

Estimado cuidador, padre, madre o tutor:

A partir de las lecciones anteriores, en esta edición de Caregiver Connection se comparte lo que los estudiantes están aprendiendo en la lección 2 del plan de estudios *Safer, Smarter Teens* y se ofrece a los cuidadores formas sencillas de apoyar y reforzar estas habilidades en casa.

Lección 2: límites corporales

Los estudiantes de escuela media están en el proceso de entablar nuevas amistades, buscar la aprobación de los compañeros e interactuar con una amplia variedad de personas. Es importante aprender a establecer y mantener **relaciones seguras**. Todo el mundo tiene derecho a establecer sus propios **límites** y a determinar qué le resulta cómodo o incómodo. Las relaciones seguras se basan en el respeto mutuo, en la toma de decisiones compartida y en el **equilibrio de poder**. Escuchar tu voz interior puede ayudarte a identificar las **señales de alerta** que aparecen en una **relación peligrosa**.

En esta lección, su hijo aprenderá una nueva habilidad de seguridad llamada **PSA. (pensar, sentir, actuar)**. Esta herramienta permite a los estudiantes detenerse y evaluar las situaciones para poder **pensar** sobre lo que está sucediendo, definir cómo se **sienten** con la situación y elegir una forma segura de **actuar** o responder (con una **maniobra de poder** segura y adecuada para protegerse y proteger a los demás y buscando la ayuda de un adulto de confianza si es necesario). Al poner en práctica estas habilidades, los estudiantes desarrollan y mantienen relaciones seguras y respetuosas.

El vínculo con el cuidador

A medida que el mundo de los adolescentes se amplía, comienzan a transitar por una gama más amplia de relaciones e interacciones con compañeros, estudiantes mayores y adultos. El deseo de encajar o ser aceptado a veces representa una dificultad para que el preadolescente y el adolescente puedan reconocer cuándo una situación se vuelve incómoda o peligrosa. Al mantener un diálogo abierto, puede ayudar a que su hijo se sienta cómodo hablando con usted sobre temas difíciles. Repase con su hijo los conceptos de **relaciones seguras y peligrosas** y de **equilibrio de poder en las relaciones**. Recuérdele a su hijo que cuando alguien se siente presionado para hacer algo que lo incomoda, eso es peligroso, y que tiene derecho a decidir los **límites corporales**. Siempre debemos recordar a los niños que si se encuentran en una situación que los hace sentir incómodos o en peligro, “está bien decir **'NO'**” con **voz asertiva**.

Consejos para profundizar la lección de hoy:

Converse con su hijo acerca de los conceptos presentados en la lección dos. Por ejemplo, la idea de que tienen derecho a establecer límites personales y corporales y que deben respetarse. Podría preguntarle: “¿Está bien aceptar algo que sabes y sientes que está mal para mantener una amistad?”. O “¿reconoces las señales de alerta en las relaciones peligrosas?”. Recuérdele a su hijo que si alguien no respeta sus límites, puede decirlo y expresar que se siente incómodo. Si el comportamiento continúa o pone en peligro la seguridad, debe contárselo a un adulto de confianza.

Anímense a tener conversaciones difíciles

Mantener un diálogo abierto con su hijo es una parte importante de ser uno de los adultos de confianza en la vida de su hijo. Hablar con su hijo sobre sentimientos internos incómodos, enseñarle a decir “no” a situaciones peligrosas, establecer y defender límites claros, utilizar la tecnología de forma adecuada y reconocer las señales de alerta de relaciones peligrosas con desequilibrio de poder no solo ayudará a su hijo a mantenerse seguro, sino que también contribuirá a mantener un diálogo abierto entre ustedes.

