



Currículo para Kindergarten a Segundo Grado

2025 - 2026



Queridas familias

Gracias por interesarse en compartir con sus hijas e hijos los materiales del programa de educación para la prevención de la violencia sexual de *The Rowan Center*. Nos honra acompañarles en este importante proceso de aprendizaje, en el que buscamos fortalecer la comunicación, el respeto y la confianza dentro del hogar.

La prevención comienza en casa, a través de conversaciones sencillas y cotidianas. Este cuadernillo ofrece herramientas para hablar con niñas y niños pequeños sobre temas como los límites personales, el consentimiento, las emociones y la empatía, de una forma clara y adaptada a su edad.

Cada cuento o actividad está diseñada para guiar momentos de diálogo y reflexión. Las preguntas y ejercicios que se incluyen les ayudarán a escuchar cómo piensan sus hijas e hijos, y a reforzar la idea de que *su cuerpo les pertenece y que tienen derecho a sentirse seguros y respetados*.

Sabemos que a veces pueden surgir preguntas difíciles o que los niños compartan experiencias delicadas. En esas ocasiones, es importante mantener la calma, escuchar con atención y agradecer la confianza. Al final del material encontrarán una guía con pasos a seguir si esto ocurre.

El compromiso que ustedes asumen al dedicar tiempo para hablar sobre estos temas es invaluable. Cada conversación fortalece la autoestima, la seguridad y la capacidad de sus hijas e hijos para reconocer situaciones que los hacen sentir incómodos. Gracias por ser parte de este esfuerzo y por ser adultos y adultas de confianza en la vida de sus niños y niñas.

Con aprecio,

El Equipo Educativo de The Rowan Center

LIBROS RECOMENDADOS

La etapa de educación preescolar y los primeros grados de primaria son momentos clave para que niñas y niños comprendan el valor del respeto, el consentimiento y la empatía. A través de la lectura de cuentos breves y visuales, las familias pueden iniciar conversaciones que promuevan la protección, la expresión emocional y la confianza.

Los siguientes libros — en español y inglés—y con enfoque de prevención de la violencia— han sido seleccionados por su lenguaje claro, sus ilustraciones cercanas y su manera sensible de transmitir mensajes de autocuidado y límites personales

TÍTULO	AUTOR	¿POR QUÉ LEERLO EN CASA?
<i>Let's Talk About Body Boundaries, Consent and Respect</i>	<i>Jayneen Sanders</i>	Presenta ejemplos claros sobre cómo establecer y respetar los límites personales. Invita a los niños y niñas a reflexionar sobre qué harían en diferentes situaciones. Incluye personajes diversos y fomenta el diálogo familiar.
<i>Yes! No!</i>	<i>Megan Madison</i>	Explica el consentimiento utilizando nombres anatómicos correctos y un lenguaje respetuoso. Contiene preguntas para reflexionar y recursos adicionales para personas adultas al final del libro.
<i>C is for Consent</i>	<i>Eleanor Morrison</i>	Utiliza ejemplos cotidianos y breves para enseñar que el consentimiento es una decisión personal. Promueve la confianza y el respeto desde temprana edad.
<i>No Means No!</i>	<i>Jayneen Sanders</i>	Repite de manera clara la frase “No means no” para reforzar el derecho a decir “no”.

		Muestra diferentes situaciones en las que los niños pueden establecer límites y explorar cómo se siente decir “no”.
<i>Miles is the Boss of His Body</i>	<i>Samantha Kurtzman-Counter</i>	Narra, con humor y empatía, un día en la vida de un niño durante su cumpleaños, en el que aprende a expresar cuándo algo le resulta incómodo, incluso entre familiares.
<i>Can I Give You a Squish?</i>	<i>Emily Neilson</i>	Utiliza personajes del mar para enseñar que no todos disfrutan del mismo tipo de afecto. Enseña formas alternativas de mostrar cariño, como un saludo de aleta (<i>fin bump</i>).
<i>Don't Touch My Hair!</i>	<i>Sharee Miller</i>	Relata la historia de una niña con cabello rizado que aprende a establecer límites físicos y a exigir respeto, mostrando ejemplos de cómo pedir consentimiento antes de tocar.