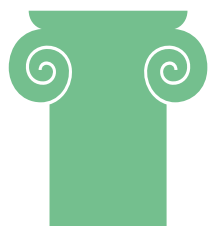
- Todas y todos podemos formar la **RED de APOYO ANTI AGRESIÓN SEXUAL**
- La familia extensa y los grupos son el mejor soporte en casos de crisis.
- Tu apoyo es muy necesario. Las familias y menores necesitan *apoyo real y explícito*.
- Di NO al silencio y al secreto. Las AGRESIONES se denuncian.
- Muchas veces la familia de la niña o del niño ha podido sufrir mucha presión para que guarde silencio. También aquellos que fueron agredidos sexualmente en su infancia siguen sufriendo la presión de callar una vez que son mayores.
- Si ocurre esto, ofrece tu apoyo, aunque no seas de la familia. Crear una red de amigas y amigos de confianza hace que el proceso sea posible. **No hay que perder de vista el objetivo: proteger a la infancia y adolescencia.**



## Denuncia

- Si en tu centro o en tu familia ha habido un caso de agresión sexual infantil **DENUNCIA**.
- Avisa a los miembros más jóvenes de la familia y a sus responsables.
- Avisa a los responsables de los menores del centro.
- Si tienes conocimiento de que hay un depredador sexual cerca, pon en alerta a la comunidad.

***Recuerda que un agresor sexual no se para, es parado por la sociedad. Si hay un agresor sexual en la familia no importa su edad, lo probable es que siga agrediendo a los miembros más jóvenes***



## **Soporte**

**Si estás en el círculo familiar o cercano de una familia que ha sufrido un caso de agresión puedes ayudar a crear una red de soporte**

- Hay que pensar que después de una denuncia las menores tienen que volver a sus actividades cotidianas. Este es un momento muy difícil para la víctima y su familia. Acompañar, denunciar, interesarte, movilizar al grupo. Siempre respetando la intimidad de la niña, del niño o del adolescente.
- Cuando la agresión sexual es de alguien de la familia, apoya el coraje y no te alíes con el miedo a las consecuencias.
- Tu ayuda puede hacer que un proceso de este tipo se cierre con éxito.
- Hay que combatir a los aliados del ABUSO Y LA AGRESIÓN: el silencio, el aislamiento, la soledad, la indiferencia, el miedo social.





# PARTE II

## Dirigida a menores



# Recursos para menores

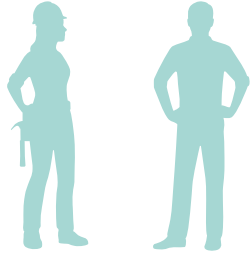




## Cómo comunicarse

- Haz una lista de **cinco personas de confianza**.
- Habla con la primera: busca **un momento de calma y de seguridad**. Pídele que se siente y que te escuche.
- Procura **vencer los miedos** que puedas tener.
- Confía en que vas a recibir **una buena ayuda**.
- Si no te atreves a hablar solo o sola con un adulto **pide a una amiga o amigo de confianza que te acompañe**.
- Si tienes mucho miedo **escribe una carta** y pide al adulto que la lea delante de ti.

***¿Sabes que de cada 5 menores 2 han podido sufrir algún tipo de agresión sexual? La agresión nunca es culpa de la víctima***



## Dónde encontrar aliadas y aliados

- Aliados adultos encuentras **en tu familia**, en los **centros escolares** y en **organismos oficiales**.
- Aliados de tu edad son también importantes: busca en tus **amigas y amigos** cercanos personas que tu puedan ayudar y se involucren.
- Lo importante es tener una lista de **5 personas de confianza** a las que puedas recurrir.

