



the blue bench

GUÍA PARA PADRES PARA HABLAR SOBRE EL CONSENTIMIENTO Y LAS RELACIONES SALUDABLES: GUÍA DE RECURSOS

¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?

- La línea directa de The Blue Bench (inglés y español) 303-322-7273
- Línea de recursos de The Blue Bench 303-329-9922 (inglés y español)
- Línea directa de abuso infantil del estado de Colorado 1-844-CO-4-KIDS (264-5437)
- Safe2Tell 1-877-542-7233
- Consejeros de crisis de Colorado 24/7 al 1-844-493-TALK (8255)
- Línea directa de suicidio (988)
- Línea directa nacional de agresión sexual 1-800-656-HOPE (4673)
- Hospital de Niños de Colorado (720) 797-0765

Si se trata de una emergencia, llame al 911. Aquí se puede garantizar la seguridad inmediata de un niño y obtener atención médica si es necesario.

Si no es una emergencia, llame al 844-CO-4-KIDS.
Report el abuso a las autoridades del condado donde sucedió.

ORGANIZACIONES DE APOYO Y RECURSOS

Estas organizaciones pueden ofrecer ayuda adicional con:

- Tener conversaciones con sus hijos
- Consejos de prevención
- Hablando sobre la seguridad del cuerpo
- Planificación de seguridad para campamentos, guarderías y otros espacios infantiles.
- Comportamientos sexuales apropiados de acuerdo con la etapa de Desarrollo en la infancia y la adolescencia

Organizaciones nacionales	Centros de defensa de los niños en el área Metropolitana de Denver
<ul style="list-style-type: none"> • Darkness to Light (De la oscuridad a la luz) • Stop it Now (Deténgalo ahora) • RAINN 	<ul style="list-style-type: none"> • Centro de Defensa de los Niños en Denver (área metropolitana de Denver) • Casa Ralston (Arvada, Lakewood, Northglenn) • Sungate Kids (condados de Arapahoe, Douglas, Elbert y Lincoln)



the blue bench

LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN COMUNITARIA DE THE BLUE BENCH

Unidos en acción – Este taller, elaborado en conjunto con estudiantes y educadores de secundaria, empodera a los estudiantes a reconocer y asumir su rol en la respuesta comunitaria ante la violencia sexual.

Hablemos del tema: Este programa para estudiantes de escuela intermedia se centra en promover relaciones saludables, establecer límites y desarrollar habilidades que ayudan a la juventud a convertirse en participantes activos y responsables ante situaciones de violencia sexual.

Bares Seguros– Taller para prevenir o reducir la violencia sexual en establecimientos que sirven alcohol

SHIELD (Educación de intervención de acoso sexual y desarrollo de liderazgo) – Colaboración con empresas y corporaciones locales para ofrecer capacitaciones sobre acoso laboral.

El conocimiento es poder: Una descripción general sobre el problema de la violencia sexual y las técnicas que las personas pueden utilizar para ayudar a mantener a sus comunidades más seguras.

Empoderamiento y seguridad de los jóvenes: Un programa dirigido para padres y profesionales que trabajan con jóvenes, diseñado para enseñarles a identificar y prevenir situaciones de violencia sexual en la niñez y la adolescencia.

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN JUVENIL

Hablemos del tema (5º-8º grado) disponible en formato de 3 o 5 días

Los estudiantes podrán:

- Reconocer las diferencias entre relaciones saludables y no saludables.
- Comprender las estrategias y las habilidades de comunicación para establecer límites y respetar los límites de otras personas.
- Comprender qué es el consentimiento y cómo contribuye a las relaciones saludables.
- Identificar conductas verbales y no verbales que constituyen al acoso sexual, coerción sexual y agresión sexual.
- Identificar los mensajes culturales y de los medios de comunicación, incluidas las ideas sobre los roles de género y la masculinidad/feminidad, que pueden conducir a la violencia sexual.
- Identificar los pasos de toma de decisiones para actuar como aliado/participante activo.



the blue bench

- Desarrollar empatía por los sobrevivientes.
- Describir las opciones para denunciar la violencia sexual a un adulto de confianza.
- Describir cómo apoyar a un amigo y refiéralo a recursos.
- Describir estrategias para convertirse en un espectador activo contra la agresión sexual.

