

# GUÍA

¡bien!hech 

## DE BUENAS PRÁCTICAS en el deporte PARA niños y niñas (ADOLESCENCIA)

Ilustre Ayuntamiento  
Granadilla de Abona







Ilustre Ayuntamiento  
Granadilla de Abona



## SALUDO

Rubén García Casañas

Concejal de Economía y Hacienda, Desarrollo Económico,  
Servicios Sociales, Vivienda, Promoción de la Salud y Deportes



*“Aprender a cuidarnos para disfrutar del deporte”*

Desde el Ayuntamiento de Granadilla de Abona vamos a ser directos. Si en el deporte te hacen sentir pequeño o pequeña, si te gritan, te ridiculizan o te presionan hasta hacerte daño, eso no es normal ni está bien. El deporte y la educación existen para cuidarte, no para romperte.

Esta guía no solo quiere decirte cómo portarte, también quiere recordarte que tienes derecho a sentirte seguro o segura, a poner límites y a pedir ayuda sin miedo. Cuidarte y cuidar a las demás personas también es una forma de valentía y de compromiso. El deporte solo merece la pena cuando te ayuda a crecer, a confiar en ti y a desarrollar tu excelencia personal desde el buen trato.

Si no se cumple en Granadilla, ponte en contacto con nosotros, te ayudaremos.



Ilustre Ayuntamiento  
Granadilla de Abona



Ciudades  
Amigas  
de la Infancia







1	<b>JUGAR: ¡DIVERTIDO Y SEGURO!</b> El deporte es para pasárselo bien.	Pág 5
2	<b>TUS DERECHOS: ¡SON TUS SUPERPODERES!</b> Mereces respeto, cuidado y que tu opinión cuente.	Pág 9
3	<b>SENTIRSE BIEN ES LO PRIMERO.</b> Si te tratan bien, disfrutas y aprendes mucho más.	Pág 13
4	<b>ASÍ CRECES CON CONFIANZA</b> El respeto de los demás te da seguridad para atreverte a más.	Pág 17
5	<b>¿QUÉ HAGO SI ALGO NO VA BIEN?</b> Te contamos a quién acudir si te sientes mal.	Pág 19
6	<b>UN EQUIPO DONDE CUIDARNOS.</b> Pequeñas acciones para que el grupo sea un lugar agradable para todos.	Pág 23

1

JUGAR: ¡DIVERTIDO Y SEGURO!

El deporte es para pasárselo bien.

El deporte puede ser un lugar muy especial para crecer: haces amigos, aprendes cosas nuevas, haces ejercicio y te lo pasas bien.

Sin embargo, si algo te hace sentir inseguro/a, **el deporte también puede ser un lugar violento**, que te haga daño.

¿Qué es violencia?

Algunos ejemplos son:

Es cualquier situación que te asusta, te hace sentir mal, te incomoda o te impide disfrutar del deporte.

Gritos, insultos y burlas.

Que alguien te obligue a hacer algo que no quieres.

Que te molesten en internet o en redes sociales.

Que alguien te toque sin tu permiso o te haga daño.

Que no cuenten contigo a propósito o te menosprecien.

Ninguna de estas cosas está bien.  
Ninguna de ellas te ayuda.  
Todas ellas hieren, y más, a niños y niñas.

Tus derechos dicen muy claro que:

Nadie puede tener intención de dañarte, asustarte o hacerte sentir menos.  
Todas las personas adultas tienen la obligación de protegerte y escucharte.

### ¿Por qué hablamos de esto en el deporte?

Porque el deporte solo es bueno si se convierte en un lugar seguro. Necesitas que te respeten, te traten bien y te protejan para poder decir libremente lo que sientes, crecer con confianza y divertirse.

Desde el año 2021, en España tenemos la suerte de tener una ley muy importante para esto:

**La Ley Orgánica 8/2021 o LOPIVI.** Esta ley protege a los niños y las niñas contra toda forma de violencia. Eso incluye lo que pasa en cualquier lugar, incluidas las redes sociales y, por supuesto, los entrenamientos, los partidos, los viajes y los vestuarios.

Por desgracia, en nuestra sociedad hay niños y niñas como tú que sufren situaciones violentas y, a veces, no tienen a nadie que les proteja.

Fíjate en estos datos:

- 2 de cada 10 niños/as en Europa han recibido golpes de sus cuidadores.
- 3 de cada 10 han sido tratados con gritos o palabras que duelen
- Muchos han vivido sin apoyo ni atención
- En España entre 1 y 2 personas de cada 10 han sufrido abuso sexual durante la infancia de alguien cercano o que se ganó su confianza (familiar, amigo/a, entrenador/a)
- La mayoría de los abusos pasan en espacios reducidos y muchas veces nadie se entera porque el abusador/a se asegura de que guardes el secreto. El deporte debe ser siempre un espacio libre de violencia.

