

# EL ABUSO SEXUAL INFANTIL QUEDA FUERA DE JUEGO

#abusofueradejuego



## Guía de actividades

de prevención del abuso sexual infantil para entrenadores,  
entrenadoras y profesorado de educación física

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

13 — 17  
AÑOS



**Guía de actividades de prevención del abuso sexual infantil para  
entrenadores, entrenadoras y profesorado de educación física**  
**CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES**

Campana de prevención y detección del abuso sexual infantil en el deporte

PROMUEVEN

COLABORA



Consejo  
Superior de  
Deportes



Fundación  
Deporte  
Joven



© CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES  
FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN

c/ Martín Fierro, s/n. 28040 MADRID  
[www.csd.gob.es](http://www.csd.gob.es)  
Marzo, 2018

Catálogo general de publicaciones oficiales  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Derechos reservados conformes a la ley  
Impreso y hecho en España / Printed and made in Spain

**Coordinación editorial:** Jaime del Rey Gómez-Morata y Victoria Alonso Labrada  
**Autor:** F. Javier Romeo Biedma y Pepa Horno Goicoechea, Espirales Consultoría de Infancia  
**Diseño editorial:** Acute and Creative  
**NIPO:** 033-18-001-6  
La versión digital de este documento puede descargarse en:  
[www.abusofueradejuego.es](http://www.abusofueradejuego.es)

**Depósito Legal:** M-10682-2018  
**Papel Print Speed:** fabricado con pastas ECF libres de cloro.

## • PRESENTACIÓN:

Esta guía se enmarca en la Campaña “El abuso sexual infantil queda fuera de juego”, dedicada a la prevención y detección del abuso sexual a niños, niñas y adolescentes en el deporte. La Campaña ha sido promovida y financiada por el Consejo Superior de Deportes, junto con la Fundación Deporte Joven, y ha contado con la colaboración de UNICEF Comité Español.

En la revisión técnica de los productos de esta Campaña han colaborado desinteresadamente expertos del Consejo de Europa y de la organización sin ánimo de lucro “Oro, Plata y Bronce”. Adicionalmente la campaña cuenta con el apoyo de la iniciativa del Consejo de Europa “Start to talk”.

## • OBJETIVOS:

Los objetivos de esta campaña son:

1. *Sensibilizar, formar e informar a la población objetivo (y a través de ella a los niños, niñas, adolescentes y familias) de la gravedad del abuso sexual en el ámbito deportivo, apoyándose en el marco legal definido por Convenio del Consejo de Europa para la protección de los niños contra la explotación y el abuso sexual (Convenio de Lanzarote).*
2. *Definir un decálogo de ideas clave para los niños, niñas y adolescentes que les ayude a conocer los límites que han de respetarse para prevenir abusos, así como los consejos a seguir en el caso de que los primeros indicios aparezcan.*
3. *Plantear una serie de actividades a implementar con los niños, niñas y adolescentes para que, de una forma lúdica y sencilla, interioricen los conceptos reflejados en el citado decálogo.*
4. *Establecer unos estándares de calidad a cumplir en las instalaciones deportivas de forma que se dificulte al máximo la aparición de abusos, creando entornos seguros para la práctica del deporte de los niños, niñas y adolescentes.*

## • POBLACIÓN OBJETIVO:

Esta guía está dirigida a entrenadores, entrenadoras y profesorado de educación física que trabaje con chicos y chicas entre 13 y 17 años.

# Índice

- 07** ¿Por qué una Guía de prevención del abuso sexual infantil en el ámbito del deporte?
- 08** ¿En qué consiste el abuso sexual infantil?
- 12** Ideas clave para la prevención del abuso sexual infantil en el deporte
- 15** Actividades
- 16** Introducción a través de “La presentación del marcapáginas”
- 18** ¿Dónde lo siento?
- 20** ¿Cómo se respeta?
- 22** El balancín
- 24** El teatro de nuestro deporte
- 26** Decir “No”
- 28** Secretos de cuidado, secretos dañinos
- 32** ¿Qué te impide contarlo?
- 34** Asamblea “Toma la palabra”
- 36** Mantén el contacto
- 38** Pide ayuda

## ¿POR QUÉ UNA GUÍA DE PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE?

El abuso sexual infantil es un problema muy grave que afecta a niños, niñas y adolescentes de todas las edades. Es responsabilidad de todos los adultos prevenir el abuso sexual, por eso debemos abordarlo todos, también desde el ámbito del deporte. Esta campaña quiere proporcionar herramientas para hacer una prevención eficaz con los niños y niñas con quienes se trabaja en el deporte.

El abuso sexual infantil es una de las vulneraciones de los derechos más graves que pueden suceder. Ese abuso pone en evidencia que el entorno que debería haber sido protector ha fallado, y por eso es tan importante una actuación eficaz para prevenirlo o detectarlo cuanto antes.

Los datos generales de población infantil y adolescente reflejan que **alrededor de un 20% de los niños, niñas y adolescentes sufren alguna forma de violencia sexual antes de cumplir 18 años** (Campaña “Uno de cada cinco” del Consejo de Europa<sup>1</sup>). En el ámbito del deporte se pueden dar situaciones específicas de riesgo de abuso sexual: el abuso de poder por parte de los entrenadores y entrenadoras, de otros profesionales o deportistas, o incluso de otros niños, niñas y adolescentes; los viajes, concentraciones y competiciones sin supervisión familiar; la pérdida de límites respecto al contacto físico...

Por eso es necesario trabajar este tema con los niños, niñas y adolescentes, para que, junto con otros valores que se inculcan en el deporte, logren ser fuertes a nivel emocional y eso les ayude también a identificar y saber afrontar las situaciones de riesgo que puedan vivir.

Esta campaña consta de los siguientes materiales:

- Unas guías para trabajar la prevención directamente desde el ámbito deportivo con niños, niñas y adolescentes de las distintas etapas: de 3 a 6 años (educación infantil), de 7 a 12 (educación primaria) y de 13 a 17 (adolescencia). Esta guía es una de ellas.
- Una guía de detección de abuso sexual infantil en el ámbito del deporte, orientada a profesionales.
- Un listado de estándares de calidad que deben cumplir las instalaciones deportivas para ser entornos protectores.

Esta guía de prevención tiene como objetivo fundamental ayudar a cada profesional del mundo del deporte a fomentar unos valores protectores desde el deporte y a utilizarlos para garantizar la protección de los niños, niñas y adolescentes con quienes trabaja.

<sup>1</sup> <https://www.coe.int/t/dg3/children/1in5/>

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL ABUSO SEXUAL INFANTIL?

La Organización Mundial de la Salud define la violencia hacia la infancia como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra un niño, por parte de una persona o un grupo, que cause o tenga muchas probabilidades de causar perjuicio efectivo o potencial a la salud del niño, a su supervivencia, desarrollo o dignidad”.

Y dentro de las distintas formas que existen de la violencia, la Organización Mundial de la Salud define como violencia sexual “todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.

El Convenio de Lanzarote, ratificado por España, precisa que se considerará abuso sexual “realizar actividades sexuales con un niño menor de 16 años” (artículo 18.1.a), excepto cuando sean “actividades consentidas entre menores” (artículo 18.3), o “realizar actividades sexuales con un niño: Recurriendo a la coacción, la fuerza o la amenaza; o abusando de una posición reconocida de confianza, autoridad o influencia sobre el niño, incluso en el seno de la familia; o abusando de una situación de especial vulnerabilidad del niño, en particular debido a una discapacidad psíquica o mental o una situación de dependencia” (artículo 18.1.b). Esto implica que es delito, con penas de entre 2 y 15 años de cárcel:

- Toda relación sexual mantenida por una persona adulta con un niño, niña o adolescente menor de 16 años.
- Toda relación mantenida por una persona adulta con adolescentes entre 16 y 18 años desde una situación de poder.

Por eso la prevención y la protección frente al abuso sexual infantil son obligaciones legales, no tareas “optativas”.

