

¡bien!hech 

QUE TE CUIDEN AL HACER DEPORTE

Guía de buenas prácticas
para **niños y niñas**

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

Hola chicos y chicas,
quiero deciros algo muy claro. Nadie tiene derecho a gritaros,
humillaros, tocaros sin vuestro consentimiento ni haceros sentir
miedo o vergüenza. En ningún sitio. Ni en el deporte, ni en el
colegio, ni en la calle.

Si algo os hace sentir mal, no es una tontería. No lo minimicéis. No
lo normalicéis. No lo aguantéis en silencio.

Y hay otra cosa importante: ningún adulto ni ningún compañero
o compañera puede pedirnos que guardéis un secreto que os
incomoda u os asusta. Los secretos que hacen daño no se guardan.

Se cuentan.

Pedir ayuda no es traicionar a nadie. Es protegeros. Es cuidaros. Es
ser valientes.

Hablad con vuestra familia. Con una persona entrenadora. Con
alguien del centro educativo. Con cualquier adulto de confianza. Y
si no os escuchan a la primera, insistid. Vuestra voz importa.

En Granadilla queremos que crezcáis en espacios seguros. Y eso
empieza por algo sencillo: que sepáis que no estáis solos ni solas.



Ilustre Ayuntamiento
Granadilla de Abona



Ciudades
Amigas
de la Infancia



1

JUGAR SIEMPRE DEBE HACERTE SENTIR BIEN

Pág 5

2

TIENES DERECHO A QUE TE CUIDEN

Pág 9

3

CUANDO ALGO NO VA BIEN

Pág 11

4

LAS PERSONAS ADULTAS TIENEN QUE PROTEGERTE

Pág 15

5

CONTARLO AYUDA

Pág 19

6

CÓDIGO DE CONDUCTA

Pág 21

1

JUGAR SIEMPRE DEBE HACERTE SENTIR BIEN

Jugar es divertirse, moverse, aprender cosas nuevas y estar con otras personas. Por eso, en el deporte puedes hacer amigos y amigas, reírte, equivocarte y volver a intentarlo una y otra vez, para aprender, para mejorar o simplemente para disfrutar.

Tienes que poder ser tú mismo o tú misma, sin miedo a que te griten, se rían de ti, te molesten o te hagan sentir mal.

Cuando el deporte es así, ganar puede importar, pero nunca será lo más importante. Jugar no funciona si no te sientes bien, y el deporte tampoco.

A veces, algo puede llamarse juego o deporte y no hacerte sentir bien. Puede pasar que alguien diga palabras que te hagan daño, que te presionen, que no te dejen participar o que vivas una situación que te incomoda.

Cuando eso ocurre, ¿no es divertido, verdad?.

Y eso significa que algo no va bien.



Tus sensaciones importan.

Si cuando juegas te sientes:



Triste



Confundido/a



Asustado/a



Nervioso/a



tu cuerpo te está avisando de que algo no va bien. Aunque no sepas explicarlo del todo, sentirlo ya es suficiente para saber que algo no va bien.

No tienes que acostumbrarte a sentirte mal para hacer deporte. El deporte tiene que ser un lugar donde puedas disfrutar y aprender sintiéndote cuidado o cuidada y respetado o respetada. Y si no es así, no es culpa tuya. Debes saber que somos las personas adultas quienes tenemos la responsabilidad de cuidarte y ayudarte.

ACTIVIDAD 1

¿Qué cosas te pueden hacer sentir así en el deporte?



A large sheet of graph paper with a yellow paperclip at the top left corner. The paper is divided into four sections by horizontal lines, each with a label on the left side:

- Triste**
- Asustado/a**
- Nervioso/a**
- Confundido/a**



ACTIVIDAD 2
“Esto me hace sentir...”. Relaciona con flechas

Me dejan fuera del juego

Me siento triste

Me escuchan cuando hablo

Me siento tranquilo o tranquila

Se ríen de mí

Me siento mal

Me ayudan cuando me equivoco

Me siento cuidado o cuidada

Una persona adulta me habla enfadada

Tengo miedo



2

TIENES DERECHO A QUE TE CUIDEN

Desde que naces tienes derechos. No son premios que se ganan ni cosas que se pierden si te portas mal. Son tuyos siempre, porque eres un niño o una niña y mereces que te cuiden.