PERO... **Los secretos que asustan no protegen.** Si un secreto te da miedo, o te hace sentir mal o incomodo/a, pide ayuda.

Por todo esto, estaremos atentos, para ayudarte a ti y a tus compañeros/as cuando lo necesitéis. **Siempre vamos a escucharos.**

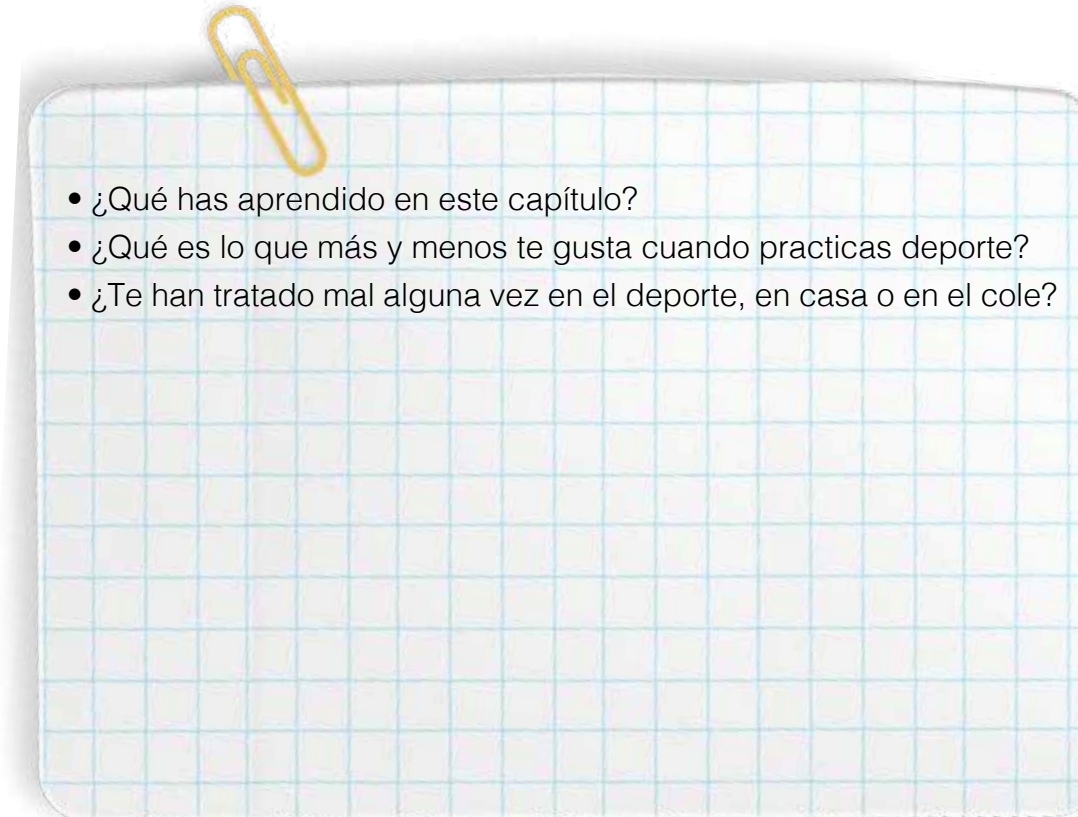
Porque, además, la ley también exige:

- Que todas las personas adultas con responsabilidad sobre menores conozcan vuestros derecho para prevenir la violencia.
- Que todas las personas tengan claro cómo prevenir y actuar en caso de violencia..
- Que se nombre a una persona Delegada de Protección y todo el mundo la conozcan y sea fácil poder hablar con ella.
- Que siempre sea seguro practicar deporte.

Así que **quédate con esta idea:** Todos los adultos tienen la obligación de protegerte para que puedas disfrutar practicando deporte. Ningún adulto puede tratarte mal y menos aquí.

### Preguntas para crecer:

Comparte estas preguntas con tu familia y con otros adultos responsables de tu confianza.







Ilustre Ayuntamiento  
Granadilla de Abona



2

## TUS DERECHOS: ¡SON TUS SUPERPODERES!

Mereces respeto, cuidado  
y que tu opinión cuente.

En el deporte no solo se juega o se compite, también se deben cuidar tus derechos porque no son premios que se ganan, son tuyos desde que naces. Nadie puede quitártelos.

