

Hermana mayor / hermano mayor

Cuando somos pequeños, a veces nos puede resultar difícil hablar con las personas adultas sobre las cosas que nos parecen importantes. Podemos sentir vergüenza o tener miedo de que los adultos no nos tomen en serio.

Por eso mismo, hablar con nuestros hermanos o hermanas mayores nos puede ser muy útil.

Los hermanos y las hermanas mayores nos pueden ayudar a encontrar una solución a nuestros problemas o compartir su experiencia de cuando tenían nuestra edad.

Hablar con tus hermanos o hermanas, o con los hermanos mayores de tus amigos, o con tus primos o primas mayores, es también una opción.



Tutora o tutor Profesora o profesor

Tu profesor o profesora no sólo se encarga de ayudar a aprender, también tiene que ayudarte si estás pasando alguna situación que te preocupa, tanto dentro como fuera de la escuela.

Recuerda que si algo te entristece o te asusta, es importante que hables con una persona adulta de confianza.

Siempre puedes ir hablar con alguno de tus profesores o profesoras sobre cualquier cosa que esté pasando. Si saben qué es lo que te pasa, podrán ayudarte.



Madre, padre, las personas que nos cuidan, otros miembros de la familia

Cuando hay cosas que nos preocupan o nos hacen sentir mal, es importante hablar con personas adultas de nuestra confianza.

Estas personas pueden ser las que tenemos más cerca: tu madre, tu padre, las personas que te cuidan (tutores) u otras personas de la familia (abuelos, tíos, primos...).

Es importante que las personas que nos cuidan y nos aman sepan cómo estamos y que conozcan lo que pasa en nuestra vida, tanto lo que nos hace sentir felices, como el que nos entristece, nos preocupa, nos hace sentir extraños o nos parece difícil de entender.

Estas personas tienen que hacer que nos sintamos seguros y deberán buscar la ayuda necesaria siempre que sea necesario.

Si no lo hacen y las cosas que nos preocupan siguen pasando, tendremos que hablar con otras personas adultas de confianza, hasta que encontramos a alguien que nos ayude como necesitamos.



Psicopedagoga/psicopedagogo Pedagoga/pedagogo Psicóloga/psicólogo

En muchas escuelas hay profesionales que tienen como tarea ayudar a resolver problemas o dificultades que puedan tener los niños, niñas y adolescentes (psicopedagogos, pedagogos y psicólogos).

Puedes hablar con ellos y ellas sobre cualquier cosa, incluso de los problemas que te parezcan más complicados: sabrán cómo ayudarte y te ayudarán a sentirte mejor.



**TARJETA DE
ADULTO DE
CONFIANZA**

**TARJETA DE
ADULTO DE
CONFIANZA**

**TARJETA DE
ADULTO DE
CONFIANZA**

**TARJETA DE
ADULTO DE
CONFIANZA**

El teléfono de la Infancia: 116 111

El teléfono para ayudar a los niños y las niñas

A veces puede ser difícil encontrar una persona adulta de confianza. O puede ocurrir que esa persona no tenga suficiente tiempo para escucharnos, o que no sepa cómo ayudarnos bien. Otras veces, se hace difícil explicar ciertas cosas cara a cara. O no queremos que las personas que amamos se preocupen por nosotros.

En estas situaciones, siempre podemos llamar al teléfono de la Infancia número 116 111. Se trata de un teléfono que funciona todas las horas del día y todos los días del año y está especialmente pensado para que los niños, las niñas y los adolescentes lo usen si hay algo que les preocupa o los hace sentir mal.

Es un servicio gratuito y en el que las personas que trabajan sabrán qué hacer para ayudarnos a sentirnos mejor o para que la situación que nos preocupa cambie.



Secretos

Algunas personas piensan que un secreto es algo que no debemos compartir en ningún caso con nadie, pero no siempre es cierto. Hay diferentes tipos de secretos - algunos que podemos guardar y otros que debemos explicar a una persona de confianza.

Un buen secreto es un secreto que provoca mucha alegría a todos. Estos tipos de secretos se pueden también llamar sorpresas y las podemos guardar.

Un mal secreto es un secreto que nos preocupa y que no nos da alegría. Si empezamos a estar preocupados por un secreto, o pensamos en él durante mucho rato, o nos hace sentir miedo, esto es señal de que tenemos que hablar con una persona de confianza sobre este secreto.

A veces puede ser difícil diferenciar entre un buen secreto y un mal secreto. Si tenemos dudas, tenemos que hablar con una persona adulta de confianza, para que nos ayude a aclararlo.



