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

7 — 12 AÑOS

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

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

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

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

PROMUEVEN

Consejo Superior de Deportes

Fundación Deporte Joven

COLABORA

unicef

© CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES
FUNDACIÓN DEPORTE JOVEN

c/ Martín Fierro, s/n. 28040 MADRID
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: 033-18-002-1

• 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 7 y 12 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 “Desmontando falsas creencias”

18 ¿Para qué respetamos las reglas?

20 El balancín

22 El teatro de nuestro deporte

24 Decir ‘No’

26 Buenos secretos, malos secretos

30 El lazarillo

32 ¿Dónde lo siento?

34 Asamblea “Toma la palabra”

36 Mantén el contacto

38 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[1]). 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.

[1] 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 consumar 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 ▸

[2] 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 **uno de cada cinco** 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 **víctimas de ambos sexos**: 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 **85% de quienes abusan son personas queridas y respetadas por los niños, niñas y adolescentes** (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), **el niño, niña o adolescente puede enmascarar o incluso ocultar el abuso por vergüenza, culpa o por miedo a las represalias**.
"En el deporte debe de 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 **muchos niños, niñas y adolescentes sean capaces de convivir con el abuso mucho tiempo sin mostrar consecuencias evidentes** (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".	**El abuso sexual normalmente empieza mucho antes del contacto físico**, 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 7 a 12 años, es necesario tener en cuenta los cambios que se van dando en el desarrollo de los niños y niñas. En estas edades los niños y niñas ya conocen los aspectos básicos de la sexualidad humana (con grandes diferencias, lógicamente, según su edad y maduración), al menos a nivel biológico, pero todavía tienen dificultades para comprender las implicaciones afectivas y éticas. Aunque pueden estudiar la reproducción humana en el colegio, reciben también mucha información a través de los medios de comunicación y de internet y otras tecnologías de la información y la comunicación: estereotipos de género, expectativas poco realistas de las relaciones de pareja, mitos y distorsiones sobre la sexualidad... A menudo se encuentran con información inadecuada para su edad, y el silencio de los adultos de su entorno, que los ve "demasiado jóvenes", hace que puedan sentirse especialmente vulnerables. El abuso sexual en estas edades se basa normalmente en una manipulación que combina "hacer sentir especial" inicialmente y en los "malos secretos" (el pacto de silencio una vez que comienzan los abusos). Las actividades de prevención están orientadas a que los niños y niñas, que en muchos casos son ya preadolescentes, puedan nombrar 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 se van a trabajar diez ideas clave con los niños y niñas. Aquí hay una muestra de cómo explicar cada una de ellas a chicos y chicas de entre 7 y 12 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 tienes 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

Si una persona mayor u otro niño o niña te hace daño o abusa de ti, 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 chico no te puede pasar.

3. El abuso sexual es un abuso 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 abusan de otros niños y niñas. Las personas que quieren abusar de otras utilizan muchas estrategias diferentes para obtener lo que quieren: engañan, prometen cosas, hacen regalos, amenazan... 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

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 buenos” que hay que guardar (cuando alguien te dice que le gusta otra persona, o cuando preparáis 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). El respeto incluye contar cuanto antes los secretos malos 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 malo", 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 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 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 si ves que otro niño o niña lo padece, 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.

También hay números de teléfono gratuitos y confidenciales especializados en ayudar a niños y niñas.

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 7 a 12 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, es importante 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 una "bolsa de la suerte", 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"*. Entre los 7 y los 9-10 años no es conveniente 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, a partir de los 9-10 años sí que se pueden 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. 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 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. 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 "DESMONTANDO FALSAS CREENCIAS"

Duración

20—25 minutos.

Recursos

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

Objetivos (mensajes trabajados)

1 "El respeto es la primera regla del deporte"

2 "No es tu culpa"

3 "El abuso de poder"

6 "Hay secretos que hacen daño"

10 "Pide ayuda"

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. Para eso se van a discutir varias ideas a raíz de cada un de los mensajes: primero se les platea una pregunta, se les deja argumentar y se les ofrece una respuesta adecuada. En estas edades no es necesario abordar directamente el abuso sexual infantil, especialmente entre 7 y 9 años, pero es conveniente saber qué responder si lo mencionan los propios chicos y chicas: es una forma muy dañina de maltrato que afecta a la persona completa y hay que pedir ayuda siempre. Si no sale el tema del abuso, se puede tratar como prevención de los malos tratos en general.

