

Lucy Ana Avilés Hernández

# Mi mundo seguro



Guía para el cuidado y la protección de la primera infancia



# Mi mundo seguro

Guía para el cuidado y la protección de la primera infancia



Agradezco profundamente la colaboración de Paula Santolaya y Gastón Calcaño por ser parte de este gran esfuerzo por la protección y el cuidado de la infancia. Mi familia ha sido fundamental en mi formación, y especialmente mi marido, Benjamín, y mis hijas, Zoe y Maya, quienes son una fuente constante de inspiración. A todos los niños, que me inspiran y me dan la fuerza para seguir trabajando por el mundo de amor y respeto que merecen.

**Lucy Ana Avilés Hernández**

**Primera edición:** abril 2026

**Mi mundo seguro.**

Lucy Ana Avilés Hernández.

Santiago, Chile: Fundación Viento Sur, 2026.

**Ilustraciones:** Gastón Calcaño

**Diseño y edición:** Raimundo Díaz Lazcano

**Colaboración:** Paula Santolaya

© 2026, Lucy Ana Avilés Hernández.

Todos los derechos reservados.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación citando la fuente.

**ISBN:** 978-956-425-932-1

Impreso en Santiago de Chile por Gráfica Andes

**Impreso en Chile / Printed in Chile**

Lucy Ana Avilés Hernández

# Mi mundo seguro



Guía para el cuidado y la protección de la primera infancia



# Índice

- 8** Cuidando y respetando la infancia
- 10** Mantenerse seguro
- 18** Cuidando el cuerpo “Mi cuerpo me pertenece”
- 24** Pide permiso
- 28** Manejar los tiempos
- 31** Toques seguros
- 34** Repaso de las reglas fundamentales
- 36** Sorpresas vs Secretos
- 41** Conclusión
- 43** Guía para padres y cuidadores

**Mi mundo seguro**

Guía para el cuidado y la protección de la primera infancia  
Lucy Ana Avilés Hernández

## Introducción

# Cuidando y respetando la infancia

Estimados padres, profesores, cuidadores y a todos aquellos que tengan a su alrededor a un menor de edad, nosotros somos los responsables de la protección y seguridad de los niños. Es por esto que he creado este material que usted tiene en sus manos con el propósito y finalidad de acompañar a los niños y niñas en el aprendizaje de herramientas fundamentales para protegerse, cuidarse y también cuidar a otros. A través de orientaciones claras y sencillas, busca ayudarles a reconocer conductas que puedan representar un riesgo, saber qué hacer ante determinadas situaciones, a quién acudir en busca de apoyo y cómo aplicar reglas básicas y fundamentales que les sirvan de guía en su vida cotidiana.

Sabemos que los cinco primeros años de vida son decisivos en su formación, por lo que resulta esencial brindarles, desde temprana edad, recursos que les permitan desenvolverse con seguridad y confianza en su entorno. Para esto es muy importante enseñarles desde pequeños a cuidarse y cuidar, respetarse y respetar. Todos compartimos el deseo de que nuestros niños crezcan sanos, protegidos y felices, y que puedan desarrollar plenamente todo su potencial en un ambiente de cuidado y respeto.

Una manera fundamental de enseñarles es a través del ejemplo que les damos los adultos. Debemos recordar que cuando son pequeños dependen de nosotros, nos necesitan para sobrevivir, ellos nos observan e imitan lo que les vamos mostrando, somos su primer y principal referente y modelo.

A través del tiempo los niños van creciendo y madurando no solo físicamente sino que además cognitivamente. Vemos cómo comienzan a aprender, a resolver problemas, reflexionar, a tomar decisiones y poco a poco hacerse más autónomos e independientes. Es importante aceptar que cada niño es distinto, por lo tanto, los procesos de maduración, crecimiento y cambios no se darán por igual. Hay factores hereditarios, biológicos, ambientales, culturales, estilos de crianza, entre otros que afectarán el ritmo y tiempo de desarrollo de cada uno de ellos.

Muchas veces nos enfocamos en la educación académica, poniendo un fuerte énfasis en el desarrollo de habilidades racionales dejando de lado la educación emocional, que es fundamental para el desarrollo integral de las personas.

En este libro veremos diferentes temas para trabajar con los niños. Comenzaremos con las Reglas Fundamentales que se pueden utilizar en diversas circunstancias de la vida cotidiana.

Luego encontrarás actividades y dinámicas como por ejemplo la importancia de reconocer cuando algo NO está bien, reconocimiento de las emociones, darles nombre, saber diferenciarlas, qué hacer cuando algo les hace sentir incómodos, que les agrada, lo que les da alegría, pena, susto entre otras. La importancia de decir NO, ser capaces de pedir ayuda, saber quién o quienes son adultos de confianza qué y quién los puedan proteger. La importancia de pedir permiso y saber que hacen los niños y con quiénes están. Saber reconocer que es un toque seguro versus uno que no lo es y cómo reaccionar frente a estos últimos, diferenciar entre sorpresa y secreto, cómo cuidarse y cómo buscar ayuda.