Por tanto, el abuso sexual infantil incluye actos desde bromas e insinuaciones de carácter sexual, exhibicionismo, voyerismo, mostrar o realizar pornografía y otras acciones sin contacto físico hasta otras con contacto físico: besos o caricias con connotaciones sexuales, hacer que el niño entre en contacto con los genitales de otra persona o tocarle sus genitales, masturbación mutua hasta la penetración (oral, vaginal o anal).

Sobre esta problemática existen muchas ideas que son falsas, pero que están muy arraigadas en la sociedad, las familias y los profesionales, y que dificultan la detección de los casos cuando ocurren. Las más importantes están recogidas en el cuadro siguiente.

Ver tabla ►

<sup>2</sup> Convenio 201 del Consejo de Europa para la Protección de los Niños Contra la Explotación y el Abuso Sexual de 2007 (Instrumento de Ratificación de 12/03/2009, y publicado en el BOE número 274, de 12/11/2010, BOE-A-2010-17392).

MITOS	REALIDADES
“El abuso sexual infantil es un hecho poco frecuente, solo los casos que aparecen en las noticias”.	Las estadísticas revelan que <b>uno de cada cinco</b> niños, niñas y adolescentes ha sufrido violencia sexual antes de los 18 años.
“El abuso sexual infantil consiste en hombres mayores que abusan de niñas pequeñas”.	Hay <b>víctimas de ambos sexos</b> : niños y niñas, adolescentes varones y adolescentes mujeres. Y quienes agreden pueden ser tanto hombres como mujeres (aunque mayoritariamente son hombres, también hay mujeres que abusan), y a veces también son otros niños, niñas y adolescentes.
“Quienes abusan sexualmente de niños, niñas y adolescentes son gente extraña, personas raras que inspiran desconfianza y que abusan por la fuerza”.	Quienes abusan sexualmente de niños, niñas y adolescentes se crean una falsa imagen de amabilidad y de buen trato, y realizan un trabajo de preparación para ganarse la confianza de los niños, niñas y adolescentes, de sus familias y de profesionales del entorno. Alrededor del <b>85% de quienes abusan son personas queridas y respetadas por los niños, niñas y adolescentes</b> . (dato de la Campaña “Uno de cada cinco” del Consejo de Europa).
“El abuso sexual infantil deja unas marcas tan evidentes que cualquier persona las identificaría rápidamente”.	Excepto en algunas consecuencias muy evidentes (embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual), <b>el niño, niña o adolescente puede enmascarar o incluso ocultar el abuso por vergüenza, culpa o por miedo a las represalias</b> .
“En el deporte debe haber menos abuso sexual infantil, porque se notaría en el rendimiento de los niños, niñas y adolescentes”.	Aunque hay algunos casos en los que el abuso sexual tiene consecuencias rápidas en el rendimiento, la cultura del deporte de que saber aguantar el dolor forma parte de lo que conlleva ser mejor deportista hace que <b>muchos niños, niñas y adolescentes sean capaces de convivir con el abuso mucho tiempo sin mostrar consecuencias evidentes</b> (siempre hay consecuencias indirectas, pero cuesta más identificarlas).
“Si no hay violencia física entonces no hay abuso sexual, porque el niño, niña o adolescente consiente”.	<b>El abuso sexual normalmente empieza mucho antes del contacto físico</b> , manipulando al niño, niña o adolescente para que entre en una red de silencio (con regalos, chantajes y secretos inapropiados), de modo que cuando llega la parte física el niño, niña o adolescente no sabe cómo salir. Puede callar por miedo, porque las amenazas y la manipulación le hagan creer que no puede escapar. Una vez anulada la voluntad, no son capaces de oponerse, pero eso no significa que consientan. En España una persona menor de 16 años no tiene capacidad legal para consentir relaciones sexuales, y si tiene entre 16 y 18 años tampoco puede consentir si existe una relación de poder o autoridad por parte de quien le propone relaciones sexuales.

En las edades que se abordan en esta guía, de 13 a 17 años, es necesario tener en cuenta los cambios que se van dando en el desarrollo de los chicos y chicas. En estas edades los y las adolescentes ya conocen los aspectos básicos de la sexualidad humana (con grandes diferencias, según su edad y maduración), al menos a nivel biológico, en gran parte porque están experimentando los cambios propios de la pubertad. Sin embargo, a lo largo de la adolescencia todavía tienen que acabar de comprender las implicaciones afectivas y éticas de sus actos, incluida toda su vida sexual. Aunque pueden haber estudiado la reproducción humana en el instituto, reciben también mucha información a través de los medios de comunicación y de internet y otras tecnologías de la información y la comunicación y, sobre todo, de grupos de iguales. Estos mensajes a menudo no son los más saludables: estereotipos de género, expectativas poco realistas de las relaciones de pareja, mitos y distorsiones sobre la sexualidad... Con frecuencia se encuentran con información inadecuada, y el silencio de las personas adultas de su entorno, que se sienten incómodos hablando de la sexualidad, hace que puedan ser especialmente vulnerables. El abuso sexual en estas edades se basa normalmente en una manipulación que combina “hacer sentir especial” inicialmente, utilizando ciertos aspectos supuestamente “románticos” o de “iniciación sexual”, con los “malos secretos” (el pacto de silencio una vez que comienzan los abusos). Las actividades de prevención están orientadas a que los y las adolescentes puedan identificar lo que les ocurre, romper el silencio y pedir ayuda a la red de personas de confianza.

Para saber más sobre el abuso sexual infantil se puede acudir a la [Guía de detección de abuso sexual infantil desde el ámbito del deporte](#), de esta misma campaña, y a las referencias que ahí se citan.

# IDEAS CLAVE PARA LA PREVENCIÓN DE ABUSO SEXUAL INFANTIL EN EL DEPORTE

En este programa vamos a trabajar diez ideas clave con los chicos y chicas. Aquí hay una muestra de cómo explicar cada una de ellas a los chicos y chicas con quienes trabajas. En la actividad introductoria se van a trabajar todas ellas, y además es importante poder transmitir los mensajes de forma clara en cada una de las actividades, o cuando pregunten por los carteles o los marcapáginas.

*El deporte te puede aportar muchas cosas buenas: amigos, diversión, salud, satisfacciones... Con el deporte aprendes a respetar las reglas del juego, a trabajar en equipo, a compartir.*

*Pero cuando algo de lo que ocurra practicando un deporte te haga sentir triste, te preocupe o te duela, aquí te dejamos algunas claves que te ayudarán a pedir ayuda:*

## Recuerda siempre que...

### 1. El respeto es la primera regla del deporte

Recuerda siempre que el respeto es la regla de juego más importante en el deporte. Tienes derecho a que te respeten, y tienes la responsabilidad de respetar a los demás (entrenadores y entrenadoras, árbitros, jueces, miembros de tu equipo, oponentes...). Respetar a alguien no es someterse. Que alguien sepa de algo más que tú no le hace infalible. Hay cosas que están mal, las haga quien las haga.

### 2. No es tu culpa

El abuso sexual es un delito.

Si una persona mayor u otro chico o chica abusa de ti, tú no eres culpable. Nadie provoca ser abusado.

También los chicos son abusados. No pienses que como eres varón no te puede pasar.



### 3. El abuso sexual es un abuso de poder

La inmensa mayoría de las personas nunca harían daño a un chico o una chica. Sin embargo, hay tanto personas mayores como chicos y chicas que abusan de otros chicos y chicas. El abuso sexual no es una cuestión de sexo sino de poder.

Las personas que quieren abusar de otras, utilizan muchas estrategias diferentes para obtener lo que quieren: engañan, prometen o hacen regalos, amenazan... y no es fácil verlo. Hay chicos y chicas que han sido abusados por sus entrenadores o entrenadoras, por sus médicos o fisioterapeutas, por los familiares de sus amigos, por miembros de su propio equipo...

Sabrás distinguir a las personas que te quieren bien porque te cuidan y te respetan. No te harán daño a propósito y te querrán igual cuando pierdas y cuando ganes. Alguien que te quiere bien no te obliga a hacer algo que sabe que está mal o que te puede hacer daño.