2. **Pregunta 1:** *"Sabéis que hay personas que hacen daño a los niños y niñas de vuestra edad, ¿no? Quizás lo hayáis visto, o incluso os puede haber pasado. ¿A quiénes se hace daño más a menudo, a los chicos o a las chicas? ¿Y quiénes hacen daño con más frecuencia, los hombres o las mujeres, los chicos o las chicas?"*. Respuesta 1: *"Tanto los chicos como las chicas sufren malos tratos, y pueden sufrir los malos tratos tanto por parte de hombres como de mujeres, e incluso por parte de otros chicos y chicas"*.

3. **Pregunta 2:** *"Quienes hacen daño a los niños y niñas de vuestra edad, ¿suelen ser personas desconocidas o conocidas?"*. *Respuesta: "Aunque parezca lo contrario, suelen ser personas conocidas, a quienes los niños y niñas quieren y respetan. Pueden ser de su propia familia, o del colegio, o del deporte, o del barrio... Algunas veces son personas desconocidas, pero la mayor parte de las veces son gente a la que conocen y quieren"*.

4. **Pregunta 3:** "Si abusasen de un compañero o compañera de tu equipo, ¿creéis que os daríais cuenta? ¿De qué modo?". Respuesta: *"Cuando un niño o niña está sufriendo abuso, tiene tanto miedo que se paraliza y no suele dar señales del abuso. Eso hace que las personas mayores tengan que estar muy pendientes, y también los niños y niñas entre sí"*.

5. **Pregunta 4:** *"Si alguien os estuviera haciendo daño, ¿seríais capaces de contarlo y de pedir ayuda?"*. Respuesta: *"Para algunas cosas es fácil contar lo que nos ha pasado, pero otras veces nos puede dar mucha vergüenza, nos podemos creer que ha sido nuestra culpa. Y si alguien abusa de vosotros o vosotras, no es vuestra culpa. Por eso siempre tenéis que pedir ayuda a alguna persona mayor, y si esa persona no os hace caso, buscar otra: hay mucha gente que quiere proteger a los niños y niñas"*.

Evaluación

"¿Cómo os habéis sentido al hablar de esto? ¿Cuáles son las ideas que os lleváis?" (y se verifica que se llevan las ideas realistas, desmontadas las falsas creencias).

Sugerencias

- Dependiendo del nivel del grupo, se puede acabar la actividad repartiendo los marcapáginas y comentando que esas son las ideas que se van a trabajar a lo largo de las siguientes semanas. En estas edades es mejor trabajar dos o tres ideas por actividad hasta que queden bien consolidadas, ya que hablar de las diez ideas puede dejar muchos puntos demasiado vagos.

¿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 introducen papeles pequeños mezclados con distintos mensajes. En dos tercios de los papeles aparece "Respetas todas las reglas", y en el último tercio aparece "Puedes saltarte la regla X", relativa a una regla del deporte que se está practicando que no afecte a la seguridad pero que suponga algo contra el reglamento. Por ejemplo: en fútbol, "Puedes coger el balón con las manos sin ser el portero"; en baloncesto, "Puedes caminar con el balón todos los pasos que quieras"; en deportes individuales, "Puedes sentarte en el suelo cuando te apetezca"; en deportes de piscina "Puedes ponerte a flotar boca arriba (sin cruzarte con nadie)"...

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 chicos y chicas 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 chicos y chicas 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 alguien le va a tocar una regla que se puede saltar todas las veces que quiera durante los próximos diez minutos (solo esa persona sabe qué regla es), y al resto os va a salir que tenéis que jugar respetando todas las reglas"*. Es probable que los chicos y chicas que hayan sacado un papel de saltarse las reglas necesiten alguna aclaración más, 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 las reglas se incumplen 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, 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? ¿Qué otras reglas hay que respetar en la vida?".

