



PROGRAMA
LOBO



MANUAL DE
PREVENCIÓN
DEL ABUSO
SEXUAL INFANTIL



AGRADECIMIENTO A COLABORADORES

ELABORACIÓN DE CONTENIDOS

Carlota Tello Vaca

Médico y master en sexualidad

Lourdes Alicia Gómez Paz

Psicóloga

Gloria Beltrán Pérez

Pedagoga

REVISIÓN DE CONTENIDOS

Ricardo Cianca Galaz

Director de arte y creativo

Dalia Zúñiga Berumen

Editora

Mauricio Hernandez

Consejero Fundación PAS

ÍNDICE

Presentación Fundación PAS

Programa Lobo

Objetivos del maestro

Objetivos del alumno

● **Conociendo a Lobo**

1. Tema: Mi cuerpo

1.1 Actividad: ¿Cómo soy?

1.2 Actividad: Identificación de emociones en mi cuerpo

1.3 Actividad: Mi cuerpo y yo. Yo tengo un cuerpo

2. Tema: Autoconcepto y autoestima

2.1 Actividad: Las lanchas y mi foto

2.2 Actividad: Aprendiendo a convivir con otros

2.3 Actividad: Mi familia

3. Tema: Mis sensaciones y mis emociones

3.1 Actividad: Mis sensaciones

3.2 Actividad: Mi hoja

4. Tema: Fecundación, embarazo y parto

4.1 Actividad: La responsabilidad de mamá y papá

4.2 Actividad: Nos desarrollamos en el vientre de mamá

5. Tema: Autocuidado

5.1 Actividad: ¿Cómo nos cuidamos?

5.2 Actividad: Definiendo conductas de riesgo

6. Tema: Prevención del abuso

6.1 Actividad: Comic de conducta de riesgo

6.2 Actividad: Sí y NO

Aprende a cuidarte

Guía didáctica

Bibliografía



FUNDACIÓN



PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

FUNDACIÓN PAS

Fundación PAS surge en el 2010 para ofrecer una solución que impacte en la disminución de la incidencia del abuso sexual, a través del fortalecimiento de las familias, con innovadores modelos de prevención, información, y comunicación, para que todo niño esté protegido, sus padres y tutores estén alertas y sean capaces de identificar, orientar y canalizar cuando se presente un síntoma o una situación de riesgo y vivan en un

ambiente y entorno lo más seguro posible. Y a su vez, los guías espirituales a quienes se acude en busca de ayuda, puedan actuar como promotores de la prevención y canalizar los casos. Con el impulso de empresarios y el conocimiento de especialistas, Fundación PAS aporta nuevas soluciones a todos los sectores de la sociedad logrando unirlos a través de un enfoque distinto en el manejo del abuso sexual infantil.

NUESTROS PROGRAMAS PREVENTIVOS:

- Programa Lobo
- Programa Escáner
- Programa Faro
- Programa Llama

Están dirigidos a niños, padres de familia, docentes, psicólogos y guías espirituales. Su contenido aborda temas como: sexualidad, buen trato, abuso sexual infantil y formas de intervención. Cada programa cuenta con un manual como herramienta pedagógica para su correcta implementación. Los manuales han sido desarrollados con base en un modelo pedagógico constructivista (método con el que el alumno va formando su propio conocimiento) y de pedagogía social (por la labor preventiva).



PROGRAMA **LOBO**

El programa LOBO está dirigido a niños entre los 3 y los 15 años, etapa en la que son más vulnerables al abuso sexual infantil. Se divide en tres niveles: pre-escolar, primaria y secundaria.

Tiene como objetivo generar en los niños el desarrollo de aptitudes para ser individuos amorosos, seguros, solidarios; y al mismo tiempo, que adquieran la capacidad de defenderse de una manera asertiva, tajante y con astucia ante cualquier situación de riesgo.

Este manual corresponde a la edad de **8 años o el tercer grado**

de primaria y su contenido va de acuerdo a la madurez, capacidades cognitivas y etapa de desarrollo del niño.

Fundación PAS eligió la figura del Lobo como personaje para este programa educativo, basándose en las similitudes de su comportamiento con el del ser humano; como son el cuidado, educación y protección de sus crías, y su fidelidad hacia la manada y su pareja. Se pretende que los niños se identifiquen con el lobo que es noble, astuto, inteligente y sabe defenderse.



INSTRUCCIONES PARA EL USO DEL MANUAL



Este manual está dirigido a niños de 8 años o tercero de primaria.