Partes íntimas del cuerpo

Todas las personas tenemos un cuerpo que tiene muchas partes. Algunas partes de nuestro cuerpo las cubrimos con bañadores o con ropa interior.

Estas partes que cubrimos con bañador o ropa interior las llamamos partes íntimas. Estas partes de nuestro cuerpo están cubiertas y, salvo nosotros mismos, nadie está autorizado a tocarlas o mirarlas.

Nadie, ya sea otro niño o un adulto, nos tiene que enseñar sus partes íntimas, ni pedirnos que le toquemos sus partes íntimas.

A veces puede ser que alguien nos tenga que mirar nuestras partes íntimas, por ejemplo durante una visita al médico, pero estas situaciones son excepcionales y siempre estaremos acompañados por nuestro padre, madre u otra persona adulta de confianza.



Emociones

Nuestro cuerpo nos dice cómo se siente. Por ejemplo, cuando el cuerpo tiene hambre, la barriga nos avisa y eso quiere decir que tenemos que comer. Cuando estamos cansados, las piernas avisan al cuerpo de que ya no quieren correr más y eso significa que es hora de descansar.

Del mismo modo, las emociones nos sirven para darnos información sobre nuestro estado de ánimo.

Todas las personas experimentamos diferentes emociones: miedo, tristeza, felicidad, sorpresa, asco... Estas emociones llegan por causas o situaciones diferentes, pero siempre tienen que ver con algo que nos está pasando o que estamos sintiendo.

No hay emociones buenas o malas. Todas las emociones son importantes (incluso aquellas que no nos gusta demasiado sentir), ya que nos avisan sobre nuestro estado de ánimo y sobre cómo nos sentimos.



**TARJETA DE
CONOCIMIENTOS**

**TARJETA DE
ADULTO DE
CONFIANZA**

**TARJETA DE
CONOCIMIENTOS**

**TARJETA DE
CONOCIMIENTOS**

Tengo derecho a decir no

Hay cosas y situaciones que nos gustan y otras que no nos gustan. Todos tenemos derecho a decidir si nos gusta algo o no.

Las situaciones que no nos gustan son aquellas que nos hacen sentir tristes o nerviosos, que nos asustan, nos hacen llorar o nos hacen sentir dolor en la barriga.

Cuando nos gusta algo, como comer nuestro helado favorito o cuando el sol brilla y podemos jugar con nuestros amigos y amigas en el parque, estamos contentos y sentimos alegría, sonreímos y queremos estar todo el día haciendo estas cosas que nos encantan.

Es muy importante saber qué es lo que nos gusta y lo que no. Si alguien nos hace algo que no nos gusta, tenemos el derecho de decirle en voz alta que no nos gusta y que queremos que se detenga.

Siempre tenemos el derecho a decir NO y a hablar con una persona adulta de confianza



Cómo decir no

A veces una persona puede hacer algo que no nos gusta. Por ejemplo: nos puede golpear, insultar, coger nuestras cosas o hacernos hacer cosas que no tenemos ganas de hacer. En estas situaciones tenemos derecho a decir NO.

Pero a veces puede suceder que la persona no deje de hacer estas cosas aunque digamos que no queremos que nos las haga. En estas situaciones hay 3 normas de seguridad que podemos utilizar:

- 1) Decir NO en voz alta.
- 2) Irnos de la situación que no nos gusta
- 3) Hablar con un adulto de confianza sobre lo que nos ha pasado.

Estas normas también las podemos aplicar cuando alguien nos toca de una manera que no nos gusta o nos pide que mantengamos un secreto (que nosotros sentimos que es un mal secreto). En estas situaciones podemos decir que NO, irnos de la situación y hablar con una persona adulta de confianza sobre lo que ha pasado. Esta persona adulta sabrá qué es lo que hay que hacer.



Rabia

La rabia es una emoción fuerte que podemos sentir cuando no podemos hacer algo que queremos hacer o alguien nos hace cosas que no nos gustan como: nos trata de manera injusta, no nos escucha cuando decimos "no" o nos duele.

Esto puede provocar que tengamos ganas de destruir algo, golpear a alguien, gritar... Cuando hay una gran cantidad de ira dentro de nosotros, podemos sentir que perdemos el control sobre lo que sentimos, pensamos o hacemos.

Para aliviar la rabia, es importante hablar con una persona adulta de confianza sobre las cosas que nos la provocan. Esto nos ayudará a sentirnos mejor y a resolver las situaciones o problemas que nos hacen sentir rabia.