Sugerencias

- Se puede dar la misma regla a romper a varios chicos y chicas y ver cómo la llevan a cabo, o a cada cual una regla distinta y comentar sobre la situación de incomodidad que se puede crear.

- 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. Es posible incorporar las ideas de los propios niños y niñas en las dinámicas, pidiéndoles ejemplos y sugerencias.

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”.

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 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 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 cada 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 cambiasen?”.

Sugerencias

- La actividad puede derivar a un debate, algo que puede ser muy positivo, pero es importante que cada acción que se mencione sea representada por el grupo correspondiente, para que se produzca una mejor asimilación visual, auditiva y corporal.

- Se puede generar un listado de roles y funciones que se puede ir modificando a lo largo de otras sesiones.

DECIR ‘NO’

Duración

10—15 minutos.

Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte. Una bolsa con papeles de “Sí” y de “No” (para algo más de la mitad de chicos y chicas).

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. Se divide a los chicos y chicas en dos grupos, en el grupo 1 cogen cada cual un papel de la bolsa, lo leen y se distribuyen por el espacio acotado.

3. Los chicos y chicas del grupo 2 deben ir pidiendo dar un apretón de manos a cada uno de los miembros del grupo 1, intentando conseguir el mayor número de síes. Si les dicen que no, deben decir “Gracias” y pasar a otra persona.

4. Cuando el grupo 2 ha pasado por la mayoría del grupo 1 se cambian los roles: el grupo 2 saca los papeles y el grupo 1 tiene que pasar por las pruebas.

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 pensar en un recorrido tipo cuadrícula, laberinto, como una gimkhana, pero con entradas múltiples y simultáneas (para que en el grupo 2 no identifiquen quiénes dicen siempre “Sí” o “No”).

- Se puede dar más variedad al juego poniendo reglas complejas en los papeles, como *“Puedes decir ‘Sí’ a una de cada tres personas”*, o *“Debes decir ‘No’ a quienes sean mayores que tú (de edad o físicamente)”*.

- Se puede cambiar la actividad de estrechar la mano por algo más propio del deporte: ayudar a estirar o algún ejercicio de calentamiento breve que se haga mejor por parejas. Quienes no tengan el “Sí” de la pareja de ese momento pueden estirar o calentar a solas.

- Para los niños y niñas de más edad (a partir de 10 años) se pueden complicar las reglas añadiendo distintas acciones en el grupo, de modo que quienes piden tengan mayor rango de gestos que pedir: *“Puedes decir ‘Sí’ a chocar los cinco, y ‘No’ a dar un abrazo”* o *“Puedes decir ‘Sí’ a que te dé palmaditas en la espalda y ‘No’ a que estreche la mano”*.

- Cuando la dinámica esté bien comprendida y se hayan realizado un par de rondas, puede ser muy enriquecedor que sean los propios niños y niñas quienes planteen tanto las peticiones como las reglas para aceptarlas o no.

BUENOS SECRETOS, MALOS SECRETOS

Duración

20—25 minutos.

Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte. 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 contarlo y en las gradas o en una esquina si hay que guardarlo).

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 “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 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 “buenos secretos” y “malos secretos”.

4. Se pide que los chicos y chicas que pongan otros ejemplos de su vida diaria de “buenos secretos” y “malos secretos” 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 “buenos secretos” y “malos secretos”. 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.

- 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
"Es el cumpleaños de X y vamos a hacerle una sorpresa". *"Mis padres me han dicho que estoy esperando una hermanita, pero todavía no es oficial porque faltan muchos meses, por favor, mantenlo en secreto".* *"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".* *"He conseguido un premio, pero déjame contarlo a mí la semana que viene, que hoy no puedo ir al entrenamiento".* *"En mi fiesta vamos a tener un mago, pero no se lo cuentes al resto, que quiero que sea una sorpresa".* *"Me gusta X, pero no se lo digas a nadie, por favor, que me da vergüenza".* *"Voy a hacer unas pruebas con otro equipo, pero no lo digas hasta saber si me cogen o no".* *"Le voy a pedir salir a X, pero no lo comentes hasta que yo sepa si me dice que sí o que no".*	*"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). *"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 pedir ayuda a otra persona mayor). *"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). *"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). *"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"*). *"X me obliga a darle un beso cuando recogemos el material" (las expresiones de afecto físico siempre tienen que ser voluntarias, nunca forzadas).*