### 4. Cada persona tiene su papel

Tus logros son tuyos, aunque tus entrenadores y entrenadoras y tu familia te ayuden a hacerlos posibles. Tú compartes tus logros con quienes te importan: tu familia, tus amigos, tu equipo, tus entrenadores.

Tus entrenadores y entrenadoras pueden ser geniales, pero solo son tus entrenadores. Que ninguno de ellos intente suplantar a tu familia, ni decirte que eres como su hijo o su hija. No aceptes halagos o regalos si son de espaldas al resto de los compañeros o si pretenden humillar a otros.

Dentro del deporte hay diferentes personas y cada una tiene su función. Todas las personas que participan en el deporte deben respetar las tareas de los demás: entrenadores y entrenadoras, árbitros, deportistas, espectadores, padres y madres, médicos... Todos deben aceptar y respetar las funciones del resto.

## Cuando mires dentro de ti no olvides que...

### 5. Tu cuerpo es tuyo y puedes decir "No"

Hay una regla importante en la vida que también se aplica al deporte: tu cuerpo es tuyo y todos los que te rodean deben respetarlo. También debes respetar el cuerpo de los demás. Cada persona decide qué besos, abrazos y caricias quiere dar y que le den. Puedes decir "No". Y debes respetar el "No" de otras personas.

Por ejemplo:

- Nadie tiene que cambiarte la ropa aunque vayas más lento, ni entrar en tu ducha o mirarte cuando te lavas o te cambias de ropa. Hay partes de tu cuerpo que nadie puede tocar sin una razón justificada (porque es médico, enfermera o fisioterapeuta y está tratándote algún problema médico) y siempre tiene que ser delante de otras personas.
- Si alguien tiene que hablar contigo en privado puede hacerlo en voz baja donde entrenas, sin necesidad de que estés a solas con esa persona. Los espacios de entrenamiento son amplios y puedes tener seguridad y privacidad a la vez si os apartáis un poco y comentáis discretamente.
- Nadie puede obligarte a besarle, o tocar las partes íntimas de su cuerpo.

Recuerda que la sexualidad es algo importante en la vida, pero a muchas personas les da vergüenza hablar de ello. Si hay algo que te preocupa, no dejes que la vergüenza te deje con dudas. Habla con tu padre o tu madre o con otra persona de confianza.

### 6. Hay secretos que te hacen daño

Hay "secretos de cuidado" que hay que respetar (cuando alguien te dice que le gusta otra persona, o cuando prepararás una fiesta



sorpresa) y “secretos dañinos” que no hay que guardar nunca (cuando el secreto hace que tú u otra persona lo paséis mal). El auténtico respeto incluye contar cuanto antes los secretos dañinos y pedir ayuda. No es cierto que lo que ocurra en el entrenamiento o en las competiciones tenga que quedarse ahí (código de silencio), especialmente si os hace sentir mal a ti o a otras personas: es mejor que pidas ayuda (código de cuidado). Si alguien te pide que guardes un “secreto dañino”, di que no.

## 7. El deporte debe hacerte sentir bien

El deporte debe servirte para que te sientas mejor (con tu cuerpo, pero también con tus sentimientos y con tus pensamientos). El esfuerzo no es lo mismo que el dolor. Hay dolores que sirven para aprender a parar y a decir “No”.

Tu cuerpo es tu aliado. Tanto en las heridas físicas como en las emocionales, si intentas hacer como que no te duele, la herida se hace mayor.

Las victorias tienen un precio, pero hay precios que no merece la pena pagar. No hace falta destruir a una persona para construir un campeón.

## Queremos protegerte...

Queremos protegerte. Las personas mayores debemos proteger a los chicos y chicas. Tu club, tu federación, tu colegio, tu entrenador o entrenadora, tu familia y mucha más gente deben tomar medidas para evitar que nadie abuse de ti y para ayudarte si eso ocurre

Estamos trabajando para mejorar esas medidas, pero ¡tú también puedes contribuir!

## 8. No te quedes aislado o aislada: participa en todos los equipos de tu vida

Participa en todos los equipos de tu vida (familia, amistades y estudios, además del deporte). No pierdas el contacto con tu familia ni con tus amigos. Exige la presencia de tu familia, que pueda verte entrenar y saber de tu vida deportiva, y el contacto con tus amistades, tanto en los buenos momentos como en los malos momentos. Así podrán apoyarte mejor porque conocerán tu trabajo. Y escoge a personas que te quieran bien tanto dentro como fuera de tu familia.

## 9. Habla, opina, decide y no te calles

Pregunta y exige que te pregunten. Tienes derecho a que te expliquen las cosas y a dar tu opinión sobre lo que te afecta. Las decisiones de tu carrera deportiva son tuyas aunque aún no tengas 18 años.

No tengas miedo de decir “No” o rechazar alguna propuesta si realmente no te sientes a gusto con ella. Tienes derecho a decirles a los demás lo que te gusta y lo que no te gusta hacer, y lo que te gusta y lo que no te gusta que te hagan. Eso no es ser maleducado.

## 10. Y sobre todo da el primer paso: ¡Pide ayuda!

Igual que si tienes una lesión física, lo que te hace fuerte es contarlo y pedir ayuda para curarte. Si alguien te hace sufrir, si alguien te está tratando mal o está abusando de ti, cuéntalo y pide ayuda. Si una persona mayor no te escucha o no te cree cuando le cuentas un problema o una situación extraña, busca a otra: hay muchas personas que quieren ayudarte y protegerte de un abuso.

También hay números de teléfono gratuitos y confidenciales especializados en ayudar a chicos y chicas.

Para millones de jóvenes, el deporte significa diversión, salud y amistad. Pero para otros jóvenes, no. **Queremos formar un gran equipo para eliminar todo lo malo del deporte ¡Y contamos contigo! Tu felicidad es nuestro gran premio.**

# ACTIVIDADES

Las siguientes actividades están pensadas para trabajar cada una de las ideas clave con los chicos y chicas de 13 a 17 años de edad. Son actividades que se pueden realizar en cualquier instalación deportiva y que se pueden introducir entre los ejercicios de calentamiento. Lo ideal es presentar cada una de las ideas clave con cierta regularidad, cada semana o cada quincena, dependiendo de la frecuencia de los entrenamientos, y prestar atención el resto del tiempo para hacer recordatorios del tipo “¿Os acordáis de cuando hicimos la actividad? ¿Cómo la aplicaríamos aquí?”.

Para poder hacer las actividades se debe haber avisado previamente a las familias. Para ello se puede enviar la “**Carta de Presentación para las Familias**” junto con los marcapáginas de los mensajes clave.

Todas las actividades las puede facilitar una sola persona adulta, pero cuando hay alguna persona más de apoyo se pueden percibir muchos más detalles, como dinámicas dentro del grupo, o respuestas individuales que precisen más atención. Puede haber preguntas o comentarios que requieran de más investigación, y en estas edades y con esta temática es fundamental saber responder con honestidad y tranquilidad en la línea siguiente: “*Eso que preguntas es muy interesante. Voy a informarme bien, porque quiero tener la seguridad de daros la información completa, y os respondo la semana que viene*” (y cumplirlo).

En algunas actividades es necesario preparar algo, como una lista de frases o revisar en profundidad las ideas clave, que no llevan más de unos minutos.

Es importante acabar siempre con un mensaje positivo del tipo “*Estamos aquí para protegerte, pídenos ayuda si te has sentido mal con algo de lo que hemos hecho hoy o coméntamelo a mí o alguna persona mayor de tu confianza*”. En estas edades es conveniente proporcionar teléfonos de ayuda a niños, niñas y adolescentes: el principal es el 116 111, que está gestionado por entidades diferentes en cada comunidad autónoma.

También pueden recibir atención a través de internet. Hay carteles atractivos para descargar por internet, y en muchos casos las propias entidades pueden facilitar materiales de divulgación. En todo caso es imprescindible conocer también los teléfonos de atención a las familias necesarios para poder orientar si surge alguna revelación.