Su objetivo es facilitar a educadores, orientadores y familiares, la enseñanza de la sexualidad y el buen trato con énfasis en la prevención del abuso sexual.

Sabemos que los niños que crecen en un ambiente con enseñanzas, mensajes y reflexiones específicos contra el maltrato y el abuso sexual, serán infantes con sana autoestima y asertividad, que se expresen y pidan ayuda si alguna vez se encuentran en riesgo o en un espacio de vulnerabilidad, donde puedan vivir cualquier tipo de abuso.

Es importante que tanto educadores como padres de familia completen la información y ayuden al infante, de acuerdo con su contexto, mediante ejemplos y juegos didácticos.

Recuerde siempre motivar al infante a darse cuenta de todo lo que puede hacer con su cuerpo; brincar, correr, jugar, pintar, escribir, acariciar, interactuar, amar, ser feliz y estar muy orgulloso de ser quién es.

Anexo a este manual, podrá encontrar una guía del facilitador, en donde le sugerimos una manera de guiar a los infantes en cada actividad, para lograr el objetivo de cada una, así como podrá encontrar sugerencias del manejo de los temas que se abordan.



HOLA, ¡Que gusto encontrarte!

(Escribe tu nombre)

Soy tu amigo “Lobo” y te invito a este nuevo recorrido donde juntos aprenderemos más acerca de nuestro cuerpo, nuestro valor como personas, nuestras emociones, cómo y cuándo decir NO, conductas de riesgo y más de manera divertida.

Recuerda que eres muy valioso y que es muy importante que aprendas a protegerte, yo te acompañaré para darte fortaleza, agilidad y aconsejarte cómo actuar cuando lo necesites y ayudarte a buscar apoyo en caso de ser necesario.

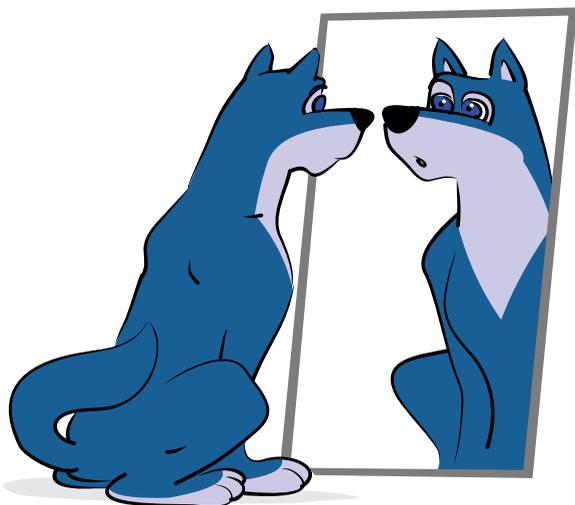
Recuerda que puedes contar conmigo.

Así que... ¡juntos comencemos esta aventura!



CONOCIENDO A LOBO

Mi cuerpo y el Lobo



“A TRAVÉS DEL CUERPO ACTUAMOS, PENSAMOS, BRINCAMOS Y JUGAMOS Y TAMBIÉN PODEMOS SABER CÓMO SOMOS.”

“YO CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO ¿POR QUÉ?: SI ME CONOZCO, PUEDO CUIDARME MÁS FACILMENTE, PARA PODER JUGAR, CORRER, DEFENDERME DE LOS DEPREDADORES Y DEFENDER A MIS AMIGOS ”.

“PUEDO CORRER CUANDO SEA NECESARIO O AULLAR PARA PEDIR AYUDA.”

“SÉ QUE CUENTO CON MI MANADA Y QUE CON ELLOS ESTOY SEGURO”

• Y tu... ¿Qué haces para cuidar tu cuerpo? y ¿Quiénes forman parte de tu manada?

INSTRUCCIÓN: Contesta dibujando la pregunta que te hace Lobo
Materiales: Colores.

1.1 TEMA: MI CUERPO

Actividad: ¿Cómo soy?



¿Qué sentí al dibujar mi cuerpo?

¿Qué sentí al mostrar el dibujo de mí mismo a los demás?

¿Se me hizo fácil o difícil dibujarme?

¿Conozco todas las partes de mi cuerpo?

¿Conozco los tamaños reales de cada partes de mi cuerpo?



INSTRUCCIÓN: Dibuja tu silueta en el papel o cuaderno y nombra todas las partes de tu cuerpo. Cuando hayas terminado comparte a tus compañeros tu dibujo y las partes que nombraste. Después contesta las preguntas del Lobo.

Materiales: Rotafolio, cartulinas, plumones y/o colores.

