

GUIA PRACTICA DE PREVENCION DE ABUSO SEXUAL INFANTIL PARA PADRES Y PROFESIONALES.

(incluida en OJOS VERDES Cuento sobre prevención del abuso sexual. Dirigido a niños y niñas de 6 a 12 años)

https://www.ceapa.es/sites/default/files/uploads/ficheros/publicacion/cuento_preencion_abuso_sexual_ojos_verdes.pdf (Descarga gratuita)

Autora: LUISA FERNANDA YAGÜEZ ARIZA. Psicóloga clínica.
lf.yaguez@gmail.com

Esta historia recoge las vivencias de un niño o niña que ha sido expuesto al abuso sexual. Relata en primera persona los sentimientos de quien, desde la ingenuidad y la inocencia, se puede ver atrapado en una **relación de poder**.

En las relaciones de poder la igualdad no existe, es decir, la persona que abusa, utiliza a la víctima para manipularla y dominarla.

Una persona se convierte en víctima cuando ya no es del todo libre para decidir lo que quiere o no quiere hacer, porque teme perder el cariño o evita disgustar a quien se ha convertido en su agresor o agresora y de quien depende afectivamente de una forma insana.

Las reglas de una relación perversa se van creando en un contexto de secreto.

Para liberarse, la víctima tiene que salirse de estas reglas del juego y traicionar el pacto de silencio con su agresor o agresora, desafiar el miedo y contar con alguna persona que actúe como figura de protección, que sea sensible a su sufrimiento, que sea capaz de actuar sin ambigüedad, denunciando y buscando ayuda.

Muchos casos de abuso nunca han sido revelados y aquellos niños y niñas

que se han atrevido contarlos y no han recibido ayuda, sufren como consecuencia añadida el estar victimizados para siempre.

La historia de Alex se puede contar a niños y niñas, pero también es una historia que pretende que los adultos, padres y madres, educadores, etc., se hagan conscientes de las **señales de alerta** que emiten aquellos con quienes se relacionan a diario, intentando que alguien les rescate de la soledad, que les ayude a poner en palabras el malestar o cualquier sentimiento que les desborde.

Simplemente basta con preguntar: ¿Estás bien? ¿Te pasa algo? ¿Quieres que hablemos un poco?

Esta historia pretende llegar a cualquier persona que haya sufrido abuso sexual, niño o adulto, para que después de reconocer el daño sufrido y lo innecesario de guardar para sí todo ese dolor, rompa el silencio, busque ayuda psicológica y se libere del estigma, del secreto y la vergüenza.

Todo aquel que haya estado implicado en una relación de poder y que haya sufrido cualquier forma de violencia, incluida cualquier forma de abuso sexual, necesita ayuda profesional para afrontar y superar esta situación.

Las experiencias traumáticas que son negadas y ocultadas producen un daño en el desarrollo de la persona, afectan gravemente la autoestima, impiden establecer relaciones sanas y, sobre todo, someten a la persona a la pérdida de libertad.

El abuso sexual siempre debe denunciarse.

Las autoridades deben conocer la situación para poder defender a la víctima, aplicar las medidas sancionadoras a los agresores y conseguir la reparación y la justicia.

Pero la tarea de protección a las víctimas tiene que ir más allá de la intervención meramente jurídica y policial. Tanto la víctima como sus familiares necesitan atención psicológica, asesoramiento para saber entender y abordar los síntomas asociados.

ALGUNAS REFLEXIONES PARA PADRES Y MADRES

Es impensable, insoportable y tremendamente difícil imaginar que nuestro hijo o hija, que está bajo nuestro cuidado o tutela, haya podido ser convertido en una víctima de abuso sexual, pues conscientemente nunca dejaríamos que estuviese expuesto a tales peligros, pero desgraciadamente, en algunas ocasiones ocurre.

Como padres y madres, somos responsables del cuidado y la protección de nuestros hijos e hijas, pero es importante recordar que solo el abusador es culpable, es quien pervierte y utiliza la inocencia y el no saber de un menor de edad, es quien aprovecha o crea las situaciones de oportunidad.

Por eso, ante la sospecha o revelación de un abuso sexual, aunque nuestra primera reacción pudiera ser de negación, es importante pensar primero en qué es lo que necesita escuchar de nosotros nuestro hijo o hija, acogerle con afecto, escucharle con atención y con calma y creerle. Es muy difícil que una persona se “invente” algo así.

La mayor parte de los abusos sexuales a menores son perpetrados por personas conocidas y cercanas. Incluso pueden ser miembros de su propia familia.