Lo más importante de todo es que los niños sientan que siempre, pase lo que pase, serán apoyados y queridos!

*Con Cariño, Lucy Ana Avilés Hernández*

## Tema #1

# Mantenerse seguro

Existen Reglas Fundamentales que pueden utilizarse en diversas situaciones con la finalidad de enseñarle a los niños desde pequeños a cuidarse, cuidar y saber con quién o en que adultos puede confiar. Mientras más podamos repasar estas reglas para distintas situaciones de la vida, se hará cada vez más automático la manera de cómo se enfrentan los distintos escenarios.

### Reglas Fundamentales:

1. Para, Observa, Piensa
2. Pregúntate si lo que quieres hacer: ¿Es seguro?, ¿Está bien?, ¿Me gusta?, ¿Quiero?, ¿Qué diría mi Papá o mi Mamá?.
3. Aprende a decir **¡NO!** **¡Para, detente!**
4. Ten un adulto de tu confianza para poder hablar





# Actividad

La actividad consiste en hacer una sesión grupal donde se comiencen a hacer preguntas y dar distintos ejemplos de la vida cotidiana aplicando y respondiendo con las **Reglas Fundamentales**. La idea es ir conversando con el niño mientras se repasan los 3 principios.

**Frente a cada imagen le puedes preguntar al niño:**

1. ¿Qué ven?
2. ¿Qué creen que está pasando?
3. ¿Cómo se llaman los personajes?
4. ¿Qué ven en sus expresiones?
5. ¿Se ven cómodos, seguros, alegres, preocupados?
6. ¿Qué puede hacer el niño o niña para mantenerse seguro?



Si algún desconocido quiere regalarte un dulce, ¿Lo aceptarías?



Si entras al agua, ¿Sabes nadar?  
¿Hay alguien que pueda cuidarte mientras nadas?



¿Por qué usamos cinturón de seguridad en el auto?



Si vamos a cruzar una calle, ¿Qué debemos hacer?  
¿Qué diferencia ves entre las imágenes?



¿Por qué es importante protegerse cuando uno anda en bicicleta?



# Actividad

No basta con decirle a los niños que algo **NO se puede** o **NO está bien** si no, que es importante explicarles las razones de cuáles son los riesgos y por qué algo puede ser peligroso. Al darle razones, se les está entregando información que podrán aplicar frente a otras circunstancias.

1. ¿Por qué No se juega con fuego?
2. ¿Por qué No se juega con los enchufes?

## Tema #2

# Cuidando el cuerpo "Mi cuerpo me pertenece"

### "Mi cuerpo es mío y es importante cuidarlo."

Es fundamental abordar el cuidado del cuerpo y el respeto por las partes privadas, desde una mirada educativa, preventiva y adecuada a su edad.

Enseñarle a los niños a reconocer y cuidar sus partes privadas es una forma de protección. Es muy importante que los niños aprendan, desde pequeños, que **su cuerpo es valioso, que les pertenece y que merece respeto**. No se trata de generar miedo ni de hablar de sexualidad sino de **entregar herramientas de autocuidado, respeto y confianza** de manera clara y simple para que sepan que su cuerpo es suyo y que pueden pedir ayuda si algo los hace sentir incómodos. Cuando hablamos con los niños sobre su cuerpo, es importante usar los nombres correctos para cada parte—como pecho, vagina, pene y glúteos.

Esto les ayuda a crecer con seguridad, información y confianza para hablar sobre su cuerpo.

### **Enseñar esto de forma temprana ayuda a los niños a:**

1. Reconocer límites.
2. Respetarse a sí mismos.
3. Respetar el cuerpo de los demás.
4. Sentirse seguros para hablar con adultos de confianza.

Ejemplificaremos esta idea con la imagen de niños en traje de baño lo que nos ayudará de manera práctica a explicarles algo muy concreto e importante: **Las partes que cubre son partes privadas.**

### **Eso significa que: Son solo nuestras**

1. Nadie debe tocarlas ni mirarlas.
2. Los niños tampoco deben tocar las partes privadas de otras personas.
3. Si algo los hace sentir incómodos, pueden decir no y pedir ayuda.



¿Por qué los trajes de baño cubren esas partes?  
Porque son partes íntimas y privadas del cuerpo.