1.2 TEMA: MI CUERPO

Actividad: Identificación de emociones en mi cuerpo



1. ¿Cómo estaba mi cuerpo cuando caminé como tortuga?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

Describe como:

2. ¿Cómo se sentía mi cuerpo cuando caminé como víbora?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

Describe como:

3. ¿Cómo estaba mi respiración cuando caminé como ratón?

a) Rápida

b) Lenta

Describe como:

4. ¿Cómo fue mi caminar cuando lo hice como canguro?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

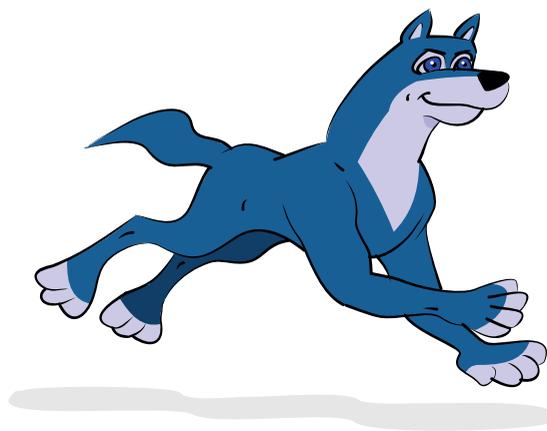
Describe como:

5. ¿Cómo se sentía mi cuerpo cuando caminé alegremente?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

Describe como:



6. ¿Cómo se sentía mi cuerpo cuando caminé enojado?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

Describe como:

7. ¿Cómo se sentía mi cuerpo cuando caminé triste?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

Describe como:

8. ¿Cómo se sentía mi cuerpo cuando caminé cansado?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

Describe como:

9. ¿Cómo se sentía mi cuerpo cuando sentí miedo?

a) Apretado o tenso

b) Tranquilo o relajado

Describe como:

INSTRUCCIÓN: Para realizar esta actividad es necesario que te pongas de pie. Primero camina como lo hacen los bebés, después hazlo como un niño que apenas acaba de aprender a caminar, ahora como una tortuga, una víbora, un ratón, un gato, un canguro. Después camina alegremente, enojado, triste, cansado, enfermo, con miedo, con terror. Contesta las preguntas del Lobo.



Materiales: A consideración del facilitador.

1.3 TEMA: MI CUERPO

Actividad: Mi cuerpo y yo. Yo tengo un cuerpo



1. ¿Pude hacer el ejercicio o me distraje?

2. ¿Pude darme cuenta de alguna parte de mi cuerpo que antes no había notado?

3. ¿Pude notar algún cambio en mi cuerpo mientras hacía el ejercicio?

4. ¿Cómo estaba mi respiración durante el ejercicio?

5. ¿Pude notar la temperatura y sus variaciones por mi cuerpo?

6. ¿Faltó recorrer alguna parte de mi cuerpo?

7. ¿Pude darme cuenta de cómo estaba mi cuerpo en ese momento? (Tenso, relajado, nervioso, sobreactivado, a la expectativa, etc.).

INSTRUCCIÓN: Primero siéntate en una posición cómoda y haz tres respiraciones profundas. Imagina todo tu cuerpo, parte por parte, comenzando por los dedos de tus pies hasta tu cabello, sin perder ninguna parte del cuerpo. Imagina que tu color favorito, va pasando por cada parte hasta que inunda tu cuerpo de ese color. Quédate con esta sensación de tener tu cuerpo con este color. ¿Qué sensaciones te trae? ¿Cómo se siente tu cuerpo al tener este color? Después contesta lo que te pregunta el Lobo.

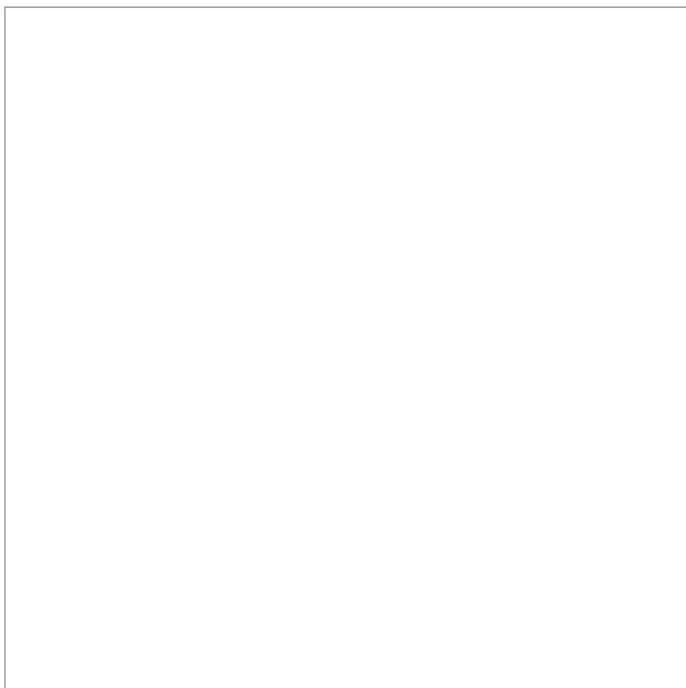
Materiales: Ninguno.