### ¿Y por qué tienes derechos?

Porque personas de casi todos los países del mundo, incluido España, están de acuerdo en que los niños y las niñas necesitáis que os cuiden de una manera especial porque sois más vulnerables que los adultos, es decir, cómo estáis creciendo vuestros cuerpos y sentimientos se están formando y hay que protegerlos.

Además, se dieron cuenta de que aunque seáis pequeños/as también tenéis vuestras propias ideas y el derecho a expresarlas y a que os escuchen. ¡Por supuesto!

Los derechos de la infancia son 54, aquí te resumimos algunos:



Aunque...tener derechos no significa que nunca te vaya a pasar nada malo, significa que cuando algo no esté bien, te incomode o te haga sentir mal, hay personas adultas que tienen la obligación de protegerte, habla con ellas.



## Juego de preguntas rápidas

1

**¿Tienes derecho a ser tratado siempre con respeto?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: Sí. ¡Siempre! En el deporte nadie debe insultarte, gritarte ni humillarte.

2

**¿Solo tienes derechos si eres el/la mejor de tu equipo?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: No. Da igual si eres titular, suplente o si todavía estás aprendiendo. Tus derechos son tuyos, siempre.

3

**¿Puedes dar tu opinión aunque seas el único que piensa diferente?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: Sí. Tienes derecho a decir lo que piensas y a que te escuchen.

4

**¿Tienes derecho a equivocarte?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: Sí. Equivocarse es parte del aprendizaje y del crecimiento personal.

5

**Si una persona adulta te trata mal pero dice que “es por tu bien”, ¿sigues teniendo derecho a contarlo?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: Sí, siempre.

## Por ejemplo, ¿qué harías tú?

1

**En el vestuario, algunos se ríen de cómo habla un/a compañero/a. ¿Qué haces?**

- ☐ a) Te ríes para encajar.  
☐ b) Lo ignoras.  
☐ c) Lo apoyas y cuentas lo que ha pasado a una persona adulta.

Correcta: c) Eso es cuidar y proteger.

2

**Una persona adulta te grita y te insulta en un partido. ¿Qué haces?**

- ☐ a) Aguantar en silencio.  
☐ b) Responder igual, gritando.  
☐ c) Se lo cuentas a tu familia, a tu entrenador/a o a la persona Delegada de Protección.

Correcta: c). Pedir ayuda es un derecho, nunca un problema.

3

**A una compañera le dejan sin jugar porque dicen que “no juega bien”.**

- ☐ a) No haces nada porque te parece “lo normal”.  
☐ b) Le invitas a jugar y recuerdas que todos merecemos respeto.  
☐ c) Te unes a ella y juegas sola con ella.

Correcta: b). Tratar bien supone incluir a todas las personas.

4

**Te equivocas en un partido y alguien se ríe de ti.**

- ☐ a) Te enfadas y devuelves la burla.  
☐ b) Te callas y lo pasas mal.  
☐ c) Recuerdas que equivocarse es parte de aprender, sigues adelante y se lo dices al entrenador/a para que pueda protegerte.

Correcta: c). Fallar es parte del juego, no hay nadie que no cometa errores, lo importante es seguir adelante y volver a intentarlo.

## Recuerda



Tienes derechos



Tienes voz



Tienes valor



Y no estás solo/a

Estos derechos se notan en cosas muy concretas: cómo te hablan, si te escuchan, si te dejan equivocarte o si puedes decir que no.

**Además ten en cuenta que:** Tus compañeros/as también son MUY importantes en este asunto, ellos pueden ayudarte y tú también puedes ayudarles.

Entonces, para proteger tus derechos y prevenir la violencia  
¿Qué debemos exigir?:



Espacios seguros donde poder participar y sentirse protegidos.



Contar con una persona Delegada de Protección a la que poder contarle lo que sea cuando sea.



Que todos los/as participantes mantengan un comportamiento adecuado que no haga daño a los demás.

El vestuario es uno de esos lugares que siempre debe ser seguro. La violencia también puede darse entre vosotros/as cuando no hay ningún adulto presente. Así que estate atento/a a:

- que todos/as respeten los cuerpos y las diferencias de todos/as.
- que nadie utilice las palabras ni la fuerza para molestar o hacer daño a otro compañero/a.

Porque **las bromas que hieren no son bromas, son actos de violencia.**

**Quédate con esta idea:** Tus derechos son tus superpoderes para crecer y desarrollarte al máximo. Hacer deporte debe ser un espacio seguro en el que tus derechos se cuiden y se respeten.