Miedo

El miedo viene cuando no nos sentimos seguros. Podemos tener miedo de varias cosas, situaciones o personas. El miedo nos puede hacer sentir perdidos o hacer que no encontremos las palabras adecuadas, impedirnos hablar e incluso, dejarnos paralizados. Con el miedo, las manos pueden temblar y la garganta se nos puede secar.

Nadie tiene el derecho de hacernos sentir miedo o de hacernos sentir inseguros o inseguras. Siempre que sentimos miedo, tenemos que hablar con una persona adulta de nuestra confianza.



**TARJETA DE
CONOCIMIENTOS**

**TARJETA DE
CONOCIMIENTOS**

**TARJETA DE
EMOCIONES**

**TARJETA DE
EMOCIONES**

Vergüenza

Podemos sentir vergüenza cuando hacemos algo que sabemos que está mal o tratamos a alguien de manera desagradable. Esta emoción llega también cuando alguien se comporta con nosotros de una manera extraña, que no nos parece adecuada. A veces, alguien puede provocar que sintamos vergüenza porque quiere que nos comportemos de una determinada manera. También puede ocurrir que alguien nos quiera hacer sentir vergüenza para que mantengamos el secreto sobre su comportamiento extraño o no adecuado.

Si no queremos hacer algo, porque nos hace sentir extraños o porque sentimos que no es adecuado, no estamos obligados a hacerlo.

La vergüenza es un sentimiento que crece dentro de nosotros y nos puede hacer sentir mal si no hablamos de él. Por eso es importante hablar con personas adultas de nuestra confianza!



Tristeza

La tristeza puede llegar cuando sentimos que no somos capaces de hacer algo, o cuando alguien nos dice algo desagradable o nos duele. También nos podemos sentir tristes cuando echamos de menos alguien o cuando no nos sentimos seguros.

La tristeza a veces nos hace perder las ganas de jugar o hace que nos cueste estar concentrados en clase. También puede hacer que nuestro plato preferido deje de parecerse tan delicioso como antes.

Es importante no quedarnos solos con nuestra tristeza. Por ello, debemos buscar alguien para poder hablar sobre lo que nos entristece y que nos ayude a sentirnos mejor.

A veces, cuando nos sentimos tristes, podemos tener ganas de abrazar a alguien que amamos y, a veces, podemos llorar. Esto es natural, y no nos debe avergonzar.

La tristeza, aunque a veces pueda ser un poco incómoda, es una emoción muy importante. Nos avisa a nosotros mismos y a las personas de nuestro alrededor sobre cómo nos sentimos y por eso no es una buena idea intentar esconderla.



Felicidad

La felicidad puede venir por muchas situaciones y es una señal de que todo está bien. Nos podemos sentir felices con las personas que conocemos y con las que nos gusta estar o que nos hacen sentir bien, o cuando sacamos buenas notas o cuando logramos algo que queríamos.

Algunos signos de felicidad son por ejemplo: la sonrisa, la sensación de estar contentos, los pensamientos positivos. Nuestro cuerpo se siente relajado y lleno de energía.

Es importante que estemos atentos en los momentos cuando nos sentimos felices y que hablemos de esta emoción. Esto nos ayudará a nosotros mismos y a las personas que están cerca de nosotros a encontrar lo que nos ayuda a sentirnos bien.

¡Es muy importante sentir y hablar de todas las emociones!



En este juego hay 3 tipos de tarjetas:

- Tarjetas de emociones
- Tarjetas de conocimientos
- Tarjetas de las personas adultas de confianza

A través de estas tarjetas podemos aprender muchas cosas sobre cómo reaccionar ante diferentes situaciones que nos pueden parecer difíciles.

Podemos jugar solos, con nuestros amigos o con nuestra familia o cuidadores.

Para empezar echa un vistazo a todas las tarjetas. Las hay que tienen dibujos (las tarjetas de emociones). ¿Puedes reconocer de qué emociones se trata antes de leer el texto? Ahora lee el texto de todas las tarjetas. Una vez lo hayas hecho, mezcla las tarjetas y apílalas, con la cara donde está el texto explicativo bocabajo. Coge una tarjeta y di qué es lo que recuerdas sobre el tema. Después gira la tarjeta y comprueba (leyendo el texto) si lo has dicho todo o si ha habido cosas que te has olvidado. Puedes pedirles a las personas con las que juegues que lo revisen e ir comentando sus opiniones sobre cada tema. Juega hasta que hayas repasado todas las tarjetas.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



www.preventingchildsexualabuse.eu

**TARJETA DE
EMOCIONES**

**TARJETA DE
EMOCIONES**

INSTRUCCIONES

**TARJETA DE
EMOCIONES**

