

# 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

3 — 6  
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-10684-2018  
**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 niños y niñas entre 3 y 6 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** ¿Para qué respetamos las reglas?
- 18** “Seguimos la regla de Kiko” y “Decir ‘No’”
- 20** El balancín
- 22** ¿Quién tiene la culpa?
- 24** Buenos secretos, malos secretos
- 26** El lazarillo
- 28** ¿Dónde lo siento?
- 30** Asamblea “Toma la palabra”
- 32** Mantén el contacto
- 34** El desfile

## ¿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 3 a 6 años, el abuso sexual infantil y su prevención tienen unas características específicas. Por su etapa de desarrollo, los niños y niñas de estas edades suelen saber muy poco de educación afectivo-sexual, de modo que si les ocurre un abuso es probable que no tengan los conceptos o las palabras para poder nombrarlo. Si a eso se añade que se pueden tomar las palabras de alguien de forma literal (*“Lo has provocado tú”, “Este es nuestro secreto”, “Si lo cuentas te pasarán cosas malas”*), quien abusa de un niño o niña puede conseguir que guarde silencio mucho tiempo. Las actividades de prevención están orientadas a educar en los límites saludables (tanto de uno mismo como de otras personas) y a pedir ayuda a la red de personas mayores 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 se van a trabajar diez ideas clave con los niños y niñas. Aquí hay una muestra de cómo explicar cada una de ellas a los niños y niñas de entre 3 a 6 años de edad. No se trata de contárselas todas de una vez, sino de 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, otros niños y niñas...). Respetar a alguien no es someterse. Que alguien sepa más de algo que tú no significa que no se equivoque a veces. Hay cosas que están mal, las haga quien las haga.

### 2. No es tu culpa

Si una persona mayor u otro niño o niña te hace algo con lo que te sientes mal, tú no eres culpable. Nadie provoca que le traten mal o que le hagan daño.

Tanto los niños como las niñas pueden sufrir maltrato. No pienses que como eres niño no te puede pasar.

### 3. Cuando alguien te trata mal y te hace daño es por un abuso (mal uso) de poder

La inmensa mayoría de las personas nunca harían daño a un niño o una niña. Sin embargo, hay tanto personas mayores como niños y niñas que tratan mal a otros niños y niñas. Cuando alguien te trata mal es porque se aprovecha y busca la ocasión para hacerlo: te engaña, te promete cosas, te hace regalos, te amenaza... y no es fácil verlo.

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

Las cosas que consigues, las consigues tú, y las compartes con quien tú quieres. Tus entrenadores o entrenadoras pueden ser geniales, pero no son tu familia.

No aceptes halagos o regalos si son de espaldas al resto de los compañeros o si pretenden humillar a otros.

## 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. 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 salvo que vayas al médico (y entonces tu padre o tu madre estarán contigo).
- 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.
- Nadie puede obligarte a besarle, o tocar las partes íntimas de su cuerpo, que son las que están debajo de la ropa interior.

Recuerda que el cuerpo es algo importante en la vida, pero a muchas personas les da vergüenza hablar de él. Si hay algo que te preocupa, no permitas 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 buenos” que hay que guardar (cuando alguien te dice que le gusta otra persona, o cuando prepararás una fiesta sorpresa) y “secretos malos” que hay que contar cuanto antes (cuando el secreto hace que tú u otra persona lo paséis mal, os hace daño o implica algo que tu padre o tu madre no te dejarían hacer nunca). Si alguien te pide que guardes un mal secreto, 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.

## Queremos protegerte...

Queremos protegerte. Las personas mayores debemos proteger a los niños y niñas. Tu club, tu federación, tu colegio, tu entrenador o entrenadora, tu familia y mucha más gente deben tomar medidas para evitar que nadie te trate mal 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. Pide que tu familia pueda

verte entrenar y poder hablar con ellos y con tus amistades cuando lo necesites.

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

Pregunta y pide que te pregunten. Tienes derecho a que te expliquen las cosas y a dar tu opinión sobre lo que te afecta.