2.1 TEMA: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Actividad: Grupos y mi foto o dibujo

Frase: “Me conozco y me cuido. Conozco y respeto a las personas que me rodean, reconozco que todos y todas somos diferentes”.

ESTE SOY YO



**“TODOS SOMOS
ESPECIALES,
ÚNICOS, DIFERENTES
DE LOS DEMÁS
PERO SOMOS IGUAL
DE VALIOSOS”.**

Describe qué te hace único y especial:

INSTRUCCIÓN:

Grupos: Agruparse de acuerdo con distintos criterios: los niños que usan lentes, los más altos, niñas de cabello corto y de cabello largo, distintos gustos, etc.
Después pega tu fotografía o dibuja en el espacio asignado y describe: ¿Cómo eres tú?
¿Qué te hace único y especial?

Materiales: Una fotografía de cada alumno.



Reglas para una convivencia armónica:

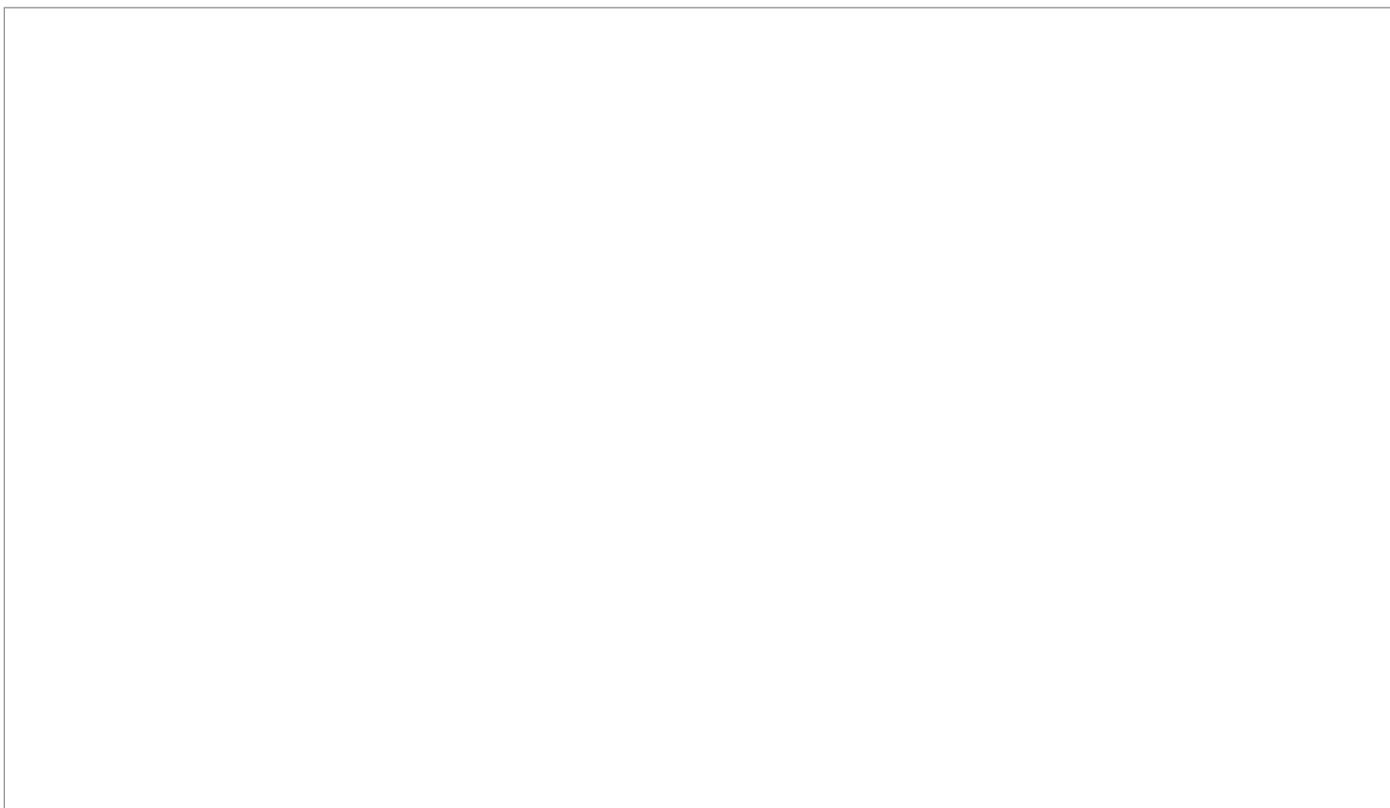


2.3 TEMA: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Actividad: Mi familia

“Soy parte importante de mi familia. “

PEGA AQUÍ LA FOTO DE TU FAMILIA O DIBÚJALA



INSTRUCCIÓN:

Pega en el espacio correspondiente la fotografía de tu familia. Describe abajo cuántas personas la conforman, con quién vives, cómo es papá, cómo es mamá, cómo es cada uno de tus hermanos, abuelos, etc., en qué parte de la familia te reconoces tú mismo. Responde a las preguntas del Lobo.

Materiales: Una fotografía familiar y pegamento.





¿Cuánto vales y por qué?

¿Qué pasaría si no estuvieras en tu familia?