BUENOS SECRETOS	MALOS SECRETOS
"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". *"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".*	*"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). *"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 niños y niñas no deben guardar secretos de personas mayores frente a su familia). *"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 niños y niñas siempre se tienen que contar a una persona adulta, o varias, hasta que haya una respuesta de protección). *"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 12 años este mensaje es peligroso: los niños y niñas tienen el derecho de contar todo lo que ocurre en los entrenamientos, no hay justificación en "guardar el secreto táctico").

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 puede ir cambiando el ritmo (*"Ahora despacio", "Ahora andando rápido", "Ahora corriendo"*) recordando que no pueden chocarse.

3. El niño o 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 *"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.

- Se pueden explorar distintas formas de guía: llevando a la persona por los hombros, agarrándole todo el brazo, llevándola de la mano, guiándola solo en contacto con un dedo...

- Si hay tiempo se puede preparar una serie de obstáculos menores, que añadan complejidad al proceso pero sin poner en peligro: una silla, una cuerda que no pueden pisar, un balón que deben rodear...

¿DÓNDE LO SIENTO?

Duración

10—15 minutos.

Recursos

El espacio habitual de la práctica del deporte. Notas adhesivas de tipo post-it, cada una con una de las actividades del cuadro, 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 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 quien facilita entrega dos o tres notas a cada chico o chica, que tiene que colocarlas en la zona que le parezca ("tripa", "corazón" y "cabeza").

4. 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.

5. 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' y cuando las sentimos 'en el corazón'?".

Sugerencias

- Se pueden dar notas adhesivas de tres colores distintos, uno para sensaciones "de la cabeza", otro 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.

- Si no hay posibilidad de escribir, cada cual puede contar sus tres cosas señalando sobre su propio cuerpo (si alguien no quiere hacerlo, se le permite y se pasa a la siguiente persona).

MAYORITARIAMENTE "DE TRIPA"	*Comer o beber algo que te gusta. Dormir. Descansar. Cuando disfrutas entrenando aunque te canses. Bailar. Cantar. Reir.*
MAYORITARIAMENTE "DE CORAZÓN"	*Cuando tu madre te dice que te quiere. Pasar la tarde con tu mejor amigo. Cuando tu entrenadora te felicita por un éxito deportivo. Cuando tu entrenador te anima ante una derrota y te dice que sigas adelante. Cuando te invitan a una fiesta.*
MAYORITARIAMENTE "DE CABEZA"	*Aprender algo que te interesa. Leer libros que te gustan. Pensar en lo que quieres ser de mayor. Pensar en tus objetivos.*

ASAMBLEA “TOMA LA PALABRA”

Duración

30—40 minutos.

Recursos

Un espacio donde mantener una conversación con tranquilidad. Los niños y niñas 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 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 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 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 (ocupar el máximo o el mínimo espacio posible).

4. Si se pierde el enlace en algún punto, los chicos y chicas 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

- A partir de 10 años se les pueden plantear pautas complejas que indiquen cruces, del tipo *"Ahora todo el grupo tiene que pasar entre X y Z (dos miembros del grupo) sin perder el contacto"* o *"Ahora tenéis que hacer una fila doble en curva".*

- 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 ha resultado más fácil, ayudar o pedir ayuda? ¿Qué formas de pedir ayuda son más eficaces?" ("Colócame el 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 recoloquen los objetos en momentos de parada.

- Se puede añadir dificultad a la tarea obligando a que cada niño o niña tenga que llevar varios objetos distintos: por ejemplo, tres balones, una toalla y una bolsa de deporte; o dentro de la piscina, dos churros y dos tablas de corcho; etc.

- Si no hay suficientes objetos para que todos lleven la máxima carga posible, se puede hacer por grupos en distintos turnos, y el resto observa y va aprendiendo formas de pedir ayuda, hasta que han pasado todos los niños y niñas.

PROMUEVEN

Consejo Superior de Deportes

Fundación Deporte Joven

COLABORA

unicef