Por último, es importante ofrecer a los chicos y chicas la posibilidad de que ofrezcan sus propias ideas, nuevas reglas o elementos alternativos, ya que el ajuste a sus intereses y necesidades hará que les lleguen mejor las ideas y que sean capaces de pedir ayuda si lo necesitan. También se les puede ofrecer un “buzón de sugerencias” y dar tiempo en todas las sesiones para que cada participante pueda escribir algo en un papel y meterlo en el buzón, o se puede dejar en un sitio discreto para que puedan opinar en los tiempos libres.

# INTRODUCCIÓN A TRAVÉS DE “LA PRESENTACIÓN DE MARCAPÁGINAS”

## Duración

20—25 minutos.

## Recursos

El espacio y los recursos habituales de la práctica del deporte. Los chicos y chicas deben llevar ropa suficiente para no quedarse fríos y poder estar sentados con comodidad.

## Objetivos (mensajes trabajados)

“Las diez ideas clave”

## Metodología

1. Se explica que a partir de ese momento se van a empezar a realizar una serie de actividades para que los chicos y chicas sean fuertes no solo en lo físico, sino también en las relaciones entre personas. Es algo que también se puede trabajar desde el ámbito deportivo.
2. A continuación se reparte el marcapáginas y se divide a los chicos y chicas en grupos pequeños, uno para cada frase, para que cada grupo comente qué significa cada frase, qué relación tiene con el abuso sexual y que pongan un ejemplo de una situación en la que esta frase se aplicaría.
3. Se reúne de nuevo al conjunto de chicos y chicas y quien hace de portavoz presenta la situación que han pensado y el significado de la frase. El objetivo es que otros chicos y chicas puedan plantear preguntas, o poner ejemplos, con los aportes de quien facilita la actividad.
4. Se les puede pedir a los chicos y chicas que hagan propuestas para explorar cada una de las ideas, avisándoles de que hay dinámicas ya preparadas, pero que se puede profundizar también en los aspectos que más les interesen.

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido al hablar de esto? ¿Cuáles son las ideas que os lleváis?” (y se verifica que se llevan las ideas clave bien comprendidas, aunque se podrá profundizar en las actividades siguientes).

## Sugerencias

- Si el grupo es muy reducido, se puede dividir a los chicos y chicas por parejas, o incluso hacer una primera ronda de las cinco primeras ideas clave y una segunda ronda con el resto, ya que es fundamental que puedan discutir entre iguales antes de hablar al conjunto.
- Se puede repetir esta actividad a mitad y a final del programa para ver cómo van entrelazando unas ideas con otras.



# ¿DÓNDE LO SIENTO?

## Duración

20—25 minutos.

## Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte. Bolígrafos para todos los chicos y chicas. Notas adhesivas de tipo post-it y una superficie vertical donde ponerlas (una pared, una pizarra, una cartulina colgada...). Se puede hacer una silueta como la que aparece en la ilustración para facilitar la tarea, pero solo si la ven como un esquema abstracto y si no la sienten como algo “demasiado infantil para su edad”.

## Objetivos (mensajes trabajados)

7 “Tienes que sentirte bien en tu cuerpo”.

## Metodología

1. Se explica que en el deporte y fuera de él es fundamental escuchar lo que nos cuenta nuestro cuerpo, especialmente cuando nos señala que hay algo que hace que nos sintamos mal. Para eso vamos a ver cómo es cuando nos hace sentir bien.
2. Se les pregunta a los chicos y chicas “*Cuando sentís algo, ¿dónde lo sentís?*”. Se pueden poner ejemplos de la vida cotidiana (“*Cuando coméis algo rico*”, “*Cuando veis a cierto amigo*”, “*Cuando os ducháis después de un día caluroso*”, “*Cuando os abraza vuestra madre*”, “*Cuando por fin comprendéis un ejercicio muy difícil*”, “*Cuando aprendéis algo que os gusta mucho (un idioma, vuestra asignatura favorita)*”). Se aprovechan las respuestas de los chicos y chicas para explicar que cuando sentimos podemos sentir “**en el corazón**” (inteligencia emocional y social: tiene que ver con los afectos y las relaciones entre personas), “**en la tripa**” (inteligencia somato-sensorial y memoria corporal: tiene que ver con la seguridad, con la salud tanto física como mental y con el bienestar corporal) y a veces también “**en la cabeza**” (inteligencia lógica o analítico-sintética: tiene que ver con el aprendizaje, los conocimientos, los planes de futuro...).
3. A continuación se les dan tres notas adhesivas a cada chico o chica y se les pide que escriban individualmente en cada una de ellas cuáles son las tres cosas que necesitan para ser felices (sin las cuales no se imaginan que puedan ser felices).
4. Cuando todo el grupo ha terminado de escribir, se invita a cada chico o chica a que salga y coloque cada una de las cosas que le hace feliz en donde intuitivamente les parezca. Con eso se va consiguiendo un mapa más global de los elementos necesarios en la vida para ser feliz.

5. Quien facilita resalta que la mayoría de las notas están en el corazón y en la tripa porque las dimensiones más importantes del bienestar emocional están relacionadas con sentirse amado (“corazón”) y con sentirse seguro (“tripa”). A continuación recoloca las notas que estén mal colocadas, que suelen ser la salud (a veces se pone en la “cabeza” y es “de tripa”) y el dinero o el trabajo (que se coloca en “la cabeza” y es “de tripa” porque están relacionados con el bienestar y con la seguridad). Las cosas que suelen aparecer con mayor frecuencia suelen ser: en “la tripa”, casa, comida, salud, trabajo, dinero, viajar, música y baile; en “el corazón”, familia, pareja, amistades y relaciones sociales; y en “la cabeza”, educación, conocimientos y proyectos.
6. Quien facilita puede recordar que en el fondo todo tiene un poco de los tres niveles, y que cuando se habla de “las tripas” se habla de todas las sensaciones corporales en cualquier parte del cuerpo. Puede explicar que este ejercicio se propone para visibilizar la importancia del proceso corporal y de la seguridad porque en el abuso las sensaciones corporales son los primeros indicadores corporales de alarma, y el miedo que produce el abuso anula la seguridad. Por eso las sensaciones de tripa son esenciales para protegerse.

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido con el ejercicio? ¿Habéis descubierto que sentimos las cosas de forma diferente cuando las sentimos ‘en la tripa’, cuando las sentimos ‘en el corazón’ y cuando las sentimos ‘en la cabeza’?”.

## Sugerencias

- En estas edades es importante que haya algo escrito. Si no hay posibilidad de los chicos y chicas escriban a nivel individual, es muy conveniente que haya una pizarra en la que cada cual escriba sus tres cosas y así tengan una visión global como conjunto. Evidentemente, si alguien no quiere hacerlo, se le permite y se pasa a la siguiente persona.



# ¿CÓMO SE RESPETA?

## Duración

15—20 minutos.

## Recursos

El espacio y los recursos habituales de la práctica del deporte.

## Objetivos (mensajes trabajados)

1 “El respeto es la primera regla del deporte”

## Metodología

1. Se recuerda lo visto en la actividad anterior viendo que igual que hay una inteligencia “de la tripa”, otra “del corazón” y otra “de la cabeza”, se puede vivir el respeto o la falta de respeto desde esos tres niveles: “respeto de cabeza”, “respeto de corazón” y “respeto de tripa”.
2. Se reparte a los chicos y chicas en tres grupos: un grupo de “respeto de cabeza”, otro de “respeto de corazón” y otro de “respeto de tripa”. Se les da unos minutos para que cada grupo identifique ejemplos de respeto y de falta de respeto de la categoría que les ha tocado. Se pueden ofrecer pistas iniciales, primero generales, como “Si alguien te empuja, ¿qué tipo de respeto vulnera?” (“de tripa”), “Si alguien se ríe de ti, ¿qué tipo de respeto vulnera?” (“de corazón”), “Si alguien dice que tu película favorita es una tontería, ¿qué tipo de respeto vulnera?” (“de cabeza”); y después se plantean ejemplos específicos de abuso sexual, como “Si alguien te toca los genitales sin que quieras, o te mira mientras te duchas” (“de tripa”), “Si alguien te amenaza con abandonarte porque no quieres mantener relaciones sexuales” (“de corazón”), “Si alguien te deja fuera del equipo no por tus méritos deportivos sino por no acceder a mantener relaciones sexuales” (“de cabeza”).
3. Se reúne de nuevo al grupo completo y cada portavoz presenta los ejemplos que han encontrado. Quien facilita debe favorecer los comentarios de chicos y chicas de otros grupos y debe centrarse siempre en encontrar cuál sería el respeto en cada caso. Para los ejemplos anteriores, “Respeto ‘de tripa’ sería no empujar, pedir permiso para pasar”, “Respeto ‘de corazón’ sería no burlarse de nadie, ni humillar a nadie”, “Respeto ‘de cabeza’ sería dejar que cada persona piense lo que quiera, siempre y cuando no ponga en peligro o haga daño a otras personas”.