Está comprobado que **la mejor prevención está en fortalecer las relaciones familiares desde la primera infancia**, dotar a los niños y niñas de herramientas para que crezcan con una **buena autoestima**, sintiéndose seguros y valiosos; con ello, evitamos que puedan verse atrapados en las relaciones de poder y dependencia.

Un niño o niña que cuenta con adultos que “sepan leer sus emociones, reconocer sus diferentes estados de ánimo” y que hablen con normalidad sobre ello, podrá hacer frente a cualquier malestar o amenaza externa sin sentirse solo.

Hay que estar lo suficientemente cerca como para poder observar la mirada de los hijos e hijas y saber si están bien o no.

ES IMPORTANTE TRABAJAR Y CUIDAR EL CONCEPTO DE INTIMIDAD: En el interior de cada familia se crean reglas y formas de convivencia que otorgan o restringen permisos, por ejemplo: la costumbre de saludarse o despedirse con un beso en la mejilla, el cerrar la puerta del servicio cuando necesitas estar a solas, etc.

Cuando los niños y niñas son más pequeños es obligado tener que cambiar sus pañales, ayudarlos en su aseo personal, pero a medida que crecen, les enseñamos a ser autónomos, por ejemplo, con 5 o 6 años, un niño o niña ya está en condiciones de asearse con supervisión de los adultos, ha controlado esfínteres y, por lo tanto, puede gestionar todo lo relativo a su limpieza y empieza a adquirir otro concepto y contacto sobre su propio cuerpo, ¡eso es bueno!

A mayor autonomía, más posibilidad de que el niño o niña aprenda de forma natural el concepto de la intimidad, por eso, desde los dos años podemos advertirle que “nadie le puede tocar debajo de su ropa interior”

(ver http://www.underwearrule.org/default_es.asp campaña “Uno de Cada Cinco” del Consejo de Europa).

También entre los 3 y los 7-8 años un niño puede comprender la naturaleza de las relaciones de enamoramiento entre los adultos: es cuando podemos aprovechar para indicarle, que **enamorarse y darse besos de “amor” es cosa de mayores**, advirtiéndole, con mucha naturalidad, que no está bien que un adulto intente acercarse a él o ella de esa forma y que si ocurriese, debe contárnoslo a nosotros.

Podemos ayudarle a diferenciar entre el cariño y el amor entre padres e hijos, o entre hermanos, o entre amigos, de las otras formas de “quererse” que ocurren cuando uno es adulto y se enamora.

Es importante que tengamos en cuenta que a medida que un chico o chica va creciendo, su desarrollo psicosexual también progresa. Va aprendiendo a reconocer las diferentes señales de su cuerpo, descubrirá la autoestimulación sexual de forma natural. Ante este momento, nosotros, como adultos, hemos de cerciorarnos de no culpabilizarle o darle a este hecho una connotación negativa. Sin embargo, hemos de

explicarle que es algo que debe hacer en LA INTIMIDAD, cuando esté solo o sola en su habitación o en el cuarto de baño, porque es algo privado para él o ella y para no molestar a los demás.

También es importante que los chicos y chicas sepan que cuando hay una puerta cerrada (por ejemplo, nuestra habitación) deben primero llamar antes de entrar, así también podrán aprender que los demás tienen INTIMIDAD, y al mismo tiempo los adultos nos aseguramos que nuestros momentos de intimidad sexual también serán privados.

Cuando un chico o chica entra en la preadolescencia, junto con el cambio hormonal típico, su cuerpo se transforma, se “erotiza”, aunque es un proceso normal y deseable, en él o ella producen nuevas ansiedades, complejos y cierta sensación de vergüenza sobre su cuerpo. Es necesario que sepamos respetar esas señales, mantenernos cerca y nunca burlarnos o ridiculizarle por sus transformaciones físicas.

Animémosle a buscar su mejor imagen posible frente al espejo y de nuevo, a entender que en sus relaciones afectivas y de pareja, no tiene por qué hacer nada para lo que no se sienta preparado y que nadie puede obligarle a ninguna práctica sexual.

Al mismo tiempo, entendamos que es un tema que probablemente le dará vergüenza hablar con nosotros, así es que hemos de mostrarnos cercanos y accesibles. Si nuestro hijo o hija tiene confianza en nosotros y hemos construido una comunicación afectiva con él desde la infancia, ante cualquier situación que le desborde, se acercará sin problema a buscar nuestro consejo y ayuda.