¿Con quién de tu familia te llevas mejor?

¿Conoces familias diferentes a la tuya? ¿Por qué son diferentes?

3.1 TEMA: MIS SENSACIONES Y MIS EMOCIONES

Actividad: Mis sensaciones

INSTRUCCIÓN:

Ver guía del facilitador.

Siéntate en una postura cómoda, respira profundamente y siente tu respiración desde sus pies hasta su cabeza, de preferencia con ojos cerrados. Poco a poco recorre tu cuerpo para darte cuenta cómo está tu cuerpo y qué sientes: calor, hormigueo, frío, dolor, etcétera.



3.2 TEMA: MIS SENSACIONES Y MIS EMOCIONES

Actividad: Mi hoja



INSTRUCCIÓN:

Los niños pegarán en la espalda de un compañero una hoja blanca y escribirán el nombre de quien la porta. Diez niños o niñas del grupo escribirán en la hoja pegada a la espalda de cada participante, una palabra con la que recuerdan a ese niño: todas deben ser palabras amables que les hagan sentir bien. Al final de la sesión se les preguntará cómo se sienten, identificando algunas palabras con su propia identidad.

Materiales: Cinta adhesiva, plumones o plumas y hojas de papel.

4.1 TEMA: FECUNDACIÓN, EMBARAZO Y PARTO

Actividad: La responsabilidad de mamá y papá

Todos merecemos tener adultos que nos cuiden.



CONCLUSIONES



INSTRUCCIÓN:

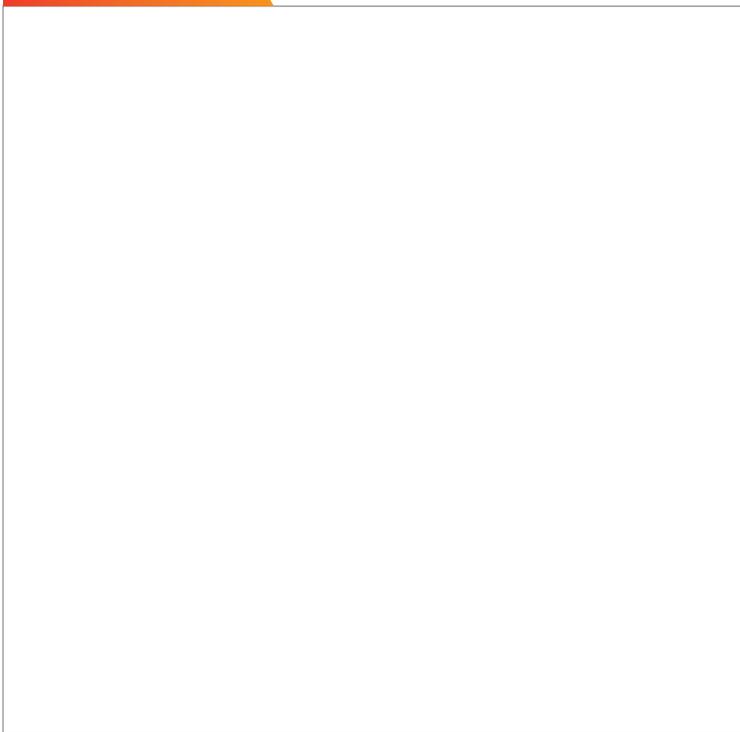
Haz una lista en el pizarrón de las cosas que hacen las mamás y los papás para el cuidado de los hijos. Escribe las conclusiones.