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido con el ejercicio? ¿Habéis descubierto que sentimos las cosas de forma diferente cuando las sentimos ‘en la tripa’, cuando las sentimos ‘en el corazón’ y cuando las sentimos ‘en la cabeza’?”.



## Sugerencias

- Esta actividad se puede repetir más adelante, porque según avanza el programa de prevención la sensibilidad de los chicos y chicas va evolucionando y se pueden trabajar nuevos matices.

<b>RESPETO 'DE TRIPA'</b>	Respeto a la integridad corporal. Respeto a la salud y a la falta de ella (cuando hay una lesión o una enfermedad). Respeto a la sexualidad de cada persona. Respeto a la identidad (social, étnica, religiosa, cultural).
<b>RESPETO 'DE CORAZÓN'</b>	Respeto a los sentimientos de cada persona. Respeto a que cada cual tenga sus personas queridas y especiales y respeto a esas personas también. Respeto a la autonomía de cada persona.
<b>RESPETO 'DE CABEZA'</b>	Respeto a las opiniones de cada persona. Respeto a las capacidades de cada persona. Respeto a los intereses y aspiraciones de cada persona.

# EL BALANCÍN

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

El espacio y los recursos habituales de la práctica del deporte.

## Objetivos (mensajes trabajados)

3 “El buen uso del poder”

8 “No te quedes aislado: participa en todos los equipos de tu vida”

## Metodología

1. Se explica la importancia que tiene en nuestras vidas confiar en otras personas, especialmente en el deporte (confiamos en que el equipamiento funcione bien, en que las personas respeten las reglas, en que si nos pasa algo malo nos atiendan...). Por eso es importante cultivar las relaciones en las que nos cuidan, evitar las situaciones en las que nos hacen daño (mensaje 3 “El abuso de poder”) y mantenernos en contacto con quienes nos tratan bien (mensaje 8 “No te quedes aislado o aislada”).
2. A continuación se explica el ejercicio con la ayuda de tres voluntarios: A pone los pies juntos y mantiene las piernas y el tronco rectos, con los brazos cruzados sobre el pecho, y B y C tienen que pasárselo entre sí sosteniendo a A por los hombros. La idea es que A vaya balanceándose lentamente entre B y C, experimentando la confianza. Poco a poco B y C pueden aumentar el movimiento (prestando atención a poder mantener seguro a A), pero con un ritmo lento.
3. Se reparte el grupo en tríos, donde vayan rotando los tres miembros por el puesto de “balancín”.
4. Se sigue profundizando en la idea del buen uso del poder y de tener red de confianza con preguntas como las siguientes: “¿Qué necesitáis para fiaros de una persona?” (por ejemplo, conocerla, que se haya abierto a ti antes, que no te haya mentido, que te haya respetado y que te haya cuidado). “¿Y qué necesitaríais para ser personas de confianza?” (entre otras cosas, no mentir, no engañar, no comentar los buenos secretos que te han contado).

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido al hacer el ejercicio? ¿Cómo ha sido cuando erais el ‘balancín’? ¿Y cuando sosteníais? ¿De qué personas os podéis fiar en vuestra vida diaria?”.

## Sugerencias

- Algunos chicos y chicas pueden querer experimentar con ser el “balancín” con los ojos cerrados: añade un nivel de confianza más profundo, así que esta posibilidad es siempre opcional, si alguien quiere, y mientras quiera.
- Con algunos chicos y chicas puede ser interesante hacer grupos más grandes, de cuatro o cinco personas, para poder sostener al “balancín”. En ese caso hay que marcar mucho el ritmo muy lento, porque se puede transformar fácilmente en algo rápido y desagradable para el “balancín”.
- En este ejercicio se trabaja también el hecho de cuidar el contacto físico con partes neutras (los hombros, los brazos cruzados, la parte alta de la espalda), así que habrá que llamar la atención a quienes no lo respeten.



# EL TEATRO DE NUESTRO DEPORTE

## Duración

20—25 minutos.

## Recursos

El espacio y los recursos habituales de la práctica del deporte.

## Objetivos (mensajes trabajados)

3 “El abuso de poder”

4 “Cada persona tiene su papel”

## Metodología

1. Se invita a los chicos y chicas a que enumeren todos los actores que actúan en el campo de su práctica deportiva, asegurándose de que aparecen, como mínimo: los propios chicos y chicas, sus entrenadores y entrenadoras, personal de arbitraje y valoración (árbitros, jueces...), personal médico y sanitario (incluyendo masajistas y fisioterapeutas), personal administrativo, otro personal de los centros deportivos (de limpieza, de mantenimiento, de portería...), otro personal de las actividades deportivas (conductores, organizadores de eventos), familias y público.
2. A continuación se les pide que, por grupos, intenten representar lo que hace cada personaje cuando no utiliza bien su poder y asume un papel que no le toca. Por ejemplo, lo que pasa cuando las familias pretenden entrenar o hacer de árbitros, o cuando un entrenador pretende hacer de médico o de masajista. Es conveniente examinar un personaje en profundidad, invitando a que hagan comentarios también los chicos y chicas que han preparado otros personajes, antes de pasar al siguiente.
3. Una vez se han analizado críticamente todos los personajes, se vuelven a retomar en el mismo orden, pero cada grupo refleja esta vez cuáles son los roles adecuados de cada uno y cómo utilizan bien el poder asignado a ese rol.

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido al hablar de los distintos papeles y de las atribuciones apropiadas e inapropiadas de cada uno de ellos en vuestro deporte? ¿Qué cosas os gustaría que cambiaran?”.

## Sugerencias

- Si la idea de un teatro resulta difícil para algunos chicos y chicas (hay quienes disfrutan mucho exteriorizando sus vivencias, pero también es una época de mucho miedo al ridículo), se puede orientar la actividad como un debate. En ese caso es importante que cada papel sea analizado por un grupo antes de exponérselo al resto.
- Se puede generar un listado de roles y funciones que se puede ir modificando a lo largo de otras sesiones.
- Es interesante ofrecer un espacio para que los propios chicos y chicas propongan sus propias iniciativas para hacer del entorno deportivo un lugar más seguro, recogiendo las propuestas que sean viables y proporcionándoles acompañamiento para que las lleven a cabo.



# DECIR “NO”

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte.

## Objetivos (mensajes trabajados)

5 “Tu cuerpo es tuyo y puedes decir ‘No’”

## Metodología

1. Se recuerda el mensaje 5, “Tu cuerpo es tuyo y puedes decir ‘No’” y se explica que en este ejercicio van a trabajar tanto el decir “No” como el respetar el “No” de otras personas.
2. Una vez colocados en círculo, se les indica que, por orden, tienen que pedir algo en voz alta a la persona de la derecha, y esa persona puede decir “Sí” o “No”. No se puede repetir ninguna petición (pero se pueden hacer adaptaciones). Se puede empezar con mensajes inocuos, del tipo “¿Me das la mano?”, “¿Me cambias el sitio?”, “¿Me traes un balón/toalla?”.  
  
