



## Si te ocurre... ¡Cuéntalo!

Prevenir el abuso sexual.

### Capítulo Único

#### ► Síntesis del vídeo

- 1.- El tema de los abusos es importante porque **si no se explica genera indefensión**: si a algún niño o niña le ocurriese, no sabría cómo actuar.
- 2.- **Tener información sobre abusos, protege**. Las cosas peligrosas no son peligrosas en sí mismas, sino porque desconocemos cómo relacionarnos con ellas. Esto se ve muy claro en temas como el fuego o la electricidad. Lo mismo pasa con los abusos sexuales: hay que conocer qué hacer si alguna vez nos ocurren.
- 3.- A veces, algunas niñas o algunos niños sufren abusos. Les hacen cosas desagradables.

4.- Si a un niño o a una niña le ocurren cosas que no le gustan, que le hacen sufrir es imprescindible que lo explique y pida ayuda. Aunque le digan *“este es un secreto entre nosotros y no debe saberlo nadie”*, es imprescindible explicarlo.

5.- La idea fundamental del vídeo es una frase que debemos recordar de memoria: *“Debajo de mi ropa interior, solamente te tocas tú y, cuando seas mayor, quien tú quieras. Si alguna vez te ocurre, ¡explícalo!”*

6.- En Europa, cualquier niño o niña puede pedir ayuda llamando al teléfono **116 111**. Se trata del **teléfono de la infancia** donde personas adultas expertas quieren ayudar.

7.- Si se memoriza la frase *“Debajo de mi ropa interior, solamente me toco yo y, cuando sea mayor, quien quiera. Si me ocurre ¡debo pedir ayuda!”*, los niños y las niñas estarán más protegidos.

8.- Si sabes lo que se debe hacer, es casi seguro que no te pasará nunca. Pero si te ocurriera, estarías muy protegido o protegida: sabes que deberías explicarlo a personas adultas de tu colegio, de tu familia y al teléfono **116 111**.

9.- Comparte y mira este vídeo con tu familia y en el colegio. ¡Es una información muy útil!

---

## ► Propuestas para verificar el contenido

**A continuación ofrecemos unos ejercicios que podéis hacer en casa o en clase. No es necesario hacerlos todos, solamente los que se vean útiles o interesantes.**

### ► Ejercicio Nº 1

Recorta la frase y pégala ordenada dentro del cartel:

## Recorta...

O MIS CALZONCILLOS

Y CUANDO SEA MAYOR

QUIEN YO QUIERA

DEBAJO DE MIS BRAGAS

SOLAMENTE ME TOCO YO

## ...¡y pega!

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

PEGAR AQUÍ

¿Puedes memorizar la frase y decirla sin equivocarte?

SOLUCIÓN: Debajo de mis bragas | o mis calzoncillos | solamente me toco yo | y cuando sea mayor | quien yo quiera.

## ► Ejercicio Nº 2

Responde a las siguientes preguntas:

*ESCRIBE LO QUE CREES QUE DEBE ESTAR DICHIENDO LA NIÑA PARA EXPLICAR LO QUE OCURRE:*

---

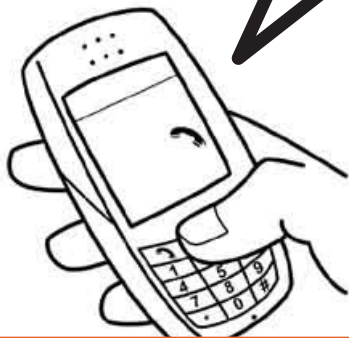
---

---

---

---

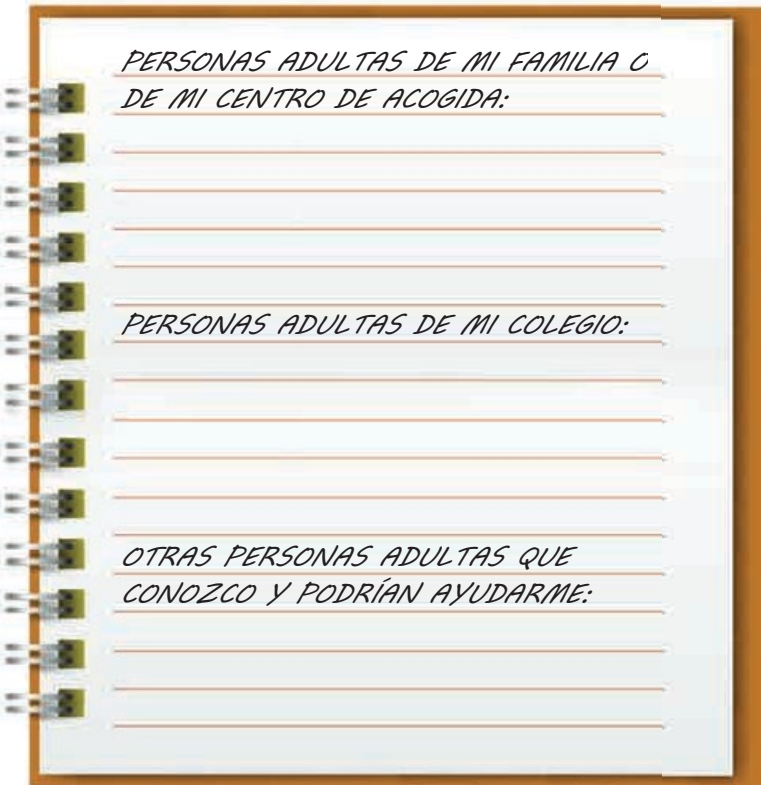
*¿CUÁL ES EL NÚMERO DE TELÉFONO AL QUE TÚ PUEDES TELEFONEAR PARA PEDIR AYUDA SI TE OCURRE?*