En *Safer, Smarter Teens* no se enseña nada relacionado con la educación sexual; sin embargo, recomendamos que los cuidadores enseñen **los nombres anatómicos correctos de las partes íntimas del cuerpo** y refuerzan la idea de que los niños tienen derecho a proteger la seguridad de su cuerpo. Para evitar ser víctimas de depredadores, los niños deben saber que está bien que digan “no” cada vez que un contacto físico de cualquier tipo los incomode y que tienen poder sobre sus propios cuerpos. No debe obligarse a los niños a besar o abrazar a los miembros de la familia si no quieren hacerlo, aunque se trate de un contacto inofensivo. Obligar a los niños a besar y abrazar a las personas o a sentarse en el regazo de alguien cuando no quieren envía un mensaje sutil y peligroso de que no tienen el control de sus propios cuerpos y que los adultos tienen el poder. Anime a su hijo a chocar los cinco, a dar la mano o a chocar los puños si no quieren aceptar el abrazo o el beso de familiares o amigos.

Trata de personas

En esta lección para la escuela media de *Safer, Smarter Schools*, los estudiantes aprenden a establecer y mantener relaciones saludables basadas en el respeto, el equilibrio de poder y los límites personales, factores clave de protección para prevenir el grooming, la coerción y la explotación. A medida que los adolescentes transitan nuevas amistades y presiones sociales, en esta lección se refuerza el derecho que todas las personas tienen a establecer sus propios niveles de comodidad y a decir “no” cuando algo les parece peligroso o desequilibrado.

Al distinguir entre relaciones saludables y seguras y **relaciones peligrosas**, analizar los efectos de la presión de grupo y desarrollar habilidades de comunicación asertiva, los estudiantes

refuerzan su capacidad para tomar decisiones seguras, reconocer la manipulación y mantener el control de **su poder y sus límites personales**.

Cómo responder ante la revelación de abusos o de explotación

La reacción de un adulto ante la revelación representa un papel importante en el inicio del proceso de recuperación del niño. Resista la tentación de reaccionar con intensidad ante la noticia o de mostrar ira hacia el agresor. Pruebe lo siguiente:

Qué decir:

“Te creo”.

“Me alegro mucho de que me lo hayas contado. Fue muy valiente contármelo”.

“No es tu culpa”.

“Juntos buscaremos ayuda. Tendré que informar a otras personas que ayudan a proteger a los niños”.

Tenga cuidado al decirle a un niño que le contó algo que “todo va a salir bien”. Hay muchas incertidumbres alrededor de lo que le contará, además de emociones y pasos para la recuperación. Considere, en cambio, decirle al niño que es importante, que hay personas que se preocupan por él y por su seguridad y que esas personas se esforzarán por acompañarlo y apoyarlo en lo que viene.

Qué hacer:

- Si sabe o sospecha que un niño fue víctima de abuso sexual, debe denunciarlo de inmediato. Busque una [agencia para hacer la denuncia](#) o llame al **1-800-4-A-CHILD** (224453).
- Asegúrese de seguir las políticas de su estado/condado/distrito/agencia educativa local (LEA, por su sigla en inglés) en materia de denuncia de abusos físicos y de seguridad digital.
- En muchos estados, todos los ciudadanos están obligados a denunciar los casos de abuso, y es su responsabilidad seguir los protocolos adecuados en un plazo de 24 horas para denunciarlos.
- Acceda a [La guía sobre esperanza y la sanación](#) y compártala para orientarse sobre cómo reconocer un abuso, denunciarlo y responder ante un niño que le cuenta algo.
- [Take It Down](#): este servicio es una medida que puede tomar para ayudar a eliminar fotos y videos de desnudos, de desnudos parciales o sexualmente explícitos tomados antes de los 18 años.

Si desea conocer más ideas para hablar con su hijo sobre cómo mantenerse seguro, visite safersmarterfamilies.org y safersmarterteens.org. Para obtener recursos adicionales, visite laurenkids.org.

© 2021 Lauren's Kids, Inc. LAUREN'S KIDS® y la marca registrada, el plan de estudios, y el contenido de **Safer, Smarter Teens™** son propiedad exclusiva de Lauren's Kids, Inc. y se utilizan con licencia. Se prohíbe estrictamente cualquier uso, copia o intercambio no autorizado, en forma electrónica o de otro modo, lo que podrá ser objeto de sanción según las leyes estatales y federales