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, o 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 contarle y pedir ayuda para curarte. Si alguien te hace sufrir, si alguien te está tratando mal, 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.

Para millones de niñas y niños, el deporte significa diversión, salud y amistad. Pero para otros niños, 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 niños y niñas de 3 a 6 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.

En algunas actividades es necesario preparar algo, como una lista de frases, o una “bolsa de la suerte”, o descargar unos materiales de internet, 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 no se puede ofrecer un teléfono ni atención por internet, los apoyos tienen que ser personas con las que tengan una relación directa y de confianza. Sin embargo, es necesario conocer los teléfonos de ayuda a niños, niñas y adolescentes y a las familias necesarios para poder orientar si surge alguna revelación.

Por último, es importante ofrecer a los niños y niñas 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.

# ¿PARA QUÉ RESPETAMOS LAS REGLAS?

## Duración

15—20 minutos.

## Recursos

El espacio y los recursos habituales de la práctica del deporte. Una “bolsa de la suerte”: se prepara con antelación una bolsa opaca en la que se meten papeles u objetos pequeños (canicas, piezas de Lego...) de dos colores, con una proporción de tres “Sí respeto las reglas” por cada “No respeto las reglas”.

## Objetivos (mensajes trabajados)

1 “El respeto es la primera regla del deporte”

## Metodología

1. Se explica brevemente el mensaje 1, “El respeto es la primera regla del deporte”.
2. Se debate con los niños y niñas cuáles son las reglas que tienen que respetar para realizar su deporte con seguridad. Es importante tener claras cuáles son las que se quieren valorar especialmente en el deporte (las que evitan lesiones y situaciones peligrosas).
3. A continuación se debate con los niños y niñas cuáles son las reglas que es necesario respetar para que el deporte funcione bien (para que sea divertido, para que la competición sea justa, para saber cómo reaccionar...). La idea es llegar a conclusiones como que el reglamento permite tener claridad, jugar en igualdad de condiciones y poder pasarlo bien.
4. Después se explica el objetivo de la actividad: *“Ahora vais a coger un papel de la bolsa, a quienes les toque el papel rojo se pueden saltar la regla de X [esperar en orden en la fila, no hablar, no se toca el balón con los pies, o con las manos...], y a quienes os salga el papel verde tenéis que jugar respetando todas las reglas”*. Es probable que los niños y niñas que hayan sacado un papel de saltarse las reglas necesiten alguna aclaración más, así que se les orienta al respecto.
5. Se comienza el entrenamiento con un partido corto o con ejercicios en los que tengan que interactuar mucho, prestando atención a que la regla acordada se incumple de forma segura y atendiendo a las reacciones emocionales.
6. Al cabo de unos minutos (antes de que haya enfados serios o altercados) se reúne de nuevo al grupo y se les pregunta cómo se han sentido, primero quienes respetaban las reglas y luego quienes no. Se intenta conducir la discusión a que deduzcan la importancia de respetar las reglas para disfrutar del deporte.
7. Se orienta el comentario hacia qué otras reglas (escritas o no) hay que respetar para

tener un deporte satisfactorio, intentando llegar a las conclusiones de que es importante el respeto hacia otras personas (miembros del equipo, árbitros o jueces, oponentes, público...) y que las otras personas nos respeten también. Y si no les respetan, los niños y niñas tienen que pedir ayuda.

## Evaluación

*“¿Cómo os habéis sentido al ver la importancia de las reglas? ¿Cómo os habéis sentido cuando alguien no ha respetado las reglas?”*

## Sugerencias

- Se puede realizar la actividad una segunda vez, con personas distintas incumpliendo las reglas, para ver cómo lo viven cuando saben que hay personas que van a incumplir ciertas reglas (si encuentran soluciones...).
- Es conveniente haber seleccionado bien las reglas que se pueden romper sin poner en peligro en cada deporte. Por ejemplo: saltarse el orden en la fila no supone riesgos especiales en fútbol o baloncesto, pero en natación o en gimnasia puede conllevar caídas peligrosas; nadar a crol en vez de a braza no es especialmente arriesgado en natación, pero ir a cuatro patas en balonmano puede suponer riesgo de sufrir una patada en la cabeza.
- Para profundizar en las ideas clave, se les puede pedir a los niños y niñas que planteen otras reglas que les parezcan importantes, y también reglas que no les gusten o no comprendan, tanto dentro del deporte como en el resto de la vida.