Materiales: Pizarrón, cartulina, gises y plumones.

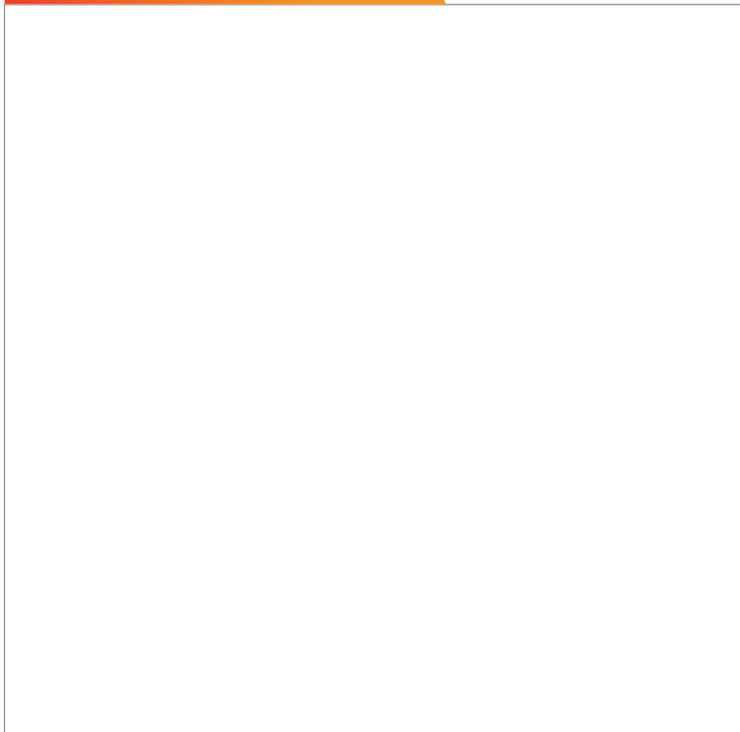
4.2 TEMA: FECUNDACIÓN, EMBARAZO Y PARTO

4.2 Actividad: Nos desarrollamos en el vientre de mamá

DIBUJA UN OVULO



DIBUJA UN ESPERMATOZOIDE



INSTRUCCIÓN:

Observa las láminas de las células sexuales. Después dibuja en el espacio correspondiente, un óvulo y espermatozoide.

Materiales: Rotafolio y láminas de desarrollo de las células.