3. Después de una primera ronda con peticiones razonables, se pasa a una ronda de mensajes poco razonables, invitándoles a que se den cuenta de cómo se sienten y a que expliquen por qué no lo harían. Por ejemplo: “¿Me das la contraseña de tu móvil?”, (se respeta la privacidad e intimidad de cada persona), “¿Me regalas tus zapatillas?” (no se regala algo que se necesita para poder entrenar), “¿Me dejas ver los mensajes de tu pareja?” (no vulnerar intimidad de la persona).
4. Se hace una tercera ronda, esta vez ya en tercera persona, de situaciones de abuso y daño concreto a la persona. Por ejemplo: “Un compañero te pide que le guardes en tu mochila algo que le acaba de quitar al entrenador para que no lo encuentren si registran la suya” (no se puede colaborar con el daño a otras personas), “El entrenador te pide grabarte en vídeo mientras te duchas” (nunca se deben permitir imágenes desnudas de alguien menor de edad), “La doctora se empeña en hacerte un masaje cuando no es masajista y has ido a verla porque te duele la garganta” (en el contacto físico, incluso con personal médico, cada cual tiene su papel, y el rol de dar masajes es de fisioterapeuta, y con un motivo razonable), “El director del centro donde vives se niega a que vayan a verte tus padres porque dice

que te distraes” (una cosa es no estar todo el tiempo en los entrenamientos, pero no se puede negar el acceso de una familia a sus hijos e hijas).

## Evaluación

“¿Obedeceríais a lo que os pidieran? ¿Hasta dónde? ¿Cómo os habéis sentido al decir ‘No’? ¿Y al escuchar que os decían ‘No’?” ¿A quién os gustaría decir ‘No’ en vuestra vida?”. Se pueden atender otras situaciones en las que les gustaría decir “No” y no se han atrevido hasta ahora (besar a ciertas personas por obligación, o algún tipo de abrazo grupal o de broma individual que no les gusta).

## Sugerencias

- Si es un grupo seguro, con suficiente confianza, se puede realizar la actividad permitiendo que cada miembro del grupo elija a quién le quiere hacer la petición. Si no es un grupo suficientemente seguro, es mejor que el orden sea por la distribución espacial o que lo marque quien facilita.
- Si se quiere reducir la intensidad emocional del ejercicio, se pueden realizar las tres rondas como si fuera otra persona quien lo pidiese: “Tu hermano te pide X”, “Tu pareja te dice que hagas Y”, “Alguien te propone Z”. En ese caso se puede jugar también con las respuestas que se dan a distintas personas.
- Se puede invitar a los chicos y chicas a que propongan cómo mejorarían el ejercicio para seguir entrenándose en decir “No” (sin que nadie del grupo se sienta mal).



# SECRETOS DE CUIDADO, SECRETOS DAÑINOS

## Duración

20—25 minutos.

## Recursos

Una “bolsa de la suerte” con cada uno de los secretos recomendados (se pueden hacer variaciones o repetir algunos varias veces si el grupo es muy grande). Es conveniente haber pensado cuál va a ser el espacio de los secretos que hay que contar (“Contar y pedir ayuda”) y cuál va a ser el espacio de los secretos que hay que guardar (“Guardar”). Puede ser algo muy básico, como izquierda para un tipo de secretos y derecha para el otro, o algo más simbólico (en medio de la cancha si hay que contarlos y en las gradas o en una esquina si hay que guardarlos).

## Objetivos (mensajes trabajados)

6 “Hay secretos que te hacen daño”

Pero también:

2 “No tienes la culpa”

3 “El abuso de poder”

4 “Cada persona tiene su papel”.

## Metodología

1. Se explica la diferencia entre los “secretos de cuidado (o protectores)” (que nos hacen sentir bien por dentro y que tienen que ver con cuidarse a uno mismo o a otras personas: por ejemplo, una fiesta sorpresa, o no contar quién le gusta a una persona) y los “secretos dañinos (o que hacen daño)” (que nos hacen sentir mal por dentro y que nos ponen en peligro a uno mismo o a otras personas: por ejemplo, alguien nos pide que no contemos que le duele un brazo para poder entrenar, o alguien nos hace un regalo con la condición de que no se lo contemos a nadie).
2. A continuación se explica la dinámica: se divide a los chicos y chicas en parejas y a cada pareja se le da un papel con un secreto de la “bolsa de la suerte”. Cada pareja conversa en voz baja sobre si es un secreto que es importante guardar (entonces se van al espacio “Guardar”) o si es un secreto que hay que contar a alguien adulto (entonces se van al espacio “Contar y pedir ayuda”).
3. Cada pareja explica por qué han decidido ir al espacio “Guardar” o al espacio “Contar y pedir ayuda”, compartiendo también si han estado de acuerdo o no. Se tratará de fomentar el debate con aportaciones del resto del grupo. Quien facilita debe asegurarse de que se han entendido bien los criterios para clasificar en “secretos de cuidado” y “secretos dañinos”.
4. Se pide que los chicos y chicas que pongan otros ejemplos de su vida diaria de “secretos de cuidado” y “secretos dañinos” para que el grupo los clasifique y se puede comentar cómo actuaron al respecto y cómo actuarían ahora que saben más sobre los secretos.

## Evaluación

*“¿Cómo os habéis sentido con el ejercicio? ¿Habéis descubierto que tendríais que contar a alguien mayor algún secreto que habéis guardado hasta ahora? ¿A quién se lo podéis contar?”.*

## Sugerencias

- No hace falta esperar a que una pareja haya tomado la decisión para pasar a la siguiente persona. Puede ser muy interesante tener a todo el grupo cuchicheando mientras intentan decidir.
- Es conveniente hacer una segunda ronda cambiando las parejas, para ver si se han consolidado los conceptos de “secretos de cuidado” y “secretos dañinos”. Se puede hacer inmediatamente después, alargando el tiempo de la sesión, u otro día.
- Esta es una actividad que se puede realizar varias veces, aumentando el nivel de complejidad de las situaciones.
- Se puede pedir que los chicos y chicas aporten ideas para mejorar el ejercicio, con nuevas variantes que se les ocurran.
- Algunos ejemplos (se pueden repetir en un mismo grupo, para ver las distintas respuestas, o modificar de forma sutil para añadir complejidad):

*Continúa en la página siguiente ▶*





SECRETOS DE CUIDADO	SECRETOS DAÑINOS
<p>“Es el cumpleaños de X y vamos a hacerle una sorpresa”.</p> <p>“Mi madre está embarazada y estoy esperando una hermana, pero todavía no es oficial porque faltan muchos meses, por favor, manténlo en secreto”.</p> <p>“Mis padres me han dicho que me van a regalar algo de equipamiento nuevo por mi cumpleaños, pero todavía no sé si será A o B. Por favor, no lo digas hasta que yo vea qué es lo que me regalan”.</p> <p>“He conseguido un premio, pero déjame contarle a mí la semana que viene, que hoy no puedo ir al entrenamiento”.</p> <p>“Me gusta X, pero no se lo digas a nadie, por favor, que me da vergüenza”.</p> <p>“Voy a hacer unas pruebas con otro equipo, pero no lo digas hasta saber si me cogen o no”.</p> <p>“Le voy a pedir salir a X, pero no lo comentes hasta que yo sepa si me dice que sí o que no”.</p>	<p>“Me duele el brazo, pero no lo digas porque no me quiero perder el entrenamiento” (las lesiones nunca se deben ocultar y siempre se deben tratar).</p> <p>“Me siento mal porque X siempre me compara con otros chicos del equipo y me dice que soy más torpe, pero no se lo digas a nadie, que no quiero que me coja más manía” (la humillación es señal de que hay pedir ayuda a otra persona mayor).</p> <p>“Esto me lo ha regalado X, que es mayor de edad, pero me ha dicho que no se lo diga a nadie, no lo cuentes, por favor” (los regalos de adultos no pueden ser secretos totales).</p> <p>“He visto que X y Z le han quitado una cosa a Y de su mochila, pero me han dicho que no se lo diga porque es una broma” (no se puede guardar un secreto que le haga a otra persona pasarlo mal).</p> <p>“X me obliga a darle un beso cuando recogemos el material” (las expresiones de afecto físico siempre tienen que ser voluntarias, nunca forzadas).</p> <p>“X siempre me roza de una forma que no me gusta cuando pasa a mi lado” (el contacto físico desagradable tiene que ser comentado siempre con personas adultas)</p> <p>“X me acerca en coche a mi casa después del entrenamiento, pero me dice que no se lo diga a mis padres, dice que les cuente que he ido en transporte público” (los chicos y chicas no deben guardar secretos de personas mayores frente a su familia).</p>