Unidos en acción (9^o-12^o grado) *Disponibile en formato de 90 minutos y 3 días*

A través de este plan de estudios basado en evidencia, los participantes podrán:

- Comprender el concepto de intervención de espectadores y su papel en el tratamiento de la violencia sexual.
- Identificar y comprender una variedad de comportamientos sexualmente inapropiados y violentos.
- Definir el consentimiento y comprender su relevancia para el papel de un espectador.
- Reconocer las diferencias entre relaciones saludables y no saludables.
- Analizar cómo los mensajes culturales y mediáticos contribuyen a la violencia sexual.
- Reconocer su papel en el cambio de las normas culturales para apoyar a los sobrevivientes y prevenir la violencia sexual.
- Desarrollar empatía por los sobrevivientes de violencia sexual.
- Comprender los impactos de la agresión sexual en los sobrevivientes e identificar formas de apoyar a amigos o seres queridos.
- Aplicar estrategias de intervención de espectadores a varios escenarios, aprovechando las fortalezas personales y los conceptos de taller para apoyar la intervención.
- Aumentar la disposición y el compromiso de participar en comportamientos de espectadores que prevengan la violencia sexual, ayuden en situaciones de riesgo y apoyen a los sobrevivientes.
- Generar confianza en su capacidad para intervenir eficazmente en situaciones de violencia sexual.
- Identificar los recursos locales disponibles tanto para los sobrevivientes de violencia sexual como para sus simpatizantes.



the blue bench

Los programas de prevención de Blue Bench son:

- Apropriado para el desarrollo
 - Diseñado para satisfacer las necesidades de los alumnos de todas las edades y etapas
- Comprensivo
 - Los programas para jóvenes son de sesiones múltiples con opciones de refuerzos
- Respaldado por investigaciones e informado por evidencia
 - Basado en estrategias que han demostrado su eficacia a través de la investigación
- Prácticas prometedoras
- Entregado por expertos
 - Facilitado por profesionales capacitados con 90+ horas en:
 - Práctica informada sobre el trauma
 - Habilidades de facilitación
 - Conocimiento del contenido

Envíe un correo electrónico acommunityed@thebluebench.org para obtener más información o para agendar un programa.

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EFECTIVAS PARA PADRES

- ✓ Fundamente las conversaciones en hechos y valores
- ✓ Sea integral: comience temprano y continúe
- ✓ Ser apropiado para el desarrollo
- ✓ Enseñar y practicar habilidades (juego de roles)
- ✓ Modele un comportamiento saludable
- ✓ Crear una relación segura y de confianza
- ✓ Normalizar hablar sobre temas difíciles
- ✓ Obtenga apoyo y siga aprendiendo



the blue bench

ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD CORPORAL PERSONAL Y LA LEY DE ERIN

La Ley de Erin (Erin Law), que lleva el nombre de Erin Merryn, una sobreviviente de abuso sexual infantil, es una legislación que requiere que las escuelas públicas enseñen a los niños sobre la seguridad personal del cuerpo y la prevención del abuso sexual. Exige que se brinden lecciones apropiadas para la edad a los estudiantes en los grados de prekínder a 12 para ayudarlos a reconocer, prevenir y denunciar el abuso.

El objetivo es empoderar a los niños con conocimientos y al mismo tiempo involucrar a los educadores y padres en los esfuerzos de prevención del abuso. Si bien se aprobó una versión de la Ley de Erin en 2015, todavía no es un requisito para las escuelas de Colorado enseñar seguridad corporal personal en las escuelas, y rara vez lo es. Puede obtener más información sobre la Ley de Erin en www.erinslaw.org.