Tener derechos significa que tu bienestar importa, incluso cuando te equivocas o cuando algo no sale como esperabas.



A veces, las personas adultas toman decisiones por ti porque deben cuidarte. Pero cuidar no es mandar sin explicar ni hacer sentir miedo. Cuidar es respetarte, ayudarte y estar atentos a cómo te sientes.

Tener derechos no quiere decir que nunca te vaya a pasar nada malo. Quiere decir que, si algo no va bien, hay personas adultas que tienen la obligación de protegerte y escucharte. Tu voz importa. Aunque seas pequeño o pequeña, lo que sientes y lo que dices cuenta.

ACTIVIDAD 3 Verdadero o falso · “¿Esto es verdad?”

Si algo me hace sentir mal, tengo que aguantar.

Las personas adultas tienen que protegerme siempre.

Contar lo que pasa es chivarse.

Solución:

No tienes que acostumbrarte a sentirte mal.

Proteger es responsabilidad de los adultos.

Contar es una forma de cuidarte.



3 CUANDO ALGO NO VA BIEN

A veces, en el deporte, pasan cosas que no deberían pasar. Muchas veces empiezan poco a poco y solo se notan en cómo te sientes. Cuando eres niño o niña, con sentir que algo no va bien ya es suficiente para pedir ayuda.

Puede ser una palabra que duele, un gesto que no te gusta, un juego que no te hace sentir bien o una situación que te confunde.

A veces te dicen: “no pasa nada”, que “es una broma” o que “tienes que aguantar como los demás”. Pero si algo se repite y te hace sentir mal, no te lo calles. Contarlo es importante.

Pasa lo mismo si un secreto te asusta, te incomoda o te hace sentir solo o sola. Ese no es un secreto que tengas que guardar.

No te lo calles



No guardes secretos malos



Contarlo es importante

Cuando algo no va bien, no es culpa tuya. No has hecho nada mal y no tienes que arreglarlo tú. Lo importante es saber que puedes contarlo y que hay personas adultas que tienen que escucharte y ayudarte.

Contarlo no es fácil...

La mayoría de las veces quien hace daño es alguien conocido. No tiene ningún derecho a dañarte.

Muchos niños y niñas necesitan ayuda para romper el silencio.



Si nadie lo sabe, nadie puede ayudar.

Puede ganarse la confianza con engaños.

Muchas niñas y niños no lo cuentan.

El deporte DEBE SER un entorno libre de cualquier tipo de violencia.

Los vestuarios también tienen normas de cuidado, lo que pasa en el vestuario siempre debe ser bueno.

Los vestuarios son lugares donde tenemos que ser muy respetuosos y cuidadosos. Son espacios privados, donde todas las personas tienen derecho a sentirse seguras y tranquilas. Nada de lo que pase allí debería hacerte sentir mal.

Si algo que ocurre en el vestuario te incomoda, te da vergüenza, te asusta o te hace sentir raro o rara, eso no está bien y tienes que contarlo.

Las personas adultas nunca deben cambiarse contigo, ni hacerte fotos allí, ni tocar tu cuerpo de ninguna forma.

En los vestuarios nadie debería usar el móvil. No se hacen fotos ni vídeos.

Nadie puede invadir tu cuerpo, burlarse de él ni hacer bromas que hagan daño. Tu cuerpo es solo tuyo y merece respeto.

Si alguna vez pasa algo que no te gusta o no te hace sentir bien, no es tu culpa. No tienes que arreglarlo tú.

Contarlo es importante. Contarlo es cuidarte





4

LAS PERSONAS ADULTAS TIENEN QUE PROTEGERTE

En el deporte hay personas adultas cuyo trabajo es cuidarte. Todas tienen la responsabilidad de que estés seguro o segura y bien tratado o tratada cuando juegas.

Protegerte **NO** significa 

Gritarte ni enfadarse contigo

Hacerte sentir culpable ni decirte que exageras

Pedirte que expliques todo con palabras difíciles.



Y nunca, nunca, significa dejarte solo o sola cuando algo te hace sentir mal.




Protegerte significa 

Escucharte con calma y hacerte caso cuando cuentas algo.

Creerte y ayudar a que lo que no está bien se pare.

Fijarse en cómo te sientes, aunque no sepas explicarlo muy bien.



Protegerte es cuidarte, ayudarte y buscar soluciones para que estés tranquilo o tranquila y te sientas seguro o segura. 