SECRETOS DE CUIDADO	SECRETOS DAÑINOS
<p>“Mi entrenadora me ha dicho que va a nombrar a X capitana, pero que espere a que ella lo diga al final del entrenamiento de hoy”.</p> <p>“En clase me han sentado al lado de X, que me gusta mucho, por favor, no vengas a mi sitio a hacerme bromas al respecto, que no quiero que se entere”.</p> <p>“X está muy desanimada porque no la han seleccionado. Pásate a hablar con ella, pero no la fuerces a hablar de ello si no quiere”.</p>	<p>“X y Z se meten con Y en el vestuario, y yo me siento mal, pero no digas nada, no vaya a ser que se metan también conmigo” (las agresiones a otros chicos y chicas siempre se tienen que contar a una persona adulta, o varias, hasta que haya una respuesta de protección).</p> <p>“El entrenador dice que no podemos contar nada lo que hacemos en los entrenamientos para que no se sepa nuestra táctica” (por debajo de los 18 años este mensaje es muy cuestionable: los chicos y chicas tienen el derecho de contar todo lo que ocurre en los entrenamientos, no hay justificación en “guardar el secreto táctico”).</p> <p>“X siempre se mete en el vestuario cuando estoy duchándome y me doy cuenta de que me mira, y me genera mucha incomodidad” (la privacidad en estas edades es indiscutible y tiene que ser garantizada por otros adultos).</p> <p>“X me ha propuesto tener relaciones sexuales, yo no quiero, pero tampoco quiero contarle para que el entrenador no se crea que lo he provocado yo” (cuando alguien recibe proposiciones de relaciones sexuales no deseadas, hay que contar con personas adultas para resolverlo).</p> <p>“X está vomitando la comida y no sé qué hacer, pero no quiero decirlo porque no sé si se va a enfadar conmigo” (cuando algo supone un riesgo para la salud, es necesario contarle hasta que esté encauzado y con tratamiento).</p>

# ¿QUÉ TE IMPIDE CONTARLO?

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte.

## Objetivos (mensajes trabajados)

6 “Hay secretos que te hacen daño”

Pero también:

2 “No tienes la culpa”

3 “El abuso sexual es un abuso de poder”

10 “Pide ayuda”

## Metodología

1. Se recuperan las ideas clave de la actividad **“Secretos de cuidado, secretos dañinos”** con la ayuda de los chicos y chicas: *“¿Qué recordáis de la actividad que hicimos sobre los secretos? ¿Qué habéis pensado al respecto?”*.
2. A continuación se les divide en grupos y se les invita a que planteen situaciones a partir de la siguiente pregunta: *“¿Recordáis situaciones de otras personas reales o de ficción que hayan guardado secretos dañinos? ¿Por qué creéis que guardan los secretos?”*. Cada grupo elabora un listado de situaciones de películas, series de televisión, noticias..., pero que no afecten a nadie del grupo.
3. Se reúne de nuevo a todos los chicos y chicas y se pide que cada grupo presente sus ejemplos. Como habrá casos en los que los ejemplos no sean conocidos por la totalidad, se le pide a cada grupo que explique en detalle cada situación, y quien facilita va matizando las atribuciones de responsabilidad (idea clave 2, “No tienes la culpa”), la manipulación de las personas (idea clave 3 “El abuso sexual es un abuso de poder”) y que siempre existe la posibilidad de pedir ayuda (idea clave 10 “Pide ayuda”), con la participación de los otros grupos. Se exploran también los sentimientos de las personas o personajes que se mencionan, resaltando que los sentimientos para callarse suelen estar relacionados con el miedo, la vergüenza y la culpa.
4. Ante cada situación se plantea si no contar el secreto dañino al final ha resultado positivo o negativo (o en qué proporción ha resultado positivo y en cuál negativo). Es importante resaltar que las personas que abusan van a manipular desde el miedo, la vergüenza y la culpa para protegerse a sí mismas, y que por eso es importante contar las situaciones desagradables a adultos de confianza, para parar el abuso y salir de la situación.
5. Si el clima del grupo es de confianza, se puede invitar a que algunos chicos y chicas compartan alguna situación en que hubiesen

guardado un secreto dañino por miedo, vergüenza o culpa y qué ocurrió cuando finalmente lo contaron (normalmente va a mejor, pero si no se maneja bien, la situación puede ir a peor y es conveniente tener argumentos para comentarlo).

## Evaluación

*“¿Cómo os habéis sentido al descubrir que el miedo, la vergüenza y la culpa pueden hacernos guardar secretos que nos causan más daño? ¿Qué ideas os lleváis para pedir ayuda cuando os sintáis mal, a pesar del miedo, la vergüenza y la culpa?”*.

## Sugerencias

- El trabajo con el miedo, la culpa y la vergüenza puede despertar sensibilidades, es conveniente mantener la discusión a un nivel intelectual de situaciones externas y lejanas, a no ser que todos los chicos y chicas den muestras de querer profundizar más.



# ASAMBLEA “TOMA LA PALABRA”

## Duración

30—40 minutos.

## Recursos

Un espacio donde mantener una conversación con tranquilidad. Los chicos y chicas deben llevar ropa suficiente para no quedarse fríos y poder estar sentados con comodidad. Puede ser útil tener una pizarra o algo donde apuntar, pero no es imprescindible.

## Objetivos (mensajes trabajados)

9 “Habla, opina, decide y no te calles”

## Metodología

1. Se explica la idea clave 9 “Habla, opina, decide y no te calles”, haciendo énfasis en que es importante que compartan todo lo que les ocurre en el deporte y que den su opinión. Si participan y dan su opinión, cuando haya algo que sea un riesgo podrán identificarlo y pedir ayuda.
2. Se les plantean tres preguntas:
  - “¿Cuáles son las tres mejores cosas de practicar tu deporte (entrenamientos, competiciones...)?”.
  - “¿Cuáles son las tres peores cosas de practicar tu deporte?”.
  - “Haz una sugerencia para mejorar nuestros entrenamientos y competiciones”.
3. Los chicos y chicas van comentando las ideas. Quien facilita intenta no responder justificándose ni con explicaciones, simplemente trata de ver si ha entendido cada idea. Se resaltan que todas las ideas son constructivas porque permiten identificar cómo hacer mejor las cosas (o cómo explicar en un futuro las que no se han entendido).
4. Se cierra la actividad cuando quienes querían hablar han hablado agradeciendo las ideas (no se fuerza a hablar).

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido al hablar de la práctica de vuestro deporte en grupo? ¿Sentís que os he escuchado? ¿Habéis aprendido algo?” (la expectativa es que hayan descubierto que pueden hablar y opinar).

## Sugerencias

- En grupos grandes o en los que los chicos y chicas no están acostumbrados a hablar puede ser interesante que compartan primero cada pregunta por parejas (mejor con alguien a quien no conocen mucho) y luego pedir que las comenten en el grupo grande.
- Es conveniente anotar las ideas porque suele haber aportaciones muy interesantes. Si no se puede utilizar una pizarra, se pueden utilizar notas adhesivas (de tipo post-it) y agrupar las ideas por temas en una pared o en el suelo.
- Es importante hacer un seguimiento de lo hablado, incorporando las ideas útiles a la práctica y repitiendo la asamblea regularmente (dependiendo de la intensidad de los entrenamientos, una vez a la semana, una vez al mes...).



