

# HABLAR CON LOS HIJOS

## Sobre la seguridad corporal y los límites

Como cuidador, puede y debe hablar abiertamente sobre nuestros cuerpos y límites saludables con sus hijos. Esto ayuda a construir un vínculo fuerte que lo convertirá en la "persona a quién acudir" cuando tengan preguntas o si surge una situación.

Así que, ¿cómo iniciar esta conversación? Si no está seguro, respire profundamente. ¡Le prometemos que se sentirá más incómodo que ellos! Lo más importante es que sus hijos comprendan que pase lo que pase, pueden compartir con usted sin miedo a ser culpados y que usted los protegerá.

A continuación, hay algunas ideas para comenzar:

- Dígalos que le pueden decir cualquier cosa y usted les creerá.
- Use nombres propios para partes privadas.
- "A veces tocar puede ser incómodo, aunque le guste la persona. Si es incómodo, usted puede decir que no".
- "No tiene que abrazar o besar a nadie si no quiere". Ni siquiera a la abuela. ¿Le parece mejor decir dame cinco con las manos?
- "No está bien que alguien le pida que toque sus partes privadas con cualquier parte de su cuerpo, incluyendo su boca".
- "Nadie debería tocarlo donde cubre un traje de baño". Este es un buen visual, especialmente para niños pequeños
- Todo su cuerpo es una parte privada siempre que lo desee. Usted puede decidir quién lo toca "
- Nadie debería pedirle que guarde un secreto. Si lo hacen, debería decirme "