## Los trajes de baño nos ayudan a:

1. Proteger nuestro cuerpo.
2. Recordar que esas partes son especiales y personales.
3. Entender que se cuidan con respeto y privacidad

## Ideas de frases simples para decir a los niños

1. "Tu cuerpo es tuyo."
2. "Las partes que cubre el traje de baño son privadas."
3. "Nadie debe tocarlas, y tú tampoco tocas las de otros."
4. "Si algo te incomoda, puedes decir no y pedir ayuda."

## Preguntas para reflexionar con los niños

1. ¿Por qué crees que nuestro cuerpo es importante?
2. ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?
3. ¿Qué partes del cuerpo son privadas?
4. ¿Cómo demostramos respeto por nuestro propio cuerpo?
5. ¿Cómo demostramos respeto por el cuerpo de otros niños?
6. ¿Qué puedes hacer si algo no te hace sentir bien?
7. ¿A quién puedes contarle si necesitas ayuda?

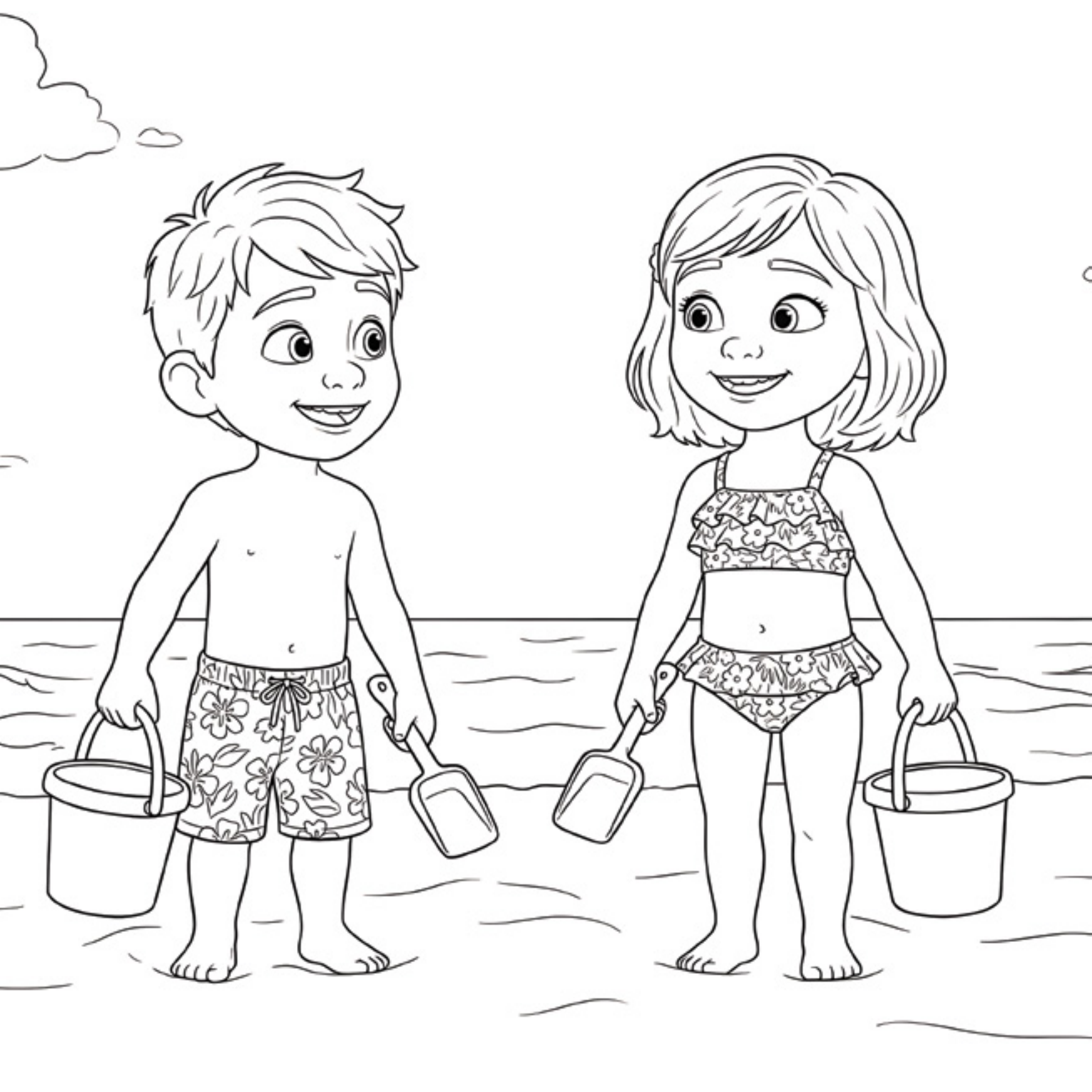
**"Cuidarnos es querernos. Respetar nuestro cuerpo y el de los demás nos ayuda a sentirnos seguros."**

## Reforcemos:

1. "Tu cuerpo es tuyo."
2. "Las partes privadas se cuidan."
3. "Si algo no te gusta, puedes decirlo."

