

HABLE CON LOS NIÑOS

SOBRE LA SEGURIDAD CORPORAL Y LOS LÍMITES

Como cuidador, puede y debe hablar abiertamente sobre nuestros cuerpos y los límites saludables con sus hijos. Esto le permite desarrollar un vínculo sólido que lo convertirá en la persona a quien ellos acudan cuando tengan preguntas o surja alguna situación.

Entonces, ¿cómo puede empezar esta conversación? Si se siente inseguro, respire profundo. ¡Le aseguramos que se sentirá más incómodo que ellos! Lo más importante es asegurarse de que sus hijos entiendan que sin importar lo que pase, pueden contárselo sin miedo a ser culpados y usted los protegerá.

Estas son algunas ideas para comenzar:

- ❑ Dígales que pueden contarle lo que sea y usted les creerá.
- ❑ Use los nombres correctos para referirse a las partes íntimas.
- ❑ "A veces, aunque te caiga bien la persona, si te toca te puedes sentir incómodo. Si el contacto es incómodo, puedes decir que no".
- ❑ "No tienes que abrazar ni besar a nadie si no lo deseas. Ni siquiera a la abuela. ¿Qué tal si mejor chocas las manos?".
- ❑ "No está bien que alguien te pida que toques sus partes íntimas con cualquier parte de tu cuerpo, incluida la boca".
- ❑ "Nunca nadie debe tocar las partes que cubre tu traje de baño". Esta es una buena referencia visual, especialmente para los niños pequeños.
- ❑ "Todo tu cuerpo es una parte íntima siempre que quieras que así sea. Tú decides quién te toca".
- ❑ "Nadie debería pedirte que guardes un secreto. Si alguien lo hace, debes contármelo".

