

# CHARLAS VALIENTES PARA NUESTROS HIJOS

**Nuestros hijos son importantes y depende de todos nosotros mantenerlos a salvo del abuso sexual.**

Eso significa ser valientes y hablar sobre cosas que no hemos hablado antes con ellos.

## ¿CÓMO LO HACEMOS?

Las comunidades étnicas enfrentan desafíos únicos.

No siempre contamos con toda nuestra familia para ayudarnos a cuidar a nuestros hijos aquí en Nueva Zelanda. Por esta razón, algunas cosas son más difíciles para nosotros. Pero juntos, sabemos que podemos salir adelante de muchas maneras. Esto significa que nuestras comunidades pueden aprender a proteger a nuestros hijos del abuso sexual. Unámonos para aprender y mantener a nuestros hijos a salvo y felices.

## CHARLAS VALIENTES

El abuso sexual infantil es un tabú que se esconde entre las sombras. Las personas que hacen daño a los niños se aprovechan de este secreto. Puedes ayudar a mantener a tus hijos a salvo asegurándote de que ellos sepan que pueden hablar contigo sobre cualquier cosa y que les prestarás atención. Tener relaciones cálidas y abiertas con nuestros hijos es el primer paso. El siguiente paso es tener conversaciones abiertas en nuestras familias y comunidades sobre nuestros límites personales, la forma de tocar segura y la comunicación. Hagámoslo fácil para que nuestros hijos nos cuenten cómo se sienten, sin preocuparse por cómo reaccionaremos.



Es vital que los niños se sientan cómodos hablando con nosotros sobre cualquier cosa o tema. Los niños que tienen relaciones cordiales con adultos seguros son menos vulnerables al abuso.

## COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA:

El abuso sexual afecta a personas de todos los antecedentes culturales, religiosos y étnicos. Está oculto, así que no siempre vemos cuán grande es el problema.

## ¿QUÉ ES EL ABUSO SEXUAL INFANTIL?

- Involucrar a un niño o joven en actividades sexuales.
- Tocar a un niño o joven de manera sexual.
- Utilizar a un niño o joven para la gratificación sexual, incluido verlos desnudos, mostrarles pornografía o tener relaciones sexuales frente a ellos.

A veces imaginamos que las personas que dañan a los niños son fáciles de reconocer o que son desconocidos para nosotros.

**Pero eso no es cierto.** Los niños generalmente son abusados por alguien que conocen; alguien que los padres conocen. Las personas que hacen daño tienden a manipular a los niños y a sus padres para ganar acceso a los menores.

Construyen deliberadamente la confianza con los padres pero interfieren en la relación entre padres e hijos. Le dicen al niño que nadie les creerá si cuentan lo que está sucediendo.

Todo esto facilita el abuso sexual. Hace más probable que un niño no cuente a nadie sobre lo que está sucediendo, en ese momento o después. Hace más probable que, si un niño intenta contarle a alguien, no le crean.



## PARA MANTENER A NUESTROS HIJOS SEGUROS:

Conoce cómo se comportan normalmente para que notes cualquier cambio en su comportamiento.

Date cuenta con quién pasa tiempo tu hijo y presta atención de quién está en su vida y quién esta a cargo de él eventualmente.

### ¿Qué debo tener en cuenta?

Si notas alguna de estas cosas, analízalas con tu hijo:

- Cambio en el sueño, la alimentación, el uso del baño o la ducha.
- Volverse retraído.
- Problemas para confiar en otros, evitar ciertas personas y lugares.
- Actuar como si fuera de menor edad, volverse meloso e irritable.
- Mostrar comportamiento o lenguaje sexualizado inapropiado para la edad.
- Volverse enojado, hostil, agresivo hacia los demás o autolesionarse.
- Dificultades de aprendizaje o concentración.
- Que te cuente sobre alguien o algo que le preocupa.

## HABLAR SOBRE NUESTROS CUERPOS:

Enseña a tus hijos los nombres adecuados de sus partes del cuerpo. Es bueno enseñar nombres en nuestros propios idiomas y también en inglés, para que nuestros hijos puedan decirnos si alguien intenta tocarlos.



## FORMAS DE TOCAR ADECUADAS Y NO ADECUADAS:

Habla con tu hijo sobre toques adecuados e inadecuados.

Los toques adecuados o 'buenos' son aquellos que nos hacen sentir seguros, cálidos y amados.

Los toques inadecuados o 'malos' son aquellos que nos hacen sentir infelices, asustados, confundidos o sucios.

Los límites son solo reglas que establecemos para sentirnos seguros. Por ejemplo, es bueno que los niños sepan que algunas partes de sus cuerpos son privadas.

También podemos enseñarles a nuestros hijos que tienen derecho a decir 'no' a ser tocados, por cualquier persona, incluso nosotros. Si ellos no quieren darle un beso de despedida a un familiar, déjelos dar la mano en su lugar. Los niños necesitan entender que tienen propiedad de su propio cuerpo y tienen cierto control sobre cómo y cuándo los tocan.

## APOYO / RECURSOS:

Si deseas hablar con alguien, estamos aquí para ayudar.

- Diversity Counselling New Zealand - <https://dcnz.net/>
- Safe to Talk - Línea de ayuda las 24 horas - <https://safetotalk.nz>
- Netsafe - Consejos y recursos de seguridad en línea - <https://netsafe.org.nz/>