Como adultos, nuestro rol es acompañar, escuchar y proteger.

Hablar de autocuidado es una forma de **querer y cuidar a nuestros niños.**





# Actividad

Pinta esta imagen con los colores que más te gusten y las partes privadas del cuerpo, que debemos proteger, píntalas azul.

## Tema #3

# Pide permiso

Es importante saber qué hacen nuestros hijos, con quienes están y dónde van. Para esto debe existir un adulto o mayor responsable que esté a cargo del cuidado del niño para que pueda guiarlo, aclararle dudas y ayudarlo a entender si algo es seguro o no. Aspectos a considerar sobre este tema:

### **Les ayuda a mantenerse seguros**

Cuando los niños piden permiso e informan dónde estarán, con quién y por cuánto tiempo, los adultos pueden asegurarse de que el lugar y las personas sean adecuados y seguros para ellos.

### **Permite a los adultos saber dónde encontrarlos en caso de necesidad**

Saber su ubicación facilita actuar rápidamente ante cualquier emergencia o situación inesperada. No se trata de control, sino de protección.

### **Fomenta la comunicación y la confianza**

Pedir permiso abre espacios de diálogo. Cuando los niños conversan sobre lo que quieren hacer, se fortalece la confianza mutua y se sienten acompañados en sus decisiones.

## Les enseña responsabilidad y límites saludables

Aprender a consultar antes de tomar decisiones importantes les ayuda a comprender que forman parte de una familia o comunidad donde existen normas que cuidan a todos.

## Les permite anticipar riesgos y tomar mejores decisiones

Al hablar previamente sobre lo que harán, los adultos pueden orientar, advertir posibles peligros y ofrecer recomendaciones para que la experiencia sea positiva.

Además, es importante conversar este tema con los niños de manera cercana y comprensible, explicándoles que pedir permiso no es una señal de desconfianza, sino una forma de cuidarse y de permitir que los adultos podamos protegerlos mejor. Cuando entienden el "por qué", es más probable que incorporen este hábito de forma natural y consciente.

## Reglas Fundamentales:

1. Para, Observa, Piensa
2. Pregúntate si lo que quieres hacer: ¿Es seguro?, ¿Está bien?, ¿Me gusta?, ¿Quiero?, ¿Qué diría mi Papá o mi Mamá?
3. Aprende a decir **¡NO! ¡Para, detente!**
4. Ten un adulto de tu confianza para poder hablar



# Actividad

## 1. El juego del "¿Qué harías si...?"

Plantea situaciones sencillas y deja que ellos respondan:

- "¿Qué harías si quieres ir a la casa de un amigo después del colegio?"
- "¿Qué harías si estás jugando en el parque y quieres ir más lejos?"
- "¿Qué harías si un vecino te invita a ver algo a su casa?"

Luego refuerzas:

"Primero preguntarle a mamá, papá o mi cuidador.

Luego decirles dónde estaré, con quién y por cuánto tiempo."

## 2. El semáforo de decisiones

Dibuja un semáforo, luego colorea de verde, amarillo o rojo, qué actividades puedes hacer solo, cuáles debes pedir autorización y cuales no deberías hacerlas solo.

- Verde: Puedo hacerlo solo (por ejemplo, ir al baño).
- Amarillo: Debo avisar antes (salir al patio, ir donde un amigo).
- Rojo: No puedo hacerlo sin un adulto (salir de casa, ir a un lugar desconocido).

Esto les ayuda a visualizar cuándo es importante pedir permiso.

### 3. Juego de roles

Representen pequeñas escenas:

- Un niño quiere ir a jugar afuera.
- Una niña quiere aceptar una invitación.

Practican cómo pedir permiso:

“¿Puedo ir a...?”

“Voy a estar con...”

“Volveré a...”

### 4. El mapa de personas seguras

Dibujen a las personas con las cuales ustedes se sienten seguros, poniéndoles sus nombres y cuéntenos quienes son, por ejemplo: Mamá, papá, abuelos, profesores, cuidadores.

Explícales:

“Siempre que quiera hacer algo fuera de lo habitual, debo contárselo a una de mis personas seguras.”

### 5. Cuentos breves con reflexión

Puedes crear pequeñas historias como:

“Tomás salió sin avisar y su mamá no sabía dónde estaba. Se preocupó mucho. ¿Cómo crees que se sintió?”

Luego otra versión:

“Tomás avisó que iría al parque con su amigo y volvería en una hora. Todos estaban tranquilos.”

Como consejo práctico: es importante hablarlo desde el cuidado y no desde el miedo. En vez de decir “Porque es peligroso”, puedes decir: “Porque los adultos te quieren y necesitan saber dónde estás para cuidarte.”