¿Sabes que es el “bienestar”?



Es sentirte bien, seguro/a y valorado/a en todo momento. Es tener energía, alegría y confianza para jugar, fallar, aprender y crecer. También es sentir seguridad para pedir ayuda, que te protejan o decir lo que no te gusta.

¿Y qué significa “buen trato”?



Es cuando todas las personas, -compañeros/as, entrenadores/as, familias- te tratan con respeto, justicia y cariño. Sin embargo, cuando alguien te grita, te humilla o te hace sentir pequeño/a, eso no es buen trato, aunque diga que lo hace para ayudarte a mejorar.

### A ver qué has aprendido...

1

**¿Es buen trato que alguien te ayude a resolver un problema hablando contigo en lugar de gritarte?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: Sí. Tratar bien a las personas supone resolver las cosas hablando con respeto.

2

**¿El bienestar solo significa estar fuerte físicamente?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: No. El bienestar es estar bien en el cuerpo, en la mente, en las emociones y con las personas que te rodean.

3

**¿Tienes que ganarte el buen trato portándote bien o jugando mejor?**

- ☐ SÍ  
☐ NO

Correcto: No. El buen trato es tu derecho siempre, sin condiciones.

### ¿Cómo reconocerías el bienestar en tu deporte?

Te damos algunas pistas: cuando hay bienestar...

- ☒ **Te sientes seguro/a y acompañado/a.**
- ☒ **Tienes confianza para dar tu opinión.**
- ☒ **Te respetan aunque te equivoques.**
- ☒ **Todas las personas, sin importar cómo sean, son tratadas bien.**
- ☒ **Te sientes parte porque se cuenta con tu opinión.**

**Quédate con esta idea:** El bienestar y el buen trato son la base de todo deporte que educa: sin ellos, nadie puede mejorar ni divertirse.

*A veces, en el deporte, no pasa nada grave de golpe. Las situaciones que ponen en riesgo tu protección suelen empezar poco a poco: con palabras, gestos o actitudes que te hacen sentir incómodo/a o inseguro/a. Esas señales importan, porque indican que algo no va bien y que el entorno debe mejorar para cuidarte.*

Algunas pueden parecerse a estas:

- No saber qué es la violencia (puedes revisar el apartado 1 de esta guía) y que ningún tipo de violencia está permitido.
- Tener un/a entrenador/a que grite mucho o trate mal a los/as jugadores/as.
- No contar las cosas que os hacen sentir mal a ti o tus compañeros/as.
- Que os toquen en alguna zona de vuestro cuerpo que os incomode.
- Aguantar las cosas que os molestan sin decir nada.
- No tener cuidado en vestuarios, duchas, viajes y noches fuera de casa.
- Que el entrenador/a os obligue a hacer cosas que no os gusten.
- Que otros niños o niñas se metan contigo o con otro/ compañero/a.

### Antes de continuar vamos a ver si estás listo/a para ayudar a que el deporte sea más seguro ¿vale?

Marca lo que ya haces. Si hay algo que no haces todavía es un buen momento para empezar a mejorar.

- ☐ Se cómo actuar cuando algo parece que no va bien.
- ☐ Se quien es la persona Delegada de Protección.
- ☐ Respeto las normas.
- ☐ Trato bien a todas las personas.
- ☐ Nunca uso insultos, burlas ni actitudes que molesten a los demás.
- ☐ Estoy atento/a por si veo a alguien que se siente mal, está solo o necesita ayuda.
- ☐ Rechazo cualquier forma de violencia aunque parezca pequeña o digan que es una "broma".





Ilustre Ayuntamiento  
Granadilla de Abona



4

## ASÍ CRECES CON CONFIANZA

El respeto de los demás te da seguridad para atreverte a más.

**Proteger no es solo evitar que pase algo malo.** También significa cuidar la forma en la que te tratan: no usar gritos, amenazas ni castigos humillantes, aunque se diga que son para enseñar o corregir.

Proteger es ayudarte a crecer, a disfrutar y a ser lo mejor que puedes ser. Cuando el trato es respetuoso y te sientes seguro/a, confías más en ti y te sientes con fuerzas para aprender y seguir adelante.

### A ver qué has aprendido...

1

**¿Qué pasa cuando todos respetan las reglas y tratan bien a las personas?**

- ☐ a) Se construye un lugar seguro para entrenar y jugar.
- ☐ b) Da igual, no cambia nada.

Correcto: a) Sí cambia. Un lugar con buen trato te ayuda a crecer con confianza.

2

**¿La protección solo sirve para evitar problemas?**

- ☐ a) Sí.
- ☐ b) No.