¡Trabajemos juntos para garantizar que nuestras escuelas prioricen la educación sobre seguridad infantil! Comuníquese con los administradores de su escuela, la PTA y la junta escolar para abogar por la implementación de capacitación en seguridad corporal personal. La seguridad de nuestros hijos no es opcional, es esencial. **¡Habla hoy!**



the blue bench

CONSENTIMIENTO



EL CONSENTIMIENTO NO ES POSIBLE CUANDO:

- Fuerza, presión y/o coerción está presente
- Una persona está incapacitada por drogas y / o alcohol.
- Una persona está inconsciente, dormida o físicamente indefensa e incapaz de comunicar falta de voluntad para actuar.
- Una persona tiene una discapacidad intelectual o del desarrollo que la hace incapaz de juzgar la naturaleza de la conducta de la otra persona
- Fuera de las edades de consentimiento.

¿Cuál es la edad de consentimiento en Colorado?

- La edad de consentimiento es de 17 años: no hay reglas sobre cuánto mayor puede ser la pareja sexual de alguien a menos que la persona mayor esté en una posición de confianza.



the blue bench

- El contacto sexual entre un menor y una persona en una posición de confianza nunca es legal.
- 13 y 14 años: No más de 3 años mayores (13 y 16 es legal, 13 y 17 no lo es; 14 y 17 es legal, 14 y 18 no lo es)
- 15 y 16 años: No más de 9 años mayor (15 y 24 es legal, 15 y 25 no lo es; 16 y 25 es legal, 16 y 26 no lo es)
 - Siempre es responsabilidad de la persona mayor saber si es posible el consentimiento.

CÓMO CREAR UN EQUIPO DE SEGURIDAD

1. Identifique a los adultos de confianza

Ayude a su hijo a identificar de 3 a 5 adultos de confianza a los que pueda recurrir, tanto dentro como fuera del hogar. Estas deben ser personas que escuchen, crean y actúen en el mejor interés del niño. Involucre a una mezcla de personas, un equipo fuerte incluye personas de diferentes áreas de su mundo.

2. Enseñe las reglas de seguridad corporal

Informar al equipo de su función y responsabilidad. Asegúrese de que todos los adultos del equipo comprendan y refuercen el derecho del niño a la autonomía corporal, los límites, respeten sus límites y entiendan cómo responder si revelan abuso.

3. Fomentar la comunicación abierta

Con los miembros de su equipo, cree un entorno en el que los niños se sientan seguros haciendo preguntas y hablando de cualquier cosa, especialmente de cosas que los hacen sentir incómodos.

4. Practica escenarios hipotéticos

Haga un juego de roles para que su hijo sepa qué hacer si alguien cruza un límite o lo hace sentir inseguro. Refuerce que siempre pueden acudir a alguien de su equipo de seguridad y que deben seguir diciéndole a las personas hasta que les crean y los apoyen.

Recuerda: empodere, no asuste

Concéntrese en generar confianza y claridad, no miedo. Hágale saber a su hijo que nunca está solo y que tiene un equipo fuerte listo para apoyarlo.

EMPODERANDO LA EDUCACIÓN

HABLE SOBRE LA SEGURIDAD CORPORAL TEMPRANO Y CON FRECUENCIA

- Enseñe a los niños pequeños que tienen control sobre sus cuerpos.
- Tenga conversaciones continuas y apropiadas para la edad sobre la seguridad corporal, el consentimiento y los límites.
- Enfatique que no tienen que dar abrazos, besos si no quieren.



the blue bench

- Refuerce que tienen derecho a decir "no" al contacto no deseado, incluso con familiares o figuras de autoridad.
- Modele y fomente un lenguaje respetuoso para establecer límites.

