

HABLAR SOBRE LÍMITES Y CONSENTIMIENTO

con niños y adolescentes

LO QUE TODO PADRE DEBE SABER

Los límites son reglas que ponemos para mantenernos a salvo. Ya sea emocional o físicamente.

El consentimiento es estar de acuerdo activamente para participar en algo. El consentimiento se puede expresar con palabras o acciones, siempre que esas palabras o acciones demuestren un acuerdo claro y disposición para participar en la actividad. El silencio o la falta de oposición, por sí solos, no demuestran consentimiento. Es importante recordar que el consentimiento puede darse o quitarse en cualquier momento.



Fomente la independencia

Se debe animar a los niños y adolescentes a establecer sus propios límites a cualquier edad. Obligar a los niños pequeños a abrazar a un familiar que quizás no quieran les da la impresión de que no tienen control sobre su cuerpo y sus elecciones (cuando se trata de sus límites).

Si su hijo dice que no, respételo.

Comprenda todos los aspectos

¡El consentimiento no se trata solo de sexo! A menudo hablamos de consentimiento en materia de relaciones o prácticas sexuales. El consentimiento es algo que todos damos (o no damos) todos los días. ¿Permitió que alguien tomara prestado su bolígrafo? ¡Eso es consentimiento! ¿Aceptó llevar a su hijo al parque? ¡Eso es consentimiento! Hablar sobre el consentimiento en un sentido más amplio y apropiado para la edad permite que las conversaciones más "adultas" sobre el consentimiento fluyan más fácilmente cuando sea el momento adecuado.



Enseñe con el ejemplo

¡Los niños y adolescentes a menudo aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos! Sea coherente entre lo que dice y lo que hace. Continúe estableciendo sus propios límites de una manera saludable. Esto le muestra a su hijo pequeño o adolescente cómo se hace. Las formas saludables de establecer sus propios límites pueden incluir negarse a aceptar más proyectos de trabajo de los que puede manejar o terminar una conversación incómoda de manera respetuosa.



Enseñe a decir

NO!

Está bien decir "¡No!". Recuérdele a su hijo pequeño o adolescente que decir que no a algo que no quiere hacer no es ser grosero; está creando seguridad. Si sus amigos los presionan para que hagan algo, pueden decir "no", querer decir "no" y seguir respondiendo "no". Hable con ellos sobre formas de decir que no que los hagan sentir cómodos y sin culpa. Tal vez su hijo no quiera asistir a algo a lo que fue invitado. En lugar de obligarlos a ir o decirles que ignoren la respuesta, intenten esto: "Gracias por la invitación. No puedo asistir. Espero que se diviertan".

Para más información

Visita joetorre.org/podcast y escucha el episodio 5 de **Safe Keeping** para obtener más información sobre el consentimiento, y por qué es importante en sus relaciones.



@SafeAtHomeFoundation



@TorreSafeAtHome