Correcto: b) No. Proteger también sirve para que tengas más oportunidades de aprender, disfrutar y sentirte bien en tu equipo.

3

**¿Quién es responsable de proteger en el deporte?**

- ☐ a) Solo los entrenadores.
- ☐ b) Solo la persona Delegada de Protección.
- ☐ c) Todas las personas: familias, entrenadores/as y compañeros/as.

Correcto: c) Proteger es cosa de todos.

4

**¿Qué crees que significa proteger bien? Marca las que pasen en tu entorno**

- ☐ Nadie te insulta ni te hace daño.
- ☐ Puedes hablar si algo no va bien y te toman en serio.
- ☐ Siempre hay alguien a quien poder acudir y que te escucha.
- ☐ Se cuida tu salud y tu felicidad más que los resultados.
- ☐ Aprendes que el respeto es más importante que ganar.



Vale, y ante estas situaciones, ¿qué harías?

1

**Ves que un amigo no quiere seguir en el equipo porque se siente presionado.**

- ☐ a) Le dices que aguante porque “es normal”.
- ☐ b) Le recuerdas que tiene derecho a disfrutar y sentirse cuidado.
- ☐ c) No dices nada porque no es tu problema.

Correcta: b). La protección también es apoyarnos entre compañeros.

2

**Un adulto impone un castigo humillante a un compañero por equivocarse.**

- ☐ a) Lo aceptas porque “es lo normal”.
- ☐ b) Lo cuentas a tu familia o a la Delegada de Protección.
- ☐ c) Te ríes porque a ti no te a tocado.

Correcta: b). Proteger significa no permitir que nadie reciba un mal trato.

¿Sabías que puedes contar con nuestras personas Delegadas de Protección? estarán siempre dispuestas a ayudarte.

Si tienes algo que decir, te escuchará(n) sin juzgarte, cualquier cosa que le(s) digas será importante para ella(s). También puedes pedirle el formulario (“la hoja para contar algo”) si prefieres o te sientes más cómodo/a escribiendo.

**Queremos que tengas claro lo que va a pasar cuando le cuentes algo:**

- Que te va a escuchar y te va a acompañar.
- Tu seguridad es lo primero: buscará ayuda si hace falta.
- No importa si el problema parece grande o pequeño: ninguna forma de violencia es aceptable.

**Quédate con esta idea:** El respeto, el cuidado y el juego limpio empiezan por ti.

Y aun así,  
incluso en los entornos que  
intentan cuidar, pueden pasar  
cosas que no estén bien.

¿Entonces?

