

Bogotá D.C., 25 de marzo del 2020

SEÑORES: PADRES, MADRES Y/O ACUDIENTES ITIPISTAS

EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ESTA CON:

# "YO ME QUEDO EN CASA"

FAMILIAS ITIPISTAS ENVIAMOS ESTAS  
RECOMENDACIONES PARA TENER EN CUENTA EN  
NUESTRO PRIMERA ESCUELA DE PADRES, LA  
CUAL SE DESARROLLARÁ EN TORNO A LA  
PREVENCIÓN DE ABUSO SEXUAL INFANTIL.



**EMPECEMOS...**



*Como es bien sabido, nuestro Manual de Convivencia se basa en 5 principios que nos orientan hacia la vida y dentro de los dos primeros están el cuidado de sí mismo y el cuidado del otro, es en estos principios que se enfocan las recomendaciones que vienen a continuación...*

## ¿Cómo enseñarles el autocuidado a tus hijos desde pequeños?



Aprende sencillos pasos para enseñar a tus hijos a auto protegerse, ser independiente y decir **NO** cuando sea el momento indicado.

El mundo está cambiando y con él, las maneras de educar a nuestros niños, cada vez se hace más necesario que sean autónomos, responsables e independientes... Siempre nos estamos preguntando en qué momento será bueno enseñarles cada cosa, pues al final lo más importante es que nuestros hijos crezcan seguros y con la capacidad de cuidarse a sí mismos.

Para todos los temas del autocuidado debe ser muy importante estar presentes y mantenernos actualizados en el top de las enseñanzas para nuestros hijos e hijas, pues el mundo en el que estamos requiere de niños y niñas responsables, que estén pendientes de pequeños detalles, que sepan que no pueden confiar en todo el mundo y que comprendan cuándo es la hora de un "sí" y cuando definitivamente deben apartarse y decir "no".



### 1. ¿Qué es lo que más importa a la hora de forjar el autocuidado de los niños?

1. **La higiene es vital**, desde muy pequeños los niños y niñas pueden y deben aprender a velar por su higiene aseo personal.



y

Ejercicios básicos como **lavarse las manos** antes de cada comida y antes de ir a dormir, **bañarse** y **cepillarse los dientes** inicialmente en compañía de un adulto, **peinarse**, **aplicarse crema o protector solar**, son hábitos que se deben ir creando en los más pequeños. Una buena manera de generar estas costumbres de cuidado del propio cuerpo, es explicarles el porqué de cada acción y los beneficios que traerá a su vida.

**Tip:** Para generar hábitos es ideal que establezcas horas para cada acción. Si tu hijo sabe que por ejemplo los dientes se cepillan siempre a las 8 pm antes de dormir, será más fácil que se habitúe a hacerlo por sí solo.

2. “**Mi cuerpo es sagrado**”, los niños y niñas deben comprender desde muy pequeños que su cuerpo es muy importante, por lo que deben cuidarlo y amarlo. Parte de este aprendizaje consiste en conocer las partes de su cuerpo, aprender a identificar cuando no se encuentra bien y por qué... ¡Por supuesto, **NO** permitir que nadie le haga daño y lo lastime!



**Tips:**

- ✓ Conversa con tus hijos acerca de las partes de su cuerpo y explícale con naturalidad cuáles son sus partes íntimas y la privacidad que debe tener con ellas.
- ✓ Explícale qué pasa cuando se siente enfermo, qué signos de alerta existen y qué debe hacer cuando se sienta mal.

**3. Pedir ayuda cuando sea necesario**, los niños y niñas deben aprender cuándo es el momento apropiado para solicitar ayuda. Deben comprender en qué momento se encuentran en riesgo y deben acudir a un adulto.

**Tips:** Enséñales a memorizar datos básicos como la dirección de casa, el teléfono de mamá o papá y su nombre completo... son acciones imprescindibles para ayudar a defenderse con mayor facilidad.



**4. La importancia del “NO”**, un error grave en la educación de los niños es no enseñarles a poner límites y obligarlos a hacer lo que consideramos que “está bien”: pedirles que den abrazos y besos aun cuando no quieren, exigirles hacer lo que no desean hacer y así miles de detalles que parecen insignificantes, pero realmente son muy importantes, pues son acciones que al final terminan por negarles su **derecho a decir NO**.

Es transcendental aportarles desde nuestro papel de autoridad, enseñarles a establecer las reglas del “no” y del “sí” para que ellos desarrollen su criterio y su personalidad, así a futuro entenderán que solo harán lo que les parece que es lo más adecuado y no lo que otros les piden que hagan.

**5. Límites con extraños**, seguramente a todos, el cuento de caperucita roja nos dejó la gran lección de no hablar con el lobo feroz... pues al final es la realidad de la vida: **no se debe dar demasiada confianza a las personas extrañas**.





Así, la tarea de toda mamá o papá es empoderar a los niños y niñas para que entiendan hasta dónde pueden llegar los adultos conocidos y desconocidos: qué pueden hacer, qué deben hacer, cómo deben responder, qué deben decir, a quién deben acudir, etc. Tu tarea es buscar la manera más didáctica y asertiva para que tu pequeño o pequeña entienda el mensaje.

**¡Indudablemente, estar ahí para brindarles la confianza que ellos necesitan!**

**Tips:** Los ejercicios de simulación son ideales para que ellos entiendan cómo actuar en determinado momento. "Si alguien te dice que te va a llevar a darte dulces, ¿Qué dices?", "Si alguien te coge de la mano y te dice que vayan a su casa, ¿Qué harías?".



**Los padres, madres y/o cuidadores deberán explicarles siempre a los niños y niñas las ventajas de quererse, cuidarse, tener confianza, hablar y pedir ayuda...**

**¡AGRADECEMOS TU COMPROMISO!**

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN ITIP- PRIMARIA**