ENSEÑAR Y MODELAR EL CONSENTIMIENTO

- Muéstrelles ejemplos en la vida diaria
 - Pedir permiso antes de pedir artículos prestados.
 - Pedir permiso antes del contacto físico. Por ejemplo: comprobar si alguien quiere un abrazo.
- Utilice escenarios del mundo real para enseñar el consentimiento
 - Llama antes de entrar: "¿Puedo entrar?"
 - Antes de publicar fotos: "¿Te importa si comparto esto?"
 - Ofrezca opciones: "¿Te gustaría ir al parque o dar un paseo?"

ENSEÑAR AUTONOMÍA CORPORAL

- Refuerce que su cuerpo les pertenece.
- Normalice las conversaciones sobre el cuerpo para reducir la vergüenza y el misterio
- Use términos anatómicos para los genitales: pene, testículos, vagina, vulva, ano, etc.

DEFINIR EL TOQUE "OK" VS "NO OK"

- Use un lenguaje claro y simple para conceptos como "cuerpo", "privado", "sí" y "no".
- Proporcione reglas sencillas sobre lo que constituye un contacto seguro o inseguro.
- Explique que algunos toques, como abrazos o palmaditas en la espalda, suelen estar "bien".
- Deje en claro que tocar las partes íntimas no está bien, excepto en situaciones específicas

SIN SECRETOS SOBRE EL TACTO

- Diferenciar "Secretos" y "Sorpresas". Refuerce que el tacto nunca debe mantenerse en secreto.
- Anime a los niños a que se lo digan a un adulto de confianza de inmediato si alguien les pide que guarden un secreto sobre el tacto.
- Asegúreles que nunca se meterán en problemas por hablar.
- Refuerce regularmente este mensaje para que los niños puedan reconocer situaciones inseguras.



the blue bench

- Modele este comportamiento: evite pedirles a los niños u otras personas que guarden secretos.

MARCO PARA RESPONDER PREGUNTAS DIFÍCILES

El Instituto de Salud Sexual de Colorado nos recuerda que antes de responder, pensemos en las preguntas detrás de la pregunta.

Considerar:

- ¿Qué podría haber detrás de la pregunta?
- ¿Qué temas clave están apareciendo?

Paso 1. Afirmar al que pregunta

Paso 2. Indique los hechos

Paso 3. Habla sobre el rango de valores (algunos, otros, tú)

Paso 4. Afirme de nuevo y manténgase abierto

ENMARCANDO EL CONSENTIMIENTO EN LOS DERECHOS SEXUALES

Todas las personas tienen derecho a:

- ✓ Respeten su integridad corporal, privacidad y autonomía personal
- ✓ Definir libremente su propia sexualidad, incluida la orientación sexual y la identidad y expresión de género
- ✓ Decidir si quieres ser sexualmente activo y cuándo
- ✓ Elegir a sus parejas sexuales
- ✓ Tener experiencias sexuales seguras y placenteras
- ✓ Decidir si, cuándo y con quién casarse
- ✓ Decidir si, cuándo y por qué medios tener un hijo o hijos, y cuántos hijos tener
- ✓ Tener acceso a lo largo de su vida a la información, los recursos, los servicios y el apoyo necesarios para lograr todo lo anterior, libres de discriminación, coerción, explotación y violencia.



the blue bench

Obtenga más información sobre los derechos sexuales aquí:

www.gutmacher.org/gutmacher-lancet-commission/accelerate-progress-executive-summary

3 COSAS QUE DECIRLE A ALGUIEN QUE COMPARTE SU EXPERIENCIA

Si alguien le revela que ha sufrido violencia sexual, diga estas tres cosas:

1. **"Te creo"** para que sepan que no se duda de ellos, que su experiencia es válida y que se sientan seguros. Esto combate la culpa y la vergüenza que proviene de una sociedad que a menudo culpa y duda de las víctimas de violencia sexual.
2. Diles **"No es tu culpa"** para ayudarlos a dejar de culparse y recordarles que la responsabilidad es solo del perpetrador.
3. Pregúntele **"¿Cómo puedo ayudarte?"** para empoderarlos, mientras mantiene su autonomía y les asegura que estará allí para ellos.