# “SEGUIMOS LA REGLA DE KIKO” Y “DECIR ‘NO’”

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte y materiales de la campaña contra el abuso sexual infantil del Consejo de Europa “Uno de cada cinco”. También se puede realizar en un espacio con proyector donde ver el vídeo.

## Objetivos (mensajes trabajados)

1 “El respeto es la primera regla del deporte”

2 “No es tu culpa”

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

10 “Pide ayuda”

## Metodología

1. Se recuerda el mensaje 1 “El respeto es la primera regla del deporte”, y se explica el mensaje 5, “Tu cuerpo es tuyo y puedes decir ‘No’”.

### Parte 1: “Seguimos la Regla de Kiko”

2. Se ve el vídeo de Kiko y la mano una vez y se comenta con los niños y niñas, dirigiendo la atención hacia la Regla de Kiko (o Regla de la Ropa Interior): “Nadie debe tocarte por donde llevas la ropa interior, excepto personas concretas para limpiarte (tu madre o tu padre) o para curarte (médico)”.
3. Se vuelve a ver el vídeo llevando el interés esta vez hacia cómo Kiko dice “No”.

### Parte 2: “Decir ‘No’”

4. Se practica decir “No” como grupo con preguntas dirigidas a hacer reír a los niños y niñas mientras cogen confianza en gritar “No”, del tipo “¿Queréis merendar sesos de mono? ¿Queréis que os tire del pelo? ¿Queréis que os raye el cuaderno?”.  
5. A continuación, en círculo, cada niño o niña le puede pedir algo a quien tiene al lado, y ese otro niño o niña puede decirle “No”, sin necesidad de explicarse. Ejemplo: pedirle que le estreche la mano, que le dé un abrazo, que choque los cinco, que le dé la mitad de la merienda, que le ceda el sitio en la fila...

<sup>3</sup> <https://www.coe.int/t/dg3/children/lin5/>

[http://www.laregladekiko.org/default\\_es.asp](http://www.laregladekiko.org/default_es.asp)

## Evaluación

“¿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

- Se puede realizar la actividad con los distintos materiales de la campaña del Consejo de Europa “Uno de cada cinco” tanto con el vídeo como con el cuento de Kiko y la mano. Se pueden conseguir ambos online en las páginas web oficiales de la campaña<sup>3</sup>.
- Si no se pueden utilizar los materiales de la campaña, se puede explicar la Regla de Kiko como “la Regla de la Ropa Interior” y pasar directamente a la parte 2 de la actividad.



# 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”

7 “El deporte debe hacerte sentir bien: escucha tus sensaciones corporales”

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 “Cuando alguien te trata mal es porque se aprovecha y busca la ocasión para hacerlo”) y mantenernos en contacto con quienes nos tratan bien (mensaje 8 “No te quedes aislado”).
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”.

## Evaluación

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

## Sugerencias

- Algunos niños y niñas 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 niños y niñas 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.





# ¿QUIÉN TIENE LA CULPA?

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

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

## Objetivos (mensajes trabajados)

2 “No es tu culpa”

3 “Cuando alguien te trata mal es porque se aprovecha y busca la ocasión para hacerlo”

## Metodología

1. Se explican los mensajes 2 “No es tu culpa” y 3 “Cuando alguien te trata mal es porque se aprovecha y busca la ocasión para hacerlo”, insistiendo en que a veces nos ocurren cosas desagradables y no es nuestra culpa, y entonces tenemos que pedir ayuda. Es muy importante tener presente que en estas edades los niños y niñas tienen el pensamiento todavía muy centrado en ellos mismos y creen que son la causa de todo lo que les sucede, así que habrá que ayudarles a que descubran la responsabilidad de cada persona y que pidan ayuda cuando alguien les haga sentir culpables.