5

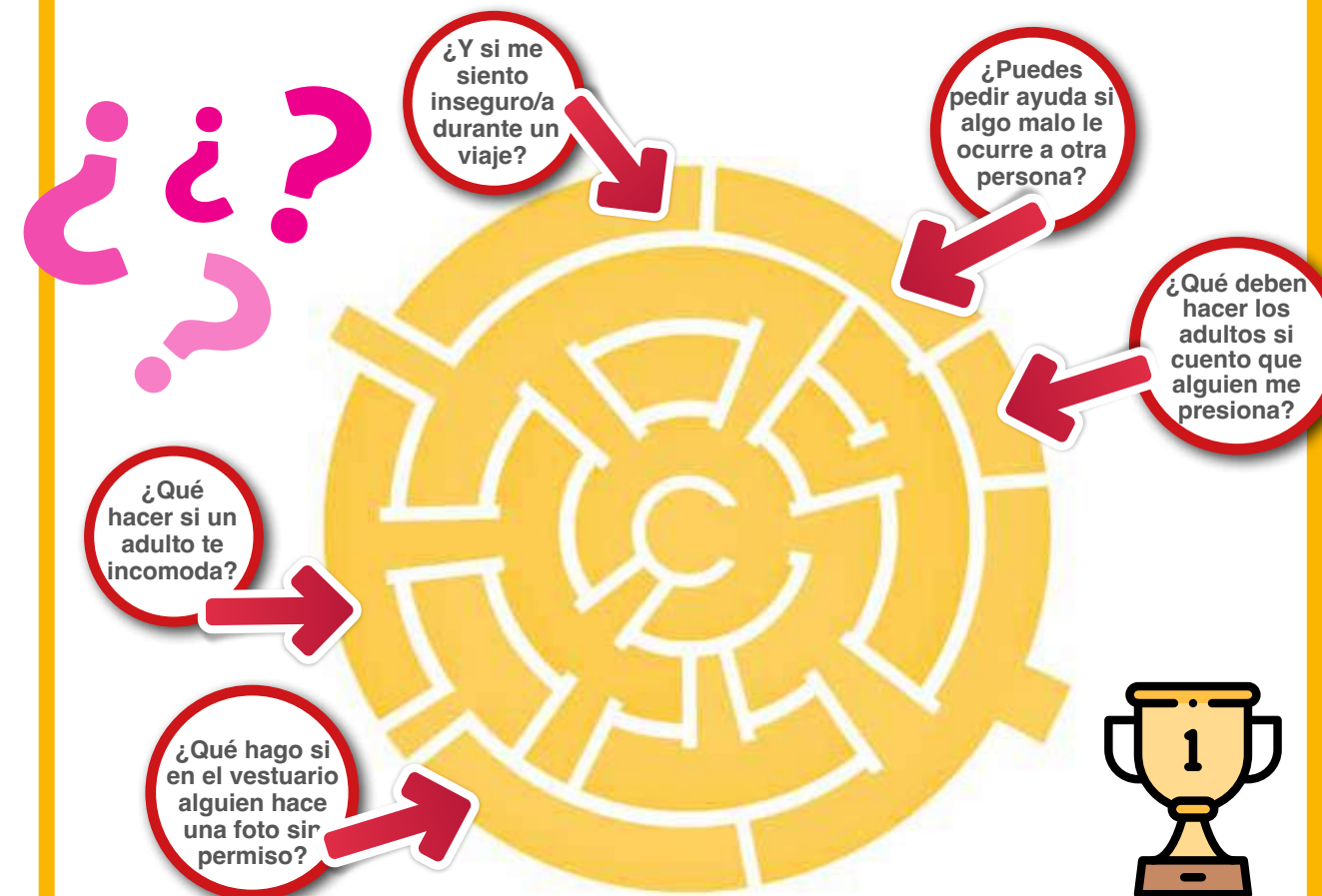
**¿QUÉ HAGO SI ALGO NO VA BIEN?**

Te contamos a quién acudir si te sientes mal.

Cuando algo no va bien, es normal dudar y no saber qué hacer. A veces da miedo hablar, pensar que nadie te va a creer o que las cosas empeoren. Pero guardar lo que te hace sentir incomodo/a o triste no te protege. Hablar sirve para que las personas adultas puedan actuar y hacerse cargo de la situación. No necesitas estar seguro/a de todo ni tener pruebas: sentirte mal ya es suficiente para pedir ayuda.

Y además es importante es que sepas algo muy claro: **no estás solo ni sola**. Siempre tienes **derecho a decir** lo que sientes y a pedir ayuda.

Ante estas situaciones es normal sentirse un poco perdido/a, pero con todo lo que has aprendido seguro que te resulta más fácil encontrar el camino, ¡ya verás!.



“A veces, saber lo que tienes que hacer abre caminos”



1

**¿Qué debes hacer si un adulto te hace algo que te hace sentir mal o incomodo/a?**

- ☐ a) Callarte para no tener problemas.
- ☐ b) Responder de la misma manera.
- ☐ c) Contarlo a tu familia, entrenadora o a la Delegada de Protección.

2

**¿Puedes pedir ayuda si ves que algo malo le esta pasando a otra persona o si alguien te cuenta algo que le esta haciendo sufrir?**

- ☐ Sí.
- ☐ No.

3

**Cuando cuentas algo que te preocupa como que un compañero/a te molesta, un entrenador/a te presiona demasiado o no te tiene en cuenta...las personas adultas deben:**

- ☐ a) Escucharte, cuidarte y actuar para protegerte.
- ☐ b) Ignorarlo.
- ☐ c) Reírse de ti.

**Quédate con esta idea:** Si algo no va bien pide ayuda. Contarlo no es ser débil, al revés, es ser fuerte y valiente para cuidar de ti y de los demás. Y si la primera vez no funciona, puedes volver a intentarlo con otra persona de confianza.

4

**En el vestuario alguien hace una foto sin permiso.**

- ☐ a) No dices nada porque "no es grave".
- ☐ b) Lo cuentas a tu familia o a la Delegada de Protección.
- ☐ c) Te ríes y compartes la foto.

5

**Te sientes inseguro durante un viaje del equipo.**

- ☐ a) Te callas para no molestar.
- ☐ b) Hablas con tu entrenador/a o con la Delegada de Protección.
- ☐ c) Aguantas aunque tengas miedo.

Este espacio es tuyo. Si necesitas pedir ayuda o contar algo que te preocupa, usa este formulario o habla con la persona Delegada de Protección. Tu voz importa. Y aquí, te queremos escuchar.