***¿Sabes que hay formas de denunciar a través de una llamada o de una carta?***



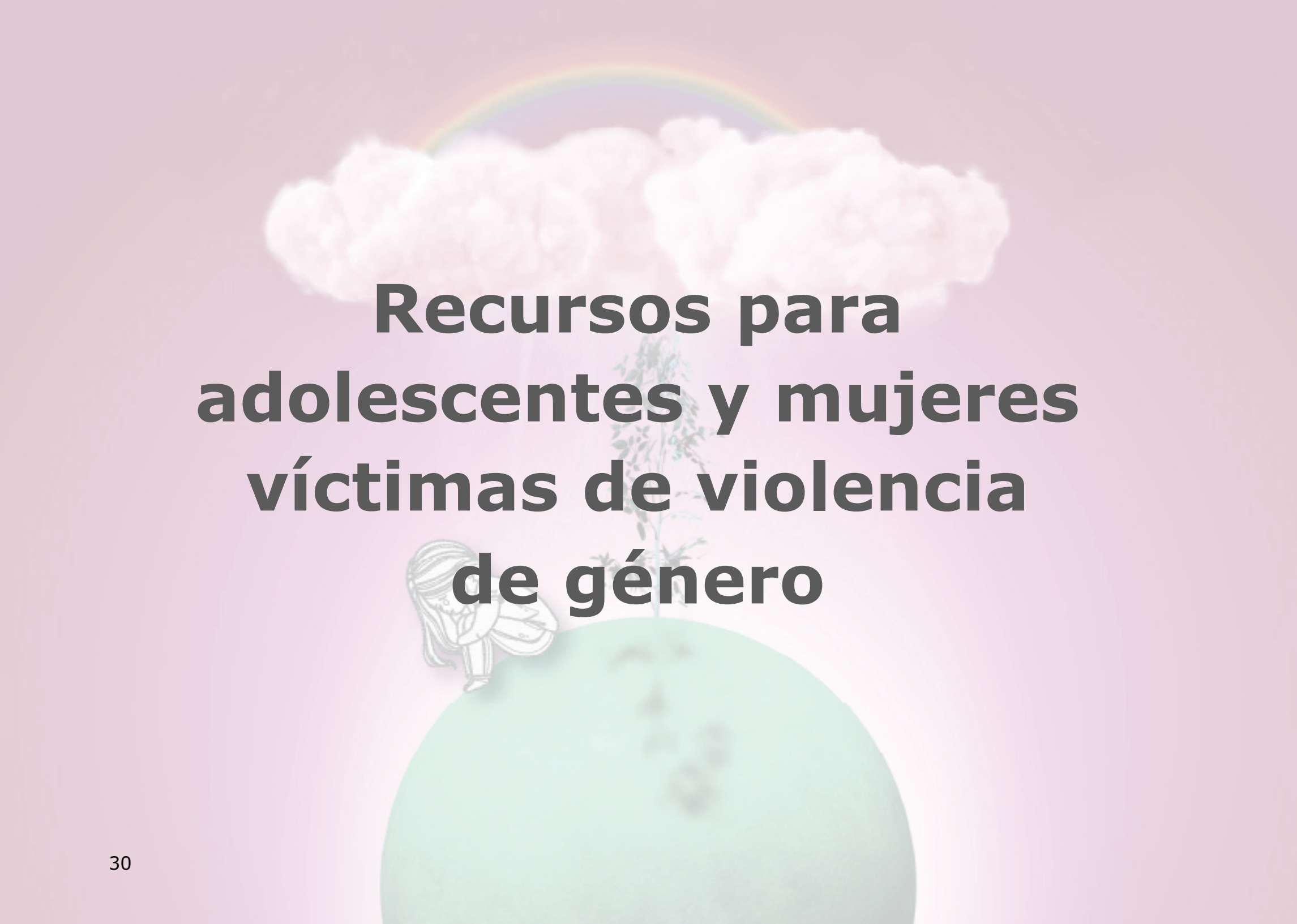
## Qué opciones tienes

- Puedes pensar que una opción es callar. Pero piensa que esa traerá la repetición de la agresión.
- La segunda opción es hablar, **contarlo**. Es un paso difícil que se dará mejor de la mano de personas de confianza.
- Hay unidades especiales en la policía que entienden la mejor forma de solucionar estos delitos.
- Las llamadas no quedan registradas en el teléfono y también puedes escribir en un chat de ayuda

### TELEFONOS Y CHATS DE AYUDA 24 hs:



***¿Sabes que puedes primero escribir o dibujar lo que te ocurre para poder coger confianza antes de hablar con alguien?***



**Recursos para  
adolescentes y mujeres  
víctimas de violencia  
de género**



## Toma de conciencia

- **La violencia de género empieza por pequeños hechos que luego van en aumento.**
- Identifica el miedo, la angustia o la inseguridad.
- La desconfianza daña las relaciones.
- La manipulación empieza haciéndote sentir culpable.
- El control empieza cuando te aíslan de tu entorno afectivo (amigas y familia).

***Muchas veces el control en la pareja se ejerce “como prueba de amor”:  
“Si me quiere de verdad no le apetecerá ir al cine con las amigas o no le  
importará que le mire el móvil”.***



## Petición de ayuda

- Nunca es tarde para pedir ayuda.
- La vergüenza es un efecto del maltrato y dificulta pedir ayuda. ¡No dejes que te gane!
- Las amigas y amigos, la familia, los círculos cercanos son fuente de soporte. Aunque creas que están lejos, acércate.
- Las redes sociales suelen ser mayoritariamente fuente de información y de soporte.
- Debes saber que tienes derecho a llamar por **teléfono al número 900 200 999** o **al número 016**.
- Te atenderán personas que te van a creer y que empezaran a trabajar para que esa violencia no siga.
- Tus llamadas o lo que escribas en el chat **no quedará registrado**.
- Puedes también llamar al **teléfono del Menor en Andalucía 900 506 113**
- Centro de la Mujer de Málaga C/ San Jacinto, 29007 – Málaga **Teléfono: 951 04 08 47**
- Email: [cmujer.malaga.iam@juntadeandalucia.es](mailto:cmujer.malaga.iam@juntadeandalucia.es)





## Opciones y Apoyo Legal

- Guardia civil de tu localidad
- Fundación ANAR
- Centro de la Mujer de la ciudad
- Servicios Centrales del Instituto Andaluz de la Mujer
- Teléfono del Menor en Andalucía
- TELÉFONOS AYUDA 24 hs



***Es más fácil salir de una situación de maltrato que vivir dentro de ella. No estás sola***







Con.ciencia  
Asociación

asociacionconciencia.com  
con.cienciasociacion@gmail.com



Guía de sensibilización frente a abusos sexuales  
y violencia de género en infancia y adolescencia

Proyecto subvencionado por Igualdad



Diputación Provincial  
de Málaga