Cuando los niños entienden que pedir permiso es una forma de protección y amor, lo integran con mayor naturalidad.

## Tema #4

# Manejar los tiempos

El tiempo muchas veces no es un concepto fácil de integrar para los niños es por eso que hay que ver cómo puede ir teniendo nociones del tiempo con ejemplos simples. Para enseñar la importancia de decir “por cuánto tiempo”, pueden usar un reloj dibujado o un temporizador u otros ejemplos.

Lo más importante es tener paciencia: antes de los 6-7 años, el tiempo sigue siendo algo muy ligado a la experiencia más que al reloj. Cuando lo viven con apoyo y consistencia, poco a poco empiezan a anticipar, planificar y comprender mejor cuánto dura algo.

Es muy importante validar su percepción. Para ellos, 5 minutos pueden sentirse como una eternidad. Decir “Sé que parece mucho tiempo” les ayuda a sentirse comprendidos mientras aprenden cómo asociar el tiempo a rutinas diarias.

### **Cómo asociar el tiempo a rutinas diarias**

Los niños entienden mejor el tiempo cuando se conecta con actividades repetidas.

1. “Después de desayunar vamos al jardín.”
2. “Cuando el sol se esconde, es hora de cenar.”
3. “Después del cuento, es momento de dormir.”

Las rutinas les dan una estructura temporal clara: antes – durante – después.

## Usar temporizadores visuales

Un reloj de arena, un temporizador de cocina o una cuenta regresiva visible ayuda mucho.

1. "Jugaremos hasta que la arena termine."
2. "Cuando suene el reloj, guardamos los juguetes."

Un reloj de arena, un temporizador de cocina o una cuenta regresiva visible ayuda mucho.

## Medir el tiempo con canciones

En vez de decir "dos minutos", puedes decir:

1. "Lávate las manos mientras cantamos esta canción."
2. "Ordenemos durante lo que dura esta música."

Así entienden que el tiempo tiene una duración concreta y repetible.

## Usar referencias comparativas

En vez de números abstractos:

1. "Es poquito tiempo, como lavarse los dientes."
2. "Es más largo, como ver un capítulo de tu serie."
3. "Es muy largo, como un viaje a la casa de la abuela."

Van comparando duraciones conocidas.

## Practicar la espera de forma gradual

La espera es una gran maestra del tiempo.

1. "Espera hasta que termine esta canción."
2. "Espera cinco minutos mientras preparo esto."

Comenzar con tiempos cortos y aumentarlos poco a poco.



# Actividad

"Voy a jugar 30 minutos."

"Voy a estar en casa de Juan hasta las 6."

Así comprenden que no solo es decir dónde van, sino también cuánto tiempo estarán.

## Tema #5

# Toques Seguros

Puede ser difícil para un niño diferenciar cuando un toque es seguro o no. Cuando un toque es positivo a diferencia de un toque que puede lastimar, ser forzado, desagradar o que es inapropiado. Es fundamental que los niños aprendan a diferenciarlos.

Es importante reforzar que hay zonas de nuestro cuerpo que nadie debe tocar con excepción de un funcionario de la salud en presencia del adulto responsable del niño y previamente habiéndole comunicado al niño porque es necesario observar o tocar algunas partes del cuerpo por temas de salud o higiene, por ejemplo cuando el doctor quiere escuchar tu corazón.

Respecto a los tipos de toques podemos dividirlos en toques positivos y los toques No seguros.

Los toques positivos, cariñosos, no lastiman y NO incluye las partes privadas e íntimas de nuestro cuerpo. Los toques no seguros, pueden lastimar el cuerpo, nos hacen sentir mal e incluye partes privadas, íntimas del cuerpo.

Sobre los toques es muy importante que los niños utilicen los nombres correctos de las partes del cuerpo, especialmente de las partes privadas, eso ya les estaría entregando protección.

### **¿Qué tipos de toques conocemos?**

Abrazo, pellizcar, patear, empujar, darse la mano, golpear, besar, etc. ¿Cuáles crees que son seguros y cuáles no?



# Actividad



¿Qué ves en las fotos? ¿Qué crees que sienten los niños? ¿Es un toque seguro o inseguro?  
¿De qué manera puedes decir que no quieres que te abracen? (Distancia, no quiero)

# ¿Qué diferencia ves entre las dos fotos?

Es tarea de los adultos enseñarles a los niños las diferencias entre un toque positivo versus un toque no seguro, el enseñarles a decir **NO**, y saber que pueden recurrir a un adulto o mayor para que puedan hablar sobre alguna situación incómoda, insegura y/o de riesgo. Los adultos debemos respetar el que los menores no quieran por ejemplo saludar de beso o abrazo a algún familiar o conocido, validemos lo que ellos sienten y el cómo se sienten ya que es importantísimo para la prevención.

