

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



LA SEGURIDAD CORPORAL Y COMO ENSEÑARLA

Psicología

En el 2023, Chile registró 40.361 denuncias por delitos sexuales contra NNA, ,pero a pesar de ser considerada una disminución del 2022, hay que conocer que en el 2022 fueron reportadas 41.999 convirtiendose como el registro máxím histórico de denuncias, De acuerdo con el estudio de la Fundación AMPARO y JUSTICIA, las niñas y adolescentes siguen siendo las más afectadas, con un 84,3% de las denuncias ingresadas, versus el 15,7% que corresponde a víctimas de sexo masculino, denuncias que crecieron un 14,1% en 2023.

Además, un 70,3% de las denuncias corresponde a niños, niñas o adolescentes entre 10 y 17 años, lo que reflejaría la mayor consciencia que tienen los adolescentes respecto a sus derechos. Por el contrario, en edades más tempranas existe más dificultad para identificar este tipo de delitos (11,4% de las víctimas tiene entre 0 y 5 años). Ante situaciones de violencia es crucial que exista un movimiento familiar donde se implementen estrategias de cuidado y aprendizaje donde la seguridad corporal sea parte de la prevencion de violencia.

A continuación te compartimos algunas preguntas que puedes utilizar a diario:

- **Interpretar limites**, un ejemplo puede ser el explicarle un límite que se está dando “oye, estoy viendo que tu hermana menor no quiere que la abrasces, mira como se echa para atras o te empuja, cuando alguien no quiere un abrazo tenemos que respetarlo”.
- **Aprender a regularse**. En momentos de juego de contacto puede que la fuerza o forma se vaya fuera de los limites, por eso es importante que aprenda a decir “PARA” cuando se sienta incómoda y enseñarle a parar si alguien se lo pide.
- **Conectarse con su cuerpo**. Una pregunta que puedes utilizar a diario es el de decirle “Qué te dice tu cuerpo?” en momentos donde no saben que decidir, es una forma de que puedan nutrir su sentir corporal.
- **Espacios de confianza**. Comunicar que pueden acercarse a ti para preguntar CUALQUIER COSA, puedes decirle “no hay preguntas tontas, puedes preguntarme lo que quieras, nunca me voy a reir o enojar”
- **Enseñarle a identificar momentos de seguridad**. Es importante que vaya conociendo que si la hace sentir segura y que no. Una pregunta puede ser “Pasó algo que te haya hecho sentir segura? Algo que no te haya hecho sentir segura?”



Aspectos destacados del boletín

La seguridad corporal y como enseñarla

Las conversaciones que si tenemos que dejar que escuchen

5 preguntas que tienes que hacer

Una imagen, una reflexión



formacion@csum.cl

LAS CONVERSACIONES QUE SI TENEMOS QUE DEJAR QUE ESCUCHEN

Existen ciertas cosas que como padres sabemos que no debemos hacer y decir delante de nuestras hijas como discutir con nuestra pareja, fumar, etc. Carrie Contey, doctora en psicología y experta en crianza, señala que hay conductas de los papás que pueden parecer inofensivas pero que envían un mal mensaje. Por ejemplo, “si quieres que (tus hijos) sean activos, no puedes simplemente pedirles que vayan a jugar mientras tú miras la televisión”, afirma. Los niños aprenden a cómo vivir mediante la observación, por lo mismo, es importante modelar ante nuestras hijas la forma en como queremos que vayan adquiriendo herramientas para la vida. Es así también como podemos utilizar para ese proceso la “Regla del Chisme”, donde muchas veces es más fácil creer las cosas que escuchamos de otros por casualidad que las que nos dicen directamente, y cuando permitimos a nuestras hijas dejar que nos escuchen resolver problemas de forma positiva, hablar sobre los demás de sus fortalezas, y hacerle frente a nuestras emociones, les enseñamos a que hagan lo mismo! A continuación las siguientes 5 conversaciones que SI debemos dejar que escuchen nuestras hijas.

Escuchar como pones límites

Ej: Ahora no estoy lista para llevarte hasta que me haya tomado mi café. Podré llevarte en unos minutos cuando termine de tomármelo.

Escuchar como las elogias

Ej: Lo hizo tan bien en la clase de baile!, incluso cuando se tropezó y cayó se levantó y siguió intentando. Se veía tan orgullosa

Escuchar como resuelves los problemas


Ej: No encontraba mi bolso en ningún lado, me preocupé, y seguí buscando, preguntando hasta que me di cuenta que lo olvidé en la casa de la abuela!

Escuchar como le haces frente a tus emociones

Ej: Estuve enojado hoy día, quise gritarle al conductor que se me atravesó, me frustré mucho! pero di un gran respiro para calmarme.

Escuchar como te disculpas

Ej: Lo siento mucho, se que esta mañana estuve muy enojada contigo, no fue justo de mi parte, te amo.



Si tu hija tiene dificultades para enfrentar o manejar sus emociones, pregúntate cómo estás manejando tus propias emociones frente a ella, conocer que se le dificulta es una excelente brújula para saber donde deberías empezar a hacer cambios

5 PREGUNTAS QUE LE TIENES QUE HACER A TU MAMÁ O A ESA PERSONA QUE FESTEJARÁS EN ESTE DÍA

- 1.- Menciona 3 momentos que han marcado un antes y un después en tu vida.
- 2.- ¿Qué cosa siempre quisiste hacer pero al final nunca se pudo concretar?
- 3.-¿Qué día te gustaría que volviéramos a vivir juntos?
- 4.-¿Qué es lo que más te divierte hacer actualmente?
- 5.-¿Cuál ha sido el momento más romántico de tu vida?

Recuerda, la mejor forma de conocer y conectar es PREGUNTAR, esto es lo que realmente desea tu mamá que le regales; tu presencia, tu atención, tu tiempo, tu interés y tu escucha activa!.

“¡Feliz Día de las Madres a todas las formas de ser mamá!
A las que dan a luz, a las que adoptan, a las madrinas, a las abuelas, a las tías, a las hermanas...”



¡Sus presencias salvan vidas! Si por alguna razón no estás con tu mamá, festeja con las figuras maternas a tu alrededor”.

 @Kehiani  Una imagen, una reflexión