

MI CUERPO ME PERTENECE

Cómo apoyar a los niños para que desarrollen la autonomía corporal

“Autonomía corporal” significa que todos tenemos control sobre nuestros propios cuerpos y sobre lo que les sucede. Esto ayuda a promover la seguridad corporal, incluso en niños muy pequeños, y ayuda a construir una base para comprender el consentimiento.

PIDA PERMISO

Intente lo siguiente: para los niños que son verbales, se puede preguntar antes de tocar.

Diga: ¿Puedo hacerte cosquillas? ¿Puedo levantarte?

Para los niños que no son verbales o que son muy pequeños, se puede narrar el tacto. Esto establece la expectativa de que el tacto implica comunicación. Diga: Voy a levantarte y ponerte en la bañera.



OFREZCA OPCIONES

Una forma de ayudar a su hijo a aprender que tiene el control de su cuerpo es ofrecerle opciones sobre cómo quiere interactuar con los demás.

Intente lo siguiente: Ahora nos vamos a despedir de la abuela. ¿Quieres saludar con la mano o chocarle los cinco?



ENSEÑE SEGURIDAD CORPORAL

Explíquelo a su hijo que hay partes de su cuerpo que son especiales y que son solo para él. Sus trajes de baño cubren estas partes.

Intente lo siguiente: A veces los niños necesitan ayuda para asearse durante el baño. Es posible que mamá o papá tengan que ayudarte a asearte, pero este tipo de contacto nunca es un secreto.

CÓMO IDENTIFICAR ADULTOS “CONFIABLES”

Explíquelo a su hijo que los adultos confiables no lo hacen sentir asustado o incómodo.

Intente lo siguiente: Está bien decirle a un adulto si estás apenado. Quiero que estés a salvo porque me preocupo por ti. Si estás herido o alguien te está haciendo daño, quiero escucharte.



HABLE SOBRE EL CONSENTIMIENTO

Haga preguntas sobre si algo está bien, además de cómo interactúan las personas en su familia, sobre todo los adultos. Pregunte si está bien pedir prestado un bolígrafo, pregunte antes de hacer planes, etc. ¡Los niños aprenden al observar a los adultos que los rodean!

Intente lo siguiente: Me gusta mucho esta foto de nosotros haciendo la cena juntos. ¿Te parece bien si la comparto en línea?