# MANTÉN EL CONTACTO

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte. Bolígrafos para todos los chicos y chicas. Notas adhesivas de tipo post-it y una superficie vertical donde ponerlas (una pared, una pizarra, una cartulina colgada...).

## Objetivos (mensajes trabajados)

8 “No te quedes aislado: participa en todos los equipos de tu vida”

10 “Pide ayuda”

## Metodología

1. Se explica en grupo el mensaje clave 8 “No te quedes aislado: participa en todos los equipos de tu vida”.
2. Se les plantea una lluvia de ideas a partir de la siguiente pregunta: “¿Qué tres cosas necesitas para mantener el contacto con quienes te importan?”. Cada chico o chica escribe cada una en una nota adhesiva diferente.
3. Quien facilita recoge las notas adhesivas y las va colocando en categorías. En estas edades es normal que los chicos y chicas se centren en las nuevas tecnologías, en especial en el teléfono. Por lo tanto, es responsabilidad de quien facilita que se retome el tema del contacto físico con la familia y las amistades argumentándolo desde lo trabajado previamente: el verse en persona favorece una parte biológica de la seguridad “de tripa”, el respeto al cuerpo, y permite detectar indicadores (en especial por parte de las personas adultas), que solo se detectan cara a cara (color de piel, ojeras, estado de energía bajo, tensión e irritabilidad...).

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido al descubrir que mantener el contacto es una opción real? ¿Con qué personas queréis retomar el contacto esta semana?”.

## Sugerencias

- Si se ve que algún chico o chica tiene una situación de aislamiento social, esa es una situación de mucho riesgo. Por eso es importante abordarlo aparte, proporcionando estrategias para que pueda generar nuevas amistades dentro del propio deporte o en otros ámbitos de su vida, con el apoyo de otras personas adultas de referencia.



# PIDE AYUDA

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

Cuatro cuadrados de cartulina del mismo color, cortados de forma irregular (y distinta en cada cuadro) en nueve piezas. Se preparan cuatro sobres: en cada uno de ellos hay seis piezas del mismo cuadrado y una pieza de cada uno de los otros tres.

## Objetivos (mensajes trabajados)

10 “¡Pide ayuda!”

## Metodología

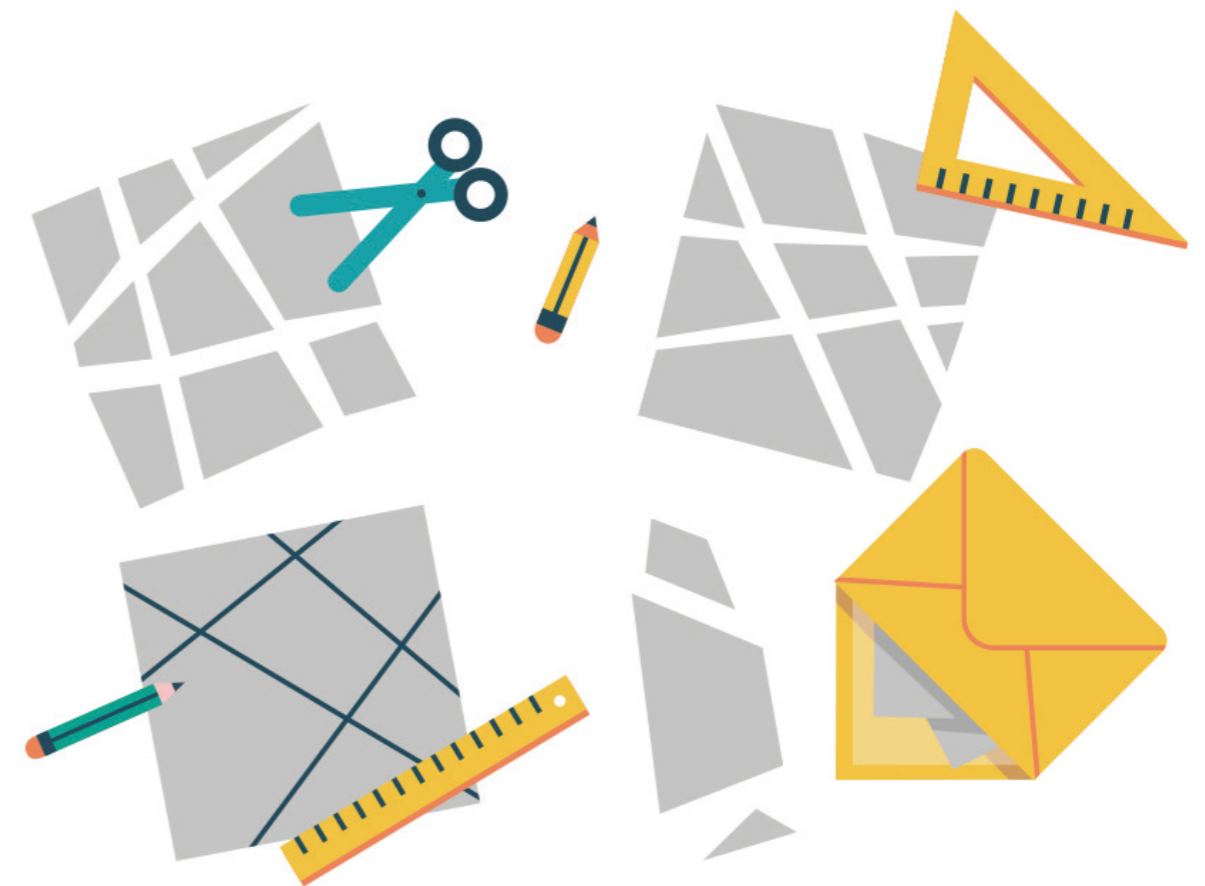
1. En esta actividad no se empieza recordando la idea clave, sino que se comienza diciendo: “Vamos a ver cuánto habéis aprendido de lo que hemos ido haciendo en las actividades”.
2. Se reparte a los chicos y chicas en cuatro grupos y se les da un sobre a cada grupo con la pauta siguiente: “En silencio tenéis que componer un cuadrado con las piezas que hay en los sobres”.
3. Se les permite a los chicos y chicas que prueben y se gestiona la frustración de que las piezas no encajan. Se puede mantener la tensión mientras no se generen conflictos.
4. En cierto momento se dan cuenta de que hay piezas de distintos cuadrados, a partir del cual intentan trabajar como un único equipo (y se les permite, por supuesto). Con las piezas que tienen no pueden montar un cuadrado, de modo que necesitarán pedir piezas a otros grupos y ofrecerles las que les sobren. De esta manera todos los grupos acabarán con su cuadrado formado, pero habrán tenido que pedir ayuda sin hablar al resto de compañeros.

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido al principio, al trabajar solo con las piezas de un único sobre? ¿Y cuando os habéis dado cuenta de que podíais pedir ayuda a otros grupos? ¿Cómo ha sido pedir ayuda sin palabras? ¿Os pasa esto en la vida: que podríais pedir ayuda a otras personas y no lo hacéis?”. Se debe insistir en que hay problemas que no podemos resolver por nuestra cuenta y pedir ayuda es la mejor estrategia para salir de ellos.

## Sugerencias

- Dependiendo del tamaño de los grupos de trabajo (más grandes o más pequeños) y de sus dinámicas, se pueden cortar los cuadrados en más o menos piezas, y se pueden meter más o menos piezas de otros cuadrados (dos piezas de cada uno, por ejemplo).
- Es importante mantener la ambigüedad en la frase “Tenéis que componer un cuadrado con las piezas que hay en los sobres”, evitando decir “en un solo sobre”, porque luego se les puede llamar la atención sobre que en ningún momento se les ha dicho que fuera así. De ahí se deduce que a veces nos limitamos, cuando en realidad podemos pedir ayuda a mucha más gente de la que creemos.
- Esta actividad se puede cerrar con un repaso de todas las ideas clave, y de cómo se puede pedir ayuda cuando hay algo preocupante respecto a cada una de ellas.







PROMUEVEN

COLABORA



Consejo  
Superior de  
Deportes



Fundación  
Deporte  
Joven

unicef 