## Tema #6

# Repaso de las reglas fundamentales

1. Para, Observa, Piensa
2. Pregúntate si lo que quieres hacer: ¿Es seguro?, ¿Está bien?, ¿Me gusta?, ¿Quiero?, ¿Qué diría mi Papá o mi Mamá?
3. Aprende a decir **¡NO! ¡Para, detente!**
4. Ten un adulto de tu confianza para poder hablar

## Actividad

1. ¿Cómo nos mantenemos seguros?
2. ¿Quiénes son tus personas de confianza?



# Actividad



¿Qué ves en las fotos? ¿Qué hizo el personaje por y para sentirse seguro? ¿Quién es la persona con la que conversa? ¿Qué crees que le pasó al niño? Compara las dos fotos, ¿Qué diferencia ves?

## Tema #7

# Sorpresas vs Secretos

Diferencia entre sorpresa y secreto

## Sorpresas

1. Es algo que **sí se contará más adelante.**
2. Tiene un **tiempo limitado.**
3. Hace sentir **alegría, emoción o ilusión.**
4. No causa miedo ni incomodidad.

Las sorpresas **siempre se revelan.**

### Ejemplos para niños:

1. "Vamos a hacerle una tarjeta a mamá, pero no le digamos hasta su cumpleaños."
2. "Tenemos un regalo para el abuelo, lo guardamos hasta mañana."
3. "Decoraremos el salón, pero es sorpresa hasta que llegue la profe."

### Puedes decirles:

*"Las sorpresas tienen fecha de apertura, como los regalos."*

# Secretos

1. Es algo que alguien pide que **no se cuente nunca**.
2. No tiene un límite de tiempo.
3. Puede hacer sentir **tristeza, miedo, culpa o incomodidad**.
4. A veces alguien dice: "No le digas a nadie".
5. Muchas veces te dirán que si lo cuentas habrá un castigo o una consecuencia negativa, para ti o para tus seres queridos.

Los secretos que hacen sentir mal **debes contárselo a un adulto de confianza**.

## Ejemplos para niños:

1. "No le digas a tu mamá que te di esto."
2. "Si cuentas esto, me voy a enojar."
3. "Esto es solo entre nosotros, que nadie más lo sepa."

## Puedes enseñarles esta frase sencilla:

*"Las sorpresas hacen feliz el corazón. Los secretos que pesan en el corazón se cuentan."*



# Actividad



¿Qué ves en las fotos? ¿Qué diferencia ves entre el niño que escucha un secreto y una sorpresa?  
¿Cómo se sienten los niños? ¿Cuál crees tú que es un secreto y cuál una sorpresa?

Es importante que los niños tengan con quien conversar, alguien en quien confiar, eso ya es una gran manera de poder cuidar y protegerlos.

Muchas veces se habla de sorpresas y secretos, se hace fundamental entender la diferencia entre uno y otro y conversarla con los niños.

Una sorpresa tiene que ver con elaborar un plan, algo que se organiza, se piensa para hacer feliz a alguien. Las sorpresas no dañan, buscan dar alegría y la persona que se va a sorprender lo sabrá.

Un secreto es algo que se debe callar, hay un castigo o amenaza si alguien habla sobre el secreto. Este punto es muy importante que los niños lo comprendan. Nadie debe decirles que no pueden hablar, o comentar sobre el secreto.

Muchas veces se acompaña de amenazas que tienen la intención de dañar a un ser querido del menor o en contra del niño si este habla.

Es fundamental que los niños comprendan la diferencia entre uno y otro y que tengan la seguridad y confianza de contar con un adulto que los protegerá.

Los niños muchas veces no saben los riesgos que corren o no pueden saber cuando algo es seguro o no, es por eso que los padres o adultos al cuidado del menor debemos enseñarles que, por ejemplo:

### **Debemos Reforzar:**

1. Nunca guardar secretos
2. Nunca es tarde para contárselo a alguien
3. Hablar y contárselo a personas de tu confianza

### **Cómo explicarlo de manera didáctica**

#### **1. El juego del corazón**

Preguntar:

- "¿Esto se siente liviano y feliz o pesado y triste?"
- "¿Tiene fecha para contarlo o es para siempre?"

Si es liviano y tiene fecha —————> sorpresa.

Si es pesado y sin fecha —————> secreto que se debe contar.

## **2. La regla de oro sencilla**

Puedes enseñarles:

“En esta familia no guardamos secretos que nos hagan sentir mal. Siempre podemos contar lo que nos preocupa.”

## **3. Frase de seguridad para que memoricen**

“Si alguien me dice que no le cuente a mis papás, yo lo cuento igual.”

Estos tres puntos les da permiso explícito para hablar.