2. Se les explica que se va a hacer un juego en el que tienen que decir en distintas situaciones quién tiene la culpa: el protagonista, otra persona o nadie. Es conveniente buscar nombres genéricos que no sean aplicables a ninguno de los participantes del entrenamiento.

Ver tabla ►

3. Por último se invita a los niños y niñas a que propongan los ejemplos que se inventen para todo el grupo, aprovechando para matizar las ideas clave.

## Evaluación

“¿Cómo os habéis sentido al daros cuenta de que hay distintas personas que tienen la culpa? ¿Cómo os sentís al ver que en algunas cosas tenéis más culpa de la que pensabais? ¿Cómo os sentís al comprender que en otras cosas tenéis menos culpa o que no tenéis culpa?”.

## Sugerencias

- Se puede abrir un debate en el que los propios niños y niñas pongan ejemplos y que el resto tenga que decidir quién tiene la culpa en cada caso.

- En vez de hablar o levantar la mano, se puede hacer más dinámica la actividad poniendo tres espacios (a la derecha, en el medio y a la izquierda: o delante, en medio y al fondo del espacio de entrenamiento). Los niños y niñas primero se desplazan hacia la opción que creen que es correcta en cada caso, y tienen que argumentarla (será muy interesante cuando haya opiniones distintas).

<b>PROTAGONISTA</b>	<p>Un niño se cae por estar haciendo bromas durante el entrenamiento.</p> <p>Una niña empuja a otra porque está enfadada con ella.</p> <p>Un niño se burla de otro y le hace llorar.</p> <p>Una niña entrena aunque le duele mucho la tripa y acaba vomitando [tendría que haber pedido ayuda y habérselo dicho a una persona mayor].</p> <p>Dos niños se chocan porque no han prestado atención a las instrucciones de la entrenadora (estaban hablando entre ellos).</p>
<b>OTRA PERSONA</b>	<p>Un niño se sale de la fila porque otro le empuja.</p> <p>Una niña se echa a llorar porque el entrenador le está gritando por no saber hacer un ejercicio [no se puede gritar a un niño o una niña por no saber algo todavía, en especial en estas edades].</p> <p>Un niño se tropieza porque alguien ha dejado cosas por el suelo durante el entrenamiento.</p> <p>Una niña tiene miedo de ir a entrenar porque hay otras niñas mayores que se burlan de ella en el vestuario.</p> <p>Un niño no quiere que le lleve su padre a los partidos o competiciones porque luego en el coche le va diciendo todo lo que ha hecho mal.</p>
<b>NADIE</b>	<p>Ha habido una tormenta y no se puede entrenar (si es de interior, la tormenta ha hecho que haya un corte de electricidad).</p> <p>Un niño ha cogido la gripe y no puede ir al partido o a la competición.</p> <p>Una niña se tropieza aunque está haciendo bien los ejercicios y se cae encima de otra.</p> <p>En el sorteo os toca competir en un momento que no os gusta (muy tarde, casi de noche).</p> <p>A pesar de haber calentado bien y de estar siguiendo las reglas, a una niña le da un tirón y tiene que dejar la actividad.</p>



# BUENOS SECRETOS, MALOS SECRETOS

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte. 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 hacen daño”

2 “No tienes la culpa”

3 “Cuando alguien te trata mal es porque se aprovecha y busca la ocasión para hacerlo”

4 “Cada persona tiene su papel”.