En el deporte también hay personas adultas con una función especial para cuidarte.

Si no sabes a quién acudir, pregunta por la persona Delegada de Protección de tu club.

ACTIVIDAD 4

¿Cómo puedo ayudar yo?

Algo pasa en el vestuario y no me gusta.

a) Me callo

b) Se lo cuento a una persona adulta 

c) Hago como si no pasara nada




b). Contarlo ayuda a que el equipo sea un lugar seguro.

Me gritan cosas que me hacen sentir mal.



a) Pienso que es parte del deporte y aguanto.


b) Se lo cuento a una persona adulta del club. 

c) Intento no escuchar y sigo jugando.

b) Contarlo permite que las personas adultas paren lo que no está bien y te protejan. Nadie tiene derecho a insultarte.

Un entrenador me toca de una forma que no me gusta o me hace sentir incómodo o incómoda.

a) Me callo porque es una persona adulta.

b) Se lo cuento a una persona adulta de confianza. 

c) Pienso que es culpa mía y no digo nada.




b). Si un contacto te incomoda, tienes derecho a contarlo. Las personas adultas tienen la obligación de escucharte y protegerte. No es culpa tuya.

En redes sociales recibo mensajes que me insultan o me hacen sentir mal.



a) Contesto enfadado o enfadada.

b) Se lo cuento a una persona adulta y pido ayuda. 

c) Lo guardo y no se lo digo a nadie.

b) Pedir ayuda permite parar el daño y cuidarte. No tienes que gestionar esto solo o sola

Contar lo que te pasa no es chivarse ni meter a nadie en problemas. Contar es una forma de cuidarte. Puedes contar lo que te pasa si algo te hace sentir mal a ti o a un compañero o compañera. No tienes que estar seguro o segura de lo que ha pasado ni saber explicarlo todo muy bien. Puedes contarlo hablando o escribiendo a una persona adulta en la que confíes. Y si la primera persona no te escucha bien, puedes volver a contarlo a otra.

Cuando cuentas algo, las personas adultas tienen que escucharte y ayudarte. No es tu responsabilidad arreglar la situación. No estás solo o sola.

¿Qué puedes hacer para protegerte?

Hablar con la persona delegada de protección.

Saber cómo pedir ayuda.

Conocer las normas.

Tratar bien a todas las personas.



¿Cuándo es importante contarlo?



Si algo te incomoda, te asusta o te pone triste

↓
puedes contarlo.

¿A quién puedes contarlo?

A una persona adulta en la que confíes.

Hablando o escribiendo



Ficha para contar lo que pasa

¿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

6

CÓDIGO DE CONDUCTA

Tu también tienes que comportarte de forma que ayudes a que todos se sientan bien y seguros. Tienes derechos y deberes.

- ✓ Tratamos a los demás con respeto.
- ✓ No insultamos ni humillamos.
- ✓ Decimos algo si nos sentimos mal.
- ✓ Respetamos el cuerpo propio y el de los demás.
- ✓ Cuidamos los espacios y el material.
- ✓ Nos quedamos en los lugares donde sabemos que tenemos seguridad.
- ✓ No participamos en juegos que puedan hacer daño.
- ✓ Si algo no va bien, pedimos ayuda a una persona adulta.

Tu trabajo no es protegerte.

Tu derecho es que te cuiden.

Tu poder es hablar de ello.





Ilustre Ayuntamiento
Granadilla de Abona



El deporte y el juego no es lugar para las personas que dañan, humillan o hacen sentir mal a otras personas. Esta guía te ayudará a detectar la violencia y a pedir ayuda. Si necesitas ayuda puedes pedirla a:

ANAR Ayuda a niños/as y adolescentes



900 20 20 10

Desde toda España



116 111

Desde Aragón, Asturias, Baleares, Canarias, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Ceuta, Extremadura, La Rioja, Navarra, Madrid, Melilla, Murcia, C. Valenciana

Persona Delegada de Protección de la entidad:



¡bien!hech

Ficha técnica:

Autoría: Gonzalo Silió Sáiz. Samuel San Jose 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

ISBN: 978-84-09-83086-2

Diseña: Equipo Creativo · Eva Bolado

© 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.



www.bienhecho.org



Ilustre Ayuntamiento
Granadilla de Abona



Ciudades
Amigas
de la Infancia