Lo más importante es transmitirlo sin miedo, sino desde la confianza y la protección. Que sepan que nunca se meterán en problemas por contar algo que los hizo sentir incómodos.

Cuando un niño entiende esta diferencia, gana una herramienta enorme para su autocuidado.

El respeto por uno mismo, por el otro y el autocuidado son claves para prevenir el abuso de los niños. Involucrar, educar y crear conciencia en la comunidad sobre signos y señales de abuso y/o maltrato infantil son fundamentales para entregarles un sano desarrollo al presente y futuro de nuestros pequeños.

Los adultos, debemos estar muy atentos a todo lo que están expuestos los niños, desde nuestro ejemplo, lo que sucede en su entorno, lo que ven por los diversos medios o redes sociales entre otros.

No podemos olvidar que lo que se les dice a los niños, Quién, Cuando, Cómo y Dónde, podría afectarlos de por vida.

Si logramos que los niños aprendan habilidades de seguridad personal, lograremos velar de mejor manera por el bienestar de ellos.

El poder nombrar las diferentes partes del cuerpo con los nombres, la diferencia entre secreto y sorpresa, el poder contar con personas de su confianza son todos factores protectores.

# Conclusión

Este pequeño libro nació desde la experiencia, la escucha y el profundo amor y respeto por la infancia.

Desde años de trabajo como psicóloga infanto-juvenil y también desde mi experiencia trabajando como voluntaria en Denver Children's Advocacy Center (DCAC), acompañando a niños de familias hispanas que habían vivido situaciones de abuso, pude observar que existen muchos materiales de prevención, ideas valiosas y profesionales comprometidos en promover el buen trato infantil, de ahí surge la idea de generar un material didáctico y práctico para que los adultos trabajemos con los niños.

**Es un material cercano y comprensible que entrega algunas reglas fundamentales de autocuidado, que pueden recordar siempre, en cualquier situación y etapa de su vida.**

La prevención del maltrato infantil no comienza cuando ocurre una crisis. Comienza mucho antes: en las conversaciones cotidianas, en la educación emocional, en enseñarle a los niños que su cuerpo les pertenece, que sus sentimientos importan y que siempre pueden buscar ayuda en adultos que los cuiden y protejan.

Es una gran tarea que requiere y necesita de todos. Las familias, educadores, comunidades, legisladores y toda la sociedad en conjunto tenemos el deber de construir entornos donde los niños se sientan seguros, escuchados y respetados. Entornos donde el buen trato no sea una excepción, sino la base de todas las relaciones.

Espero que este libro sea una herramienta que abra conversaciones, fortalezca el autocuidado y nos recuerde algo fundamental: Cada niño merece crecer en un ambiente de amor, respeto y protección.

Cuando protegemos a un niño, no solo cuidamos su presente, estamos protegiendo el futuro de todos.

Agradezco a todos los que colaboraron para hacer posible la creación de este material y a todos los que cada día trabajan y se comprometen en entregar entornos seguros y protegidos.



## Anexo

# Guía para padres y cuidadores

Aquí te quiero entregar algunas ideas y orientaciones de cómo responder frente a algunas preguntas que se hacen durante las actividades.

### Actividad sobre Seguridad

**1.** Si un desconocido quiere regalarte un dulce, ¿Lo aceptarías?

#### Explicar al niño lo siguiente:

- No aceptamos dulces ni regalos de personas que no conocemos
- Siempre preguntamos primero a mamá, papá o a un adulto de confianza

A veces desconocidos ofrecen dulces o regalos a niños pero sus intenciones aunque no lo parezcan pueden dañarte

#### Puedes decir:

*"Aunque alguien parezca amable, y la tentación es grande, no debemos aceptar dulces o regalos de personas que no conocemos. Si alguien te ofrece algo, vienes a decírmelo a mí o a otro adulto que te cuide."*

**2.** Si entras al agua, ¿Sabes nadar? ¿Hay alguien que pueda cuidarte?

#### Explicar al niño lo siguiente:

- El agua puede ser divertida, pero también peligrosa.
- Siempre necesitamos un adulto mirando.

Para saber nadar debes practicar con un adulto por ejemplo aprendiendo a flotar empezando a aprender a cómo flotar, cómo no tragar agua y mantener la calma.