¿Qué ha pasado?

¿Cómo te sientes ahora?

¿Quién o quiénes lo hicieron?

¿Dónde ocurrió?  
¿Cuándo pasó?¿Alguien más lo vio,  
lo sabe o se lo has contado?

Es algo leve



Es algo muy grave





Ilustre Ayuntamiento  
Granadilla de Abona



6

**UN EQUIPO DONDE CUIDARNOS.**  
Pequeñas acciones para que el grupo sea un lugar agradable para todos.

### Cómo cuidarnos mejor

Sabemos que el deporte solo vale la pena si te sientes bien, respetado y cuidado. Así que cuidarnos mejor significa que todas las personas -niños, niñas, entrenadores y familias- nos comportamos adecuadamente para que el deporte sea un lugar seguro.

¿Y cómo se yo cómo portarme adecuadamente? Pues aquí tenemos un **Código de Conducta** que te ayuda a saber lo que se espera de tí y de los demás. Es necesario tener uno y conocerlo para que todos podamos jugar de forma justa.

### Código de conducta para personas adultas (equipos técnicos, responsables y familias)

Acompañar a niños y niñas en el deporte implica una responsabilidad especial. Las personas adultas somos responsables de crear y mantener un entorno seguro, respetuoso y protector.

- ① Respetar siempre los derechos, la dignidad y el bienestar de todos los niños y niñas, sin importar su edad, género, origen, capacidades u otras condiciones personales.
- ② Priorizar la seguridad, la salud y el disfrute por encima del rendimiento y de los resultados.
- ③ No utilizar gritos, humillaciones, amenazas ni castigos físicos o psicológicos, aunque se presenten como una forma de educar o corregir.
- ④ No tolerar ninguna forma de violencia, abuso o discriminación, tampoco entre menores.
- ⑤ Actuar como modelo de comportamiento respetuoso dentro y fuera del campo.
- ⑥ Mantener relaciones claras y adecuadas, sin contacto físico inapropiado ni conductas invasivas.
- ⑦ Respetar la intimidad y no compartir imágenes o datos personales de menores sin autorización.
- ⑧ Escuchar y tomar en serio cualquier expresión de malestar por parte de un niño o niña.
- ⑨ Actuar para proteger cuando algo no va bien, sin minimizar ni retrasar la respuesta.
- ⑩ Informar a la persona Delegada de Protección ante cualquier situación de riesgo o sospecha, tal como establece la ley.



### Código de conducta para niños y niñas

En el deporte tienes derecho a sentirte seguro o segura y a ser tratado con respeto. Cuidarnos también tiene que ver con cómo nos tratamos entre nosotros.

- ① Trata a tus compañeros y compañeras con respeto, jueguen bien o no y formen parte o no de tu equipo.
- ② No insultes, humilles, ni participes en burlas o bromas que hagan daño.
- ③ Si algo te incomoda, te asusta o te hace sentir mal, cuéntalo. Tienes derecho a pedir ayuda.
- ④ Respeta los espacios comunes, las normas y las decisiones del grupo.
- ⑤ No participes en redes sociales o chats que puedan hacer daño, ni compartas imágenes sin permiso.
- ⑥ Si alguien te toca o te habla de una forma que te incomoda, dilo. Nadie tiene derecho a hacerlo.
- ⑦ Recuerda que, aunque te esfuerces, puede que algo no vaya bien y no tiene porque ser culpa tuya. Lo mejor es contárselo a una persona adulta responsable

Veamos si estas dos preguntas las puedes contestar:

1

#### ¿Quién es responsable de cuidar el bienestar en el deporte?

- ☐ a) Solo los entrenadores.
- ☐ b) Solo los padres y madres.
- ☐ c) Todas las personas: adultos y niños, niñas y adolescentes.

Correcto: c). Cuidarnos es tarea de todos y todas.

2

#### ¿Puedes también ayudar a proteger a tus compañeros y compañeras?

- ☐ Sí.
- ☐ No.

Correcto: Sí. Tus acciones son importantes para todas las personas a tu alrededor.

### Código de conducta para familias y público

La forma en la que las familias y el entorno participan en el deporte influye directamente en el bienestar de niños y niñas. Acompañar también es proteger.