Láminas

OVULO



ESPERMATOZOIDE





5.1 TEMA: AUTOCUIDADO

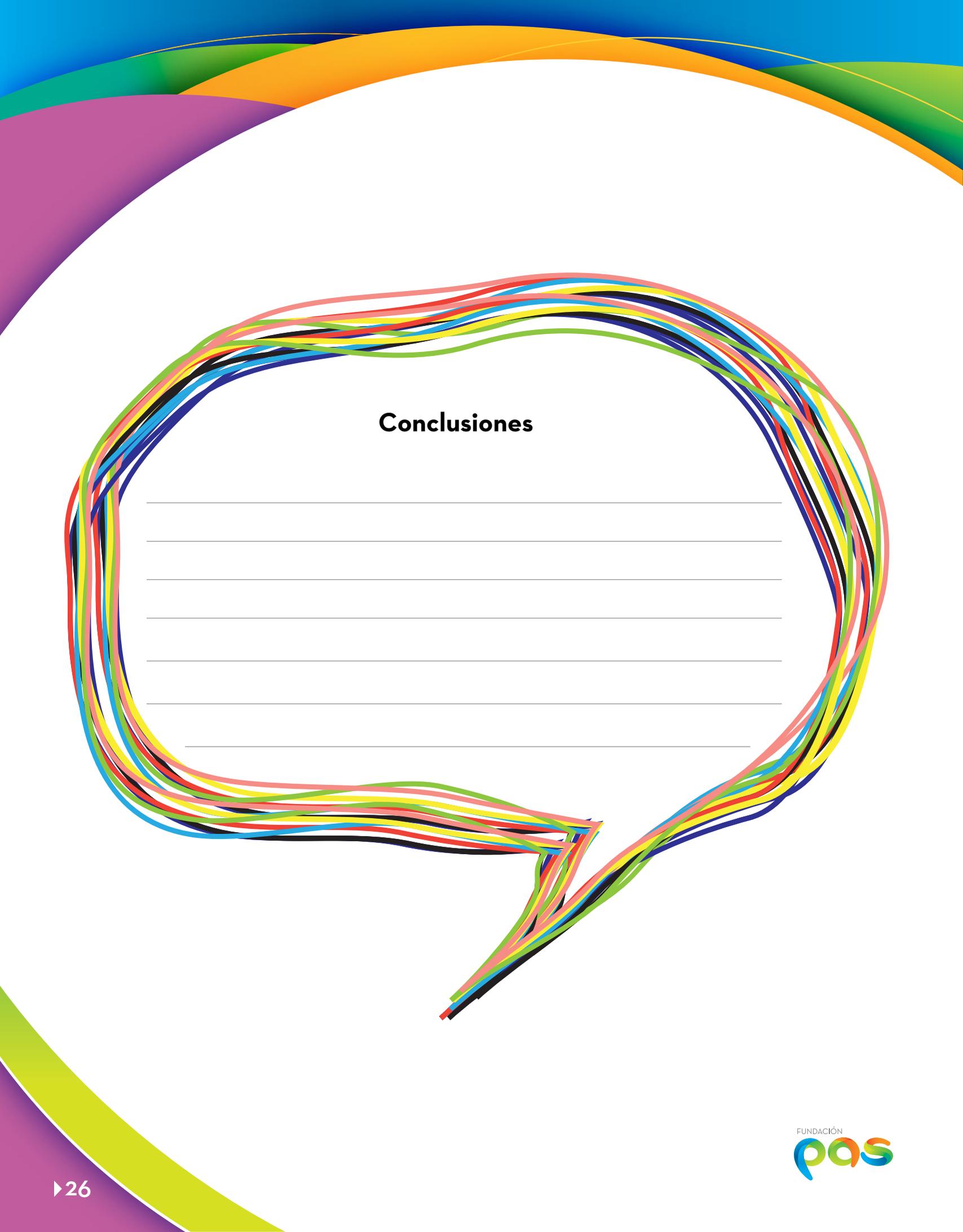
Actividad: ¿Cómo nos cuidamos?



INSTRUCCIÓN:

Observa las láminas que se encuentran en las siguientes páginas y recórtalas. Escribe tu conclusión del ejercicio en las líneas de la página siguiente.

Materiales: Láminas de situaciones de riesgo.



Conclusiones

Láminas de situaciones de riesgo.





5.2 TEMA: AUTOCUIDADO

Actividad: Definiendo conductas de riesgo

INSTRUCCIÓN:

Forma equipos de cuatro integrantes. Ponte de acuerdo y representa una conducta de riesgo.

Ejemplo:

- Un niño de su edad cruzando una avenida sin fijarse a los lados.
- Hablando con un desconocido en un centro comercial.
- Cortando un limón con un gran cuchillo sin cuidado.
- Abriendo la puerta de la casa sin saber quién es.
- Dando información por teléfono a un desconocido.
- Que alguna persona invada su intimidad mostrando su cuerpo, imágenes, o que intente tocarlos u obligarlos a que lo toquen y no saben cómo actuar, además de los hace sentir amenazados.
- Que alguien los agrede y ellos no hacen nada.

Materiales: Ninguno.



6.1 TEMA: PREVENCIÓN DEL ABUSO

Actividad: Comic de conducta de riesgo

“Mi cuerpo es mío y mi bienestar es importante.”

INSTRUCCIÓN:

Dibuja en los espacios una situación en donde una niña o niño le da a una persona desconocida datos personales y familiares. Contesta las preguntas que te hace lobo en la página siguiente y después compartirlo en grupo.

Materiales: Colores y lápices.



Escribe el nombre de tres personas a las que puedes dar información y solicitar ayuda en caso de malestar emocional y por qué:

Escribe tres personas a las que no puedes dar información ni solicitar ayuda en caso de malestar emocional y por qué:

6.2 TEMA: PREVENCIÓN DEL ABUSO

Actividad: Sí y NO

INSTRUCCIÓN:

Fórmense unos frente a otros, y todos los de un mismo lado dirán "SÍ", mientras la pareja dice "NO", se mirarán a los ojos y solamente dirán "SÍ" y "NO", durante un minuto, luego cambiarán de rol.

Materiales: Sigue las instrucciones que están en la guía del facilitador.



APRENDE A CUIDARTE

Lobo te acompaña y te aconseja para que te cuides.