## Metodología

1. Se explica la diferencia entre los “buenos secretos” (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 “malos secretos” (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 niños y niñas en parejas, quien facilita dice en voz alta un secreto inventado de los que aparecen en el cuadro, y dentro de cada pareja conversan 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 desde cada posición, con aportaciones del resto del grupo. Quien facilita debe asegurarse de que se han entendido bien los criterios para clasificar en “buenos secretos” y “malos secretos”.
4. Se va repitiendo el proceso con cada uno de los secretos propuestos.
5. Se propone a los niños y niñas que se inventen secretos para todo el grupo, momento en el que se verificará si han comprendido bien las ideas clave y que servirá para nuevas aclaraciones.

## 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

- Esta es una actividad que se puede realizar varias veces separadas en el tiempo, aumentando el nivel de complejidad de las situaciones.
- La siguiente tabla propone algunos ejemplos (se pueden repetir en un mismo grupo, para ver las distintas respuestas, o modificar de forma sutil para añadir complejidad):

BUENOS SECRETOS	MALOS SECRETOS
<p>“Es el cumpleaños de X y vamos a hacerle una sorpresa”.</p> <p>“Mis padres me han dicho que estoy esperando una hermanita, pero todavía no es oficial porque faltan muchos meses, por favor, mantenlo en secreto”.</p> <p>“Mis padres me han dicho que me van a regalar una sorpresa de equipamiento nuevo por mi cumpleaños, pero no lo digas hasta que yo vea qué es lo que me regalan, por favor”.</p> <p>“He conseguido un premio, pero déjame contarlo a mí la semana que viene, que hoy no puedo ir al entrenamiento”.</p> <p>“En mi fiesta vamos a tener un mago, pero no se lo cuentes al resto, que quiero que sea una sorpresa”.</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 niños 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 que pedir ayuda a otra persona mayor).</p> <p>“Esto me lo ha regalado X, que es mayor, 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>“Mi abuela me compra chucherías y me dice que no se lo diga a mi madre” (las personas mayores tienen que ser claras en sus mensajes y hacerse responsables de sus decisiones; el mensaje correcto de la abuela debería ser del tipo “Tú no te preocupes que luego hablo yo con tu madre y si se enfada porque te he comprado chucherías, se enfada conmigo”).</p>

# EL LAZARILLO

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

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

## Objetivos (mensajes trabajados)

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

7 “El deporte debe hacerte sentir bien: escucha tus sensaciones corporales”

10 “Pide ayuda”

## Metodología

1. Se recuerdan los mensajes 5, “Tu cuerpo es tuyo y puedes decir ‘No’”, 7 “El deporte debe hacerte sentir bien: escucha tus sensaciones corporales” y 10 “Pide ayuda”, y se explica que en este ejercicio van a ir con los ojos cerrados y que el objetivo es que identifiquen cómo se sienten y puedan pedir lo que necesiten.
2. Se divide al grupo por parejas, una persona guía a la otra con los ojos cerrados. Quien facilita la actividad puede ir cambiando el ritmo (“Ahora despacio”, “Ahora andando rápido”, “Ahora corriendo”) recordando que no pueden chocarse.
3. El niño o la niña que va con los ojos cerrados tiene como pauta seguir el ejercicio mientras solo experimente “un poco de incomodidad”, en cuanto sienta “bastante incomodidad” debe decir “No” y pedir algo, como “Vamos más despacio” o “En círculos no”, y quien guía debe hacerle caso.
4. Cuando parezca apropiado se cambian los roles.

## Evaluación

*“¿Cómo os habéis sentido cuando os han guiado? ¿Y cuando os ha tocado guiar? ¿Habéis sido capaces de pedir algo o de decir ‘No’?”.*

## Sugerencias

- Se puede hacer que cambien varias veces quienes guían, para que quienes van a ciegas puedan experimentar distintos estilos uno detrás de otro.
- Se pueden preparar pañuelos o toallas (o cada cual con su chándal) para ponerse alrededor de la cabeza para asegurar que no se ve.



# ¿DÓNDE LO SIENTO?

## Duración

10—15 minutos.

## Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte. Pegatinas de tipo gomet 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.