- ① Respetar a todos los niños y niñas, no solo al propio.
- ② Cuidar el lenguaje, los gestos y las actitudes durante entrenamientos y partidos.
- ③ No presionar ni criticar el rendimiento. Valorar el esfuerzo, el aprendizaje y el disfrute.
- ④ Respetar las normas del club y colaborar con el personal técnico y con la persona Delegada de Protección.
- ⑤ No grabar ni compartir imágenes o datos de menores en redes sociales sin el consentimiento correspondiente.
- ⑥ Comunicar cualquier situación preocupante que se detecte. Proteger es una responsabilidad compartida.
- ⑦ Recordar que animar no es gritar y que acompañar no significa invadir.

### Acciones que ayudan

- Respetar siempre, aunque alguien sea diferente.
- Nunca usar insultos, burlas o bromas que hieren.
- Si ves que alguien está triste o solo, acercate y ofrece tu ayuda.
- Conoce a la **persona Delegada de Protección** y recuerda que puedes hablar con ella de cualquier cosa por muy rara que te parezca.

Aunque tú hagas todo esto, puede que aún así ocurra algo que no esté bien. Cuando eso pasa, no es porque hayas fallado, y siempre debes contarlo a una persona adulta responsable.

**El buen trato  
no es un premio:  
es un derecho.**

Entre niños y niñas, cuidar también significa no reírse de quien es tratado mal, no sumarse a burlas ni callarse cuando alguien sufre. Las bromas que hieren no son bromas, y normalizarlas hace que el daño continúe.

### Ya eres casi un/a experto/a en protección, así que... ¿cómo te comportarías tú si..?

1

**Ves que un compañero/a critica o se burla de otro/a porque no juega tan bien.**

- ☐ a) Haces como si no pasara nada.
- ☐ b) Apoyas al compañero/a al que critican.
- ☐ c) Te unes a la burla.

Correcta: b). Cuidarnos mejor es apoyarnos siempre.

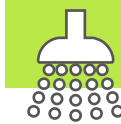
2

**Alguien te cuenta que tiene miedo de volver a entrenar porque lo tratan mal.**

- ☐ a) Le dices que no diga nada para no meterse en líos.
- ☐ b) Lo escuchas y le recuerdas que puede pedir ayuda a la persona Delegada de Protección.
- ☐ c) Le dices que "es normal, todos lo aguantan".

Correcta: b). Dar voz a lo que sentimos es la mejor forma de cuidarnos.

### Para terminar, te contamos algunas cosas que es importante que sepas:



#### EN VESTUARIOS Y DUCHAS:

- No puede entrar nadie sin autorización y si entra algún adulto debe ser del mismo sexo que tu.
- Nadie puede hacer fotos ni videos.



#### EN SALAS, DESPACHOS:

- No debes estar a solas con una persona adulta sin el permiso de tu familia.
- Antes de ir a una charla individual te deben decir para qué es y quienes estarán presentes



#### EN LOS VIAJES:

- No vayas solo/a con un adulto en su coche.
- Los responsables deben estar siempre informados de con quién viajas.



#### EN LAS CONVIVENCIAS Y CUANDO TE QUEDAS A DORMIR:

- Tu familia debe conocer todos los detalles y dar su autorización por escrito.
- Tienes derecho a compartir habitación con alguien de tu misma edad con quien te lleves bien.
- Debes saber a quién pedir ayuda en caso de que pase algo.

**Quédate con esta última idea:** Un deporte que protege, es un deporte que te escucha, que te cuida y que educa de verdad.





Ilustre Ayuntamiento  
Granadilla de Abona



**¡bien!hecho**

**Ficha técnica:**

**Autoría:**

Gonzalo Silió Sáiz  
Samuel San José Fernández  
BienHecho

**Copyright de la presente edición:**

SAFEGUARDING SPORTS, S.L.  
B19433259  
C/ Libertad, 33 Santa Cruz de Bezana  
C.P. 39108 CANTABRIA  
[hola@bienhecho.org](mailto:hola@bienhecho.org)

**Diseño gráfico:** Equipo Creativo · Eva Bolado

**Primera edición:** Diciembre 2025

**ISBN:** 978-84-09-81821-1

**© Reservados todos los derechos.**

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su tratamiento informático, la transmisión por cualquier forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros, sin la autorización previa y por escrito de la entidad titular. Esta guía ha sido elaborada como material de sensibilización y formación en el marco del proyecto Bien Hecho y está protegida por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual. Su uso está destinado exclusivamente a fines educativos y no comerciales. Para solicitar permisos de uso, adaptación o reproducción, puede contactarse con el equipo responsable a través de [hola@bienhecho.org](mailto:hola@bienhecho.org).





[www.bienhecho.org](http://www.bienhecho.org)



Ilustre Ayuntamiento  
**Granadilla de Abona**



Ciudades  
Amigas  
de la Infancia