**OBSERVACIÓN:** Si vives fuera de Europa, debes localizar un teléfono donde puedan ayudarte en tu país. Quizás sea el de la policía, el de emergencias u otro.

## ▶ Ejercicio N° 3

1- Haz una lista de personas adultas a quienes podrías pedir ayuda:



*PERSONAS ADULTAS DE MI FAMILIA O DE MI CENTRO DE ACOGIDA:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*PERSONAS ADULTAS DE MI COLEGIO:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*OTRAS PERSONAS ADULTAS QUE CONOZCO Y PODRÍAN AYUDARME:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**RECUERDA:** El teléfono en Europa para pedir ayuda en este tema es el


**116 111.**

Si vives fuera de Europa debes buscar el teléfono donde puedan ayudarte en tu país. Si es tu caso, apúntalo a continuación:

*TAMBIÉN PUEDO LLAMAR AL TELÉFONO:*

*PARA PEDIR AYUDA*

2- Dibuja una o varias de estas personas, ¿conseguirás que se parezcan realmente a ellas? ¡¡Inténtalo!!



---

## ► Observación para familias y docentes

Además de las tres actividades anteriores, también podemos sugerir alguna de las actividades siguientes:

- Escribe un cuento o dibuja un cómic en el que un niño o una niña sufra este problema de abusos, pero sepa pedir ayuda y acabe bien.
- Realizar un póster con la frase clave: **“Debajo de mi ropa interior, solamente me toco yo y, cuando sea mayor, quien quiera. Si me pasa, ¡lo explico!”**. ¡Que no se olviden de poner el teléfono para pedir ayuda!
- Elaborar una lista de temas peligrosos como este que, al conocerlos, dejan de serlo: cómo cruzar una calle llena de tráfico, la manipulación del fuego, los peligros de la electricidad, qué secretos sí deben contarse, etc. Se pueden incluir diversos consejos para relacionarse con estos temas sin ningún peligro.

---

## ► Y además...

Debemos tener muy presente que, según las estadísticas más fiables, uno de cada cinco niños/as sufren abusos durante la infancia. Si añadimos la primera juventud, la cifra puede ser bastante superior. Por eso este tema es muy importante.

En la página web [ [boiraeditorial.com](http://boiraeditorial.com) ] encontrarán muchos más cursos que pueden ser útiles. Para niños y niñas recomendamos **“¿Cuándo debe contarse un secreto?”** y para familias y docentes el curso **“Educar para la felicidad”**.

En [ <http://boiraeditorial.com> ] encontrarás, junto con otros materiales útiles, el libro “*Escuchando mis tripas. Programa de prevención del abuso sexual en educación infantil*” de Pepa Horno. Creo que te será muy útil.

*Pepa Horno* es una experta en este tema que vive en Madrid y a la que debo lo que he aprendido del mismo. No duden en contactar con ella si requieren de una psicóloga experta en infancia y abusos. Su página web es [ <http://www.pepahorno.es> ]

También pueden contactar con la **Fundación Vicki Bernadet**, especializada en este tema. Su página web es [ <http://www.fbernadet.org/es> ]

*¡Nos vemos en la próxima lección!*

*DIG*

*Daniel Gabarró*

[danielgabarro.com](http://danielgabarro.com)

Vídeo-Cursos  
Gratuitos OnLine  
para la transformación  
positiva de la vida  
de las personas

**Protejamos el Planeta:**  
No imprimas este documento  
si puedes evitarlo



**¡Comparte!**

Este contenido es libre.  
Comparte si así lo deseas.



Este documento PDF es de difusión libre y gratuita, está asociado al video-curso  
SI TE OCURRE... ¡CUÉNTALO!