## 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 niños y niñas “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”). Se aprovechan las respuestas de los niños y niñas para explicar que cuando sentimos podemos sentir “en el corazón” (inteligencia emocional y social), “en las tripas” (inteligencia somato-sensorial y memoria corporal) y a veces también “en la cabeza” (en estas edades es infrecuente, porque no han llegado a ese grado de desarrollo normalmente, pero es importante tenerlo en cuenta por si surge). Es importante dar cierta flexibilidad a estas imágenes, porque a veces hay sensaciones que tienen que ver con lo corporal (angustia, miedo, asco) que se pueden experimentar en otras zonas (en el pecho, en la cabeza, en la garganta).
3. A continuación se van citando otros ejemplos y los niños y niñas tienen que ir a su propio cuerpo y ver dónde lo sienten, si es un “sentimiento del corazón” o si es una “sensación de la tripa”, y entonces colocan la pegatina en la parte del dibujo que corresponda, aprovechando para comentar. El objetivo del ejercicio no es tanto que haya respuestas “correctas”, como que puedan dirigir su mirada interior hacia los distintos tipos de sensaciones que sienten. En el abuso sexual en estas edades normalmente todavía no hay palabras para nombrar el abuso, pero sí que hay sensaciones de asco, miedo y culpa, que es importante que los niños y niñas puedan expresar a las personas adultas de su entorno.

4. Este ejercicio se hace en estas edades solamente sobre sensaciones agradables, si alguien menciona sensaciones desagradables se le responde diciendo “Eso es una sensación desagradable que parece que es importante para ti, y ahora estamos viendo solo sensaciones agradables. ¿Te parece si me lo cuentas luego, cuando hayamos terminado la actividad?”, y se le pregunta después de forma individual.

## Evaluación

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

## Sugerencias

- Se pueden dar pegatinas de dos colores distintos, uno para las sensaciones “del corazón” y otro para las sensaciones “de la tripa”.
- Es posible invitar a que los propios niños y niñas pongan ejemplos de otras sensaciones agradables y que el resto tengan que clasificarlas.



<b>MAYORITARIAMENTE “DE TRIPA”</b>	<i>Acostarte cuando tienes mucho sueño. Cuando te duele la tripa. Bailar. Cantar. Reírse a carcajadas.</i>
<b>MAYORITARIAMENTE “DE CORAZÓN”</b>	<i>Cuando tu madre te dice que te quiere. Cuando tu padre te dice que has hecho muy bien algo. Cuando te dan una sorpresa. Cuando ves a tus primos a los que no has visto hace mucho tiempo. Cuando es la mañana del día de Reyes.</i>
<b>MAYORITARIAMENTE “DE CABEZA”</b>	<i>Leer. Hacer bien los deberes. Aprender otro idioma. Aprender a sumar.</i>

# ASAMBLEA “TOMA LA PALABRA”

## Duración

20–30 minutos.

## Recursos

Un espacio donde mantener una conversación con tranquilidad. Los niños y niñas deben llevar ropa suficiente para no enfriarse y tienen que 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 sienta a los niños y niñas en corro, de modo que se puedan ver entre sí. Quien facilita debe estar a la misma altura (si los niños y niñas están en el suelo, quien facilita también; si están en sillas, quien facilita también).
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 niños y niñas 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 han hablado los niños y niñas que han querido, agradeciendo las ideas (no se fuerza a hablar a nadie) y comprometiéndose a ver qué se puede mejorar.

## 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 niños y niñas 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, o también se pueden anotar en un papel.
- 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

Objetos propios del deporte, ligeros, que se puedan sostener con dos dedos (pelotas, piezas de equipamiento deportivo, flotadores de piscina...). Se pueden utilizar también pajitas de refresco o globos. Todos los objetos deben ser igual en peso y forma, para asegurar el mismo grado de dificultad.