#### Puedes decir:

*"Cuando estamos cerca del agua, siempre debe haber un adulto cuidando. Si no sabes nadar bien, necesitas algún chaleco salvavidas o estar muy cerca de un adulto."*

**3.** ¿Por qué usamos cinturón de seguridad?

#### Explicar al niño lo siguiente:

*"El cinturón de seguridad protege nuestro cuerpo si el auto frena fuerte o nos chocan o chocamos. Nos ayuda a mantenernos seguros ya que nos mantiene*

*en una posición asegurada evitando golpes y choques dentro del auto.”*

### **Idea importante para los niños:**

- El cinturón es como un abrazo que nos protege en el auto

**4.** Si vamos a cruzar una calle, ¿Qué debemos hacer?

### **Enseñar tres pasos simples:**

- Parar
- Mirar a ambos lados
- Cruzar con un adulto
- Mirar el semáforo, aprender qué significan los distintos colores

Aprender sobre el semáforo peatonal qué significa cuando está en rojo (no cruzar) o verde (permitido cruzar)

### **Puedes decir:**

*“Antes de cruzar una calle siempre paramos, miramos a los dos lados y cruzamos cuando es seguro.”*

**5.** ¿Por qué no se juega con fuego?

### **Explicar al niño lo siguiente:**

*“El fuego puede quemar la piel, generarte heridas, dolor y causar accidentes. Puede también dañar materiales artefactos e incendios. Solo los adultos pueden usar cosas que hacen fuego como encendedores o estufas.”*

**6.** ¿Por qué no se juega con los enchufes?

### **Explicar al niño lo siguiente:**

*“Los enchufes tienen electricidad y la electricidad puede lastimar nuestro cuerpo y generar accidentes como quemar artefactos o generar incendios. Solo los adultos deben usarlos.”*

## **Conversaciones sobre el cuidado del cuerpo**

**1.** ¿Por qué crees que nuestro cuerpo es importante? Ayuda al niño a reflexionar.

### **Puedes responder:**

*“Nuestro cuerpo nos ayuda a jugar, aprender, abrazar y hacer muchas cosas. Por eso debemos cuidarlo, respetarlo y quererlo. Nuestro cuerpo nos acompañará toda nuestra vida.”*

**2.** ¿Cómo podemos cuidar nuestro cuerpo?

### **Dar ejemplos concretos:**

- Comer alimentos saludables
- Dormir bien
- Lavarse las manos
- Hacer ejercicio
- Decir si algo nos duele

**3.** ¿Qué partes del cuerpo son privadas?

### **Explicación apropiada para niños:**

*“Las partes del cuerpo que cubre el traje de baño son privadas. Nadie debe tocarlas ni mirarlas. Hay ciertas excepciones por ejemplo; un médico que por razones médicas delante de uno de tus padres o adulto encargado de tu cuidado debe chequear algunas partes privadas, íntimas de tu cuerpo. También en casos de higiene mientras poco a poco vas aprendiendo a cómo asear tus partes íntimas, tus padres tendrán que apoyarte. Es importante*

que sepas que si algo te hace sentir incómodo desde un toque o por ejemplo si prefieres que alguno de tus padres o cuidador no lo haga, lo puedas expresar, comunícalo por favor.”

**4.** ¿Cómo demostramos respeto por nuestro propio cuerpo?

**Ejemplos:**

- Decir **“NO”** si algo no nos gusta
- Cuidar nuestra higiene
- Mantener nuestras partes privadas cubiertas

**5.** ¿Cómo demostramos respeto por el cuerpo de otros niños?

**Enseñar reglas simples:**

- No tocar
- No empujar
- Respetar cuando alguien dice **“NO”**
- No generar dolor
- No incomodar o hacer sentir mal a alguien

**6.** ¿Qué puedes hacer si algo no te hace sentir bien?

**Enseñar esta idea importante:**

*“Si algo te hace sentir incómodo, asustado o triste, puedes decir NO, alejarte y contarle a un adulto de confianza.”*

**7.** ¿A quién puedes contarle si necesitas ayuda? Ayuda al niño a identificar adultos seguros.

**Ejemplos:**

- Mamá o Papá

- Abuelos
- Profesor/a
- Cuidador
- Otro familiar cercano

**8.** ¿Cómo mantenernos seguros?

**Explícalo así:**

*“Todos tenemos adultos de confianza que nos ayudan cuando necesitamos apoyo o cuando algo no se siente bien.”*

**Pregunta al niño:**

¿Quiénes son tus personas de confianza? Ayúdale a nombrar 3–5 adultos seguros.

**Ejemplo:**

- Mamá
- Papá
- Abuela
- Profesor/a
- Tío/a

**Consejo importante para padres:**

*“Eviten asustar al niño. La meta es enseñar seguridad, confianza y comunicación.”*

Si usted considera que debe denunciar algún acto o situación, debe dirigirse a Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones o Fiscalía.



# Mi mundo seguro

Guía para el cuidado y la protección de la primera infancia







"Acompañar a un niño es enseñarle que su voz importa, que su cuerpo merece respeto y que nunca estará solo. Cuando lo cuidamos con amor y lo escuchamos de verdad, no solo protegemos su presente, sino que también sanamos y construimos su futuro."