¡HOLA!
ESTAMOS POR TERMINAR
ESTA AVENTURA Y
ME GUSTARÍA QUE
CONTESTARAS LAS
SIGUIENTES PREGUNTAS.

¿Aprendiste algo nuevo
con este recorrido?

¿Qué fue lo que más te gustó?

Nombra tres cosas nuevas que hayas aprendido con este manual:

- 1.-

- 2.-

- 3.-

RECUERDA QUE CUENTAS CONMIGO
(LOBO), PARA A PROTEGERTE DE
CUALQUIER ABUSO.



TODOS MERECEMOS SER FELICES, TENER
UN ESPACIO EN DONDE NOS SINTAMOS
SEGUROS, PROTEGIDOS Y TODOS
MERECEMOS ESTAR RODEADOS DE GENTE
QUE NOS CUIDE Y NOS AME.



No permitas que nadie te lastime, física o con palabras, eres una
persona muy valiosa y tienes el potencial de ser quien tu quieras.

BIBLIOGRAFÍA

- **Arnold, Magna** (1960). *Emotion and personality*, Columbia University Press, Nueva York.
- **Brooks, Robert y Sam Goldstein** (2004). *El poder de la resiliencia*, Paidós, México.
- **Cascón, Paco** (2006). *Seminario de educación para la paz*. Educar en y para los derechos humanos, Los Libros de la Catarata, Madrid.
- **Cascón, Paco** (2007). *“Resolución pacífica de conflictos y educación para la paz”*, curso impartido en el ITESO, Guadalajara, Jalisco, México.
- **Cascón, Paco y Carlos Martín Beristain** (1995). *La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz*, Los Libros de la Catarata, Madrid.
- **Ekman, Paul** (1993). *“Facial expression and emotion”*, en *American Psychology*, vol.48, pp. 384-392.
- **Fishbein, M. e Icek Ajzen** (1980). *Understanding attitudes and predicting social behaviour*, Prentice Hall, Londres.
- **Foucault, Michel** (1997). *Historia de la sexualidad*, t.I, Siglo XXI, México.
- **Goleman, Daniel** (2000). *La inteligencia emocional*, Ediciones B, México.
- **González Arratia, Norma Ivonne; J. L. Valdez Medina y M. A. Salazar** (2006). *“Medición de la resiliencia”*, en *La psicología social en México*, vol.XI, t.I.
- **Lazarus, Richard y Bernice Lazarus** (2000). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*, Paidós, Barcelona.
- **López Sánchez, Félix** (1996). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*, Siglo XXI, Madrid.
- **Lugo, Raúl** (2004). *“El empoderamiento y sus significados”*, en *Vitral*, núm.60, año 10, marzo-abril.
- **Maslow, Abraham** (1983). *La personalidad creadora*, Kairós, Barcelona.
- **Pick, Susan et al.** (2001). *Planeando tu vida*. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes, Ariel Escolar, México.
- **Poletti, Rosette y Barbara Dobbs** (2001). *La resiliencia*. El arte de surgir la vida, Lumen, México.
- **Reeve, John Marshall** (2003). *Motivación y emoción*, McGraw-Hill, México.
- **Rogers, Carl R.** (2002). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México.
- **Rubio, Eusebio** (1994). *“Introducción al estudio de la sexualidad humana. Conceptos básicos en sexualidad humana”*, en *Antología de la sexualidad humana*, t.I, Consejo Nacional de Población / Porrúa, México.
- **Salmurri, Ferrán** (2004). *Libertad emocional: estrategias para educar las emociones*, Paidós, Barcelona.
- **Seminario de Educación para la Paz** (1995). *Educar para la paz: una propuesta posible*, Los Libros de la Catarata, Madrid.
- **Shibley, Janet y John D. DeLamater** (2006). *Sexualidad humana*, McGraw-Hill / Interamericana, México.
- **Smith, Manuel J.** (2003). *Cuando digo no, me siento culpable*, Nuevas Ediciones de Bolsillo, México.
- **Tello Vaca, Carlota**, *Coesida Jalisco-ITESO “Me conozco, me quiero, me cuido”*, 2009.

FUNDACIÓN



PREVENCIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL

SAN LUIS GONZAGA 5238, COL. JARDINES DE GUADALUPE
ZAPOPAN, JALISCO. C.P. 45030. TEL: (33) 3642 . 2803

www.fundacionpas.org

www.blindatufamilia.org



@FundacionPAS



/fundacion.pas

REGISTRO ANTE EL INSTITUTO MEXICANO DE DERECHOS DE AUTOR