## 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 o aislada: participa en todos los equipos de tu vida”.
2. A continuación se explica que tienen que crear un grupo en el que todos los niños y niñas estén conectados a otros dos por medio de los objetos elegidos, que deben sostener en el aire cada uno con un solo dedo.
3. Una vez constituido el grupo, tienen que moverse en bloque sin perder el contacto y sin que se caigan los objetos. Quien facilita la actividad puede proponer direcciones (hacia la derecha, hacia el fondo...), giros (rotar 180 grados) o cambios de forma (triángulo, cuadrado, círculo) o tamaño (hacer el grupo más grande o más pequeño).
4. Si se pierde el enlace en algún punto, los niños y niñas pueden pedir ayuda a sus compañeros o compañeras más cercanos, o se pueden nombrar personas de apoyo.
5. Es conveniente cerrar la actividad con un movimiento en conjunto, del tipo “Ahora dejad caer todos los objetos” o “Lanzad los objetos al aire a la cuenta de tres”.

## Evaluación

*“¿Cómo os habéis sentido al tener que mantener el contacto por ambos lados? ¿Habéis notado la importancia del trabajo en equipo y de contar con los demás? ¿Con qué personas queréis mantener siempre el contacto en vuestras vidas?”.*

## Sugerencias

- Para hacer más claro el mensaje de “Pide ayuda” se puede hacer el ejercicio primero en silencio y luego invitándoles a que se hablen entre sí, pero solo pidiendo (no pueden dar órdenes), del tipo “¿Puedes ir más despacio?” o “Necesito que te acerques/alejes más”.
- En grupos muy grandes se puede dividir la actividad en dos o más equipos, simultáneos o con un equipo que realiza la actividad y otro que observa y ayuda, y luego cambian.





# EL DESFILE

## Duración

15—20 minutos.

## Recursos

Materiales ligeros y resistentes, mejor del ámbito del deporte (balones, toallas, corchos...).

## Objetivos (mensajes trabajados)

10 “¡Pide ayuda!”

## Metodología

1. Se explica en grupo el mensaje 10 “¡Pide ayuda!”.
2. A continuación se divide el grupo por parejas, con un rol de “quien desfila” y otro de “quien ayuda”. “Quien desfila” tiene que intentar llevar la mayor cantidad posible de objetos (pelotas/toallas/corchos), y para conseguirlo le da instrucciones a “quien ayuda” para que le coloque, por ejemplo, un balón debajo de cada brazo y otros dos encima de los brazos cruzados. “Quien ayuda” solo puede hacer exactamente lo que le pida “quien desfila”, sin añadir nada (el objetivo es aprender a pedir ayuda de forma precisa).
3. Cuando “quienes desfilan” están preparados, el facilitador o facilitadora da la orden de que caminen. Si se les caen los objetos tienen que parar y pedir ayuda a “quienes ayudan”. También se pueden hacer pausas grupales para recolocar los objetos. No es una competición a ver quién lleva más cosas o llega más lejos, por eso es importante recordarles que el objetivo es aprender a pedir más y de una forma que les sirva, así que pueden probar distintas maneras de pedir ayuda.
4. Es conveniente en cierto momento el cambio de “quienes ayudan”: tienen que dejar a su pareja y buscar a otro niño o niña, y se reinicia la actividad, para que así prueben cómo es pedir ayuda o recibirla de otras personas.
5. A partir de cierto momento se cambian los roles y las parejas: quienes ayudaban ahora desfilan y quienes desfilaban ahora ayudan, con las mismas pautas.

## Evaluación

*“¿Qué os ha resultado más fácil, ayudar o pedir ayuda? ¿Qué formas de pedir ayuda son más eficaces?” (“Colócame el cuarto balón entre el cuello y el hombro derecho” normalmente es más útil que “Arréglamelo”).*

## Sugerencias

- Se puede pautar más el ritmo de desfile y pausa, haciendo obligatorio que se desfile mientras suenan palmadas o música y que se recolquen los objetos en momentos de parada.







PROMUEVEN

COLABORA



Consejo  
Superior de  
Deportes



Fundación  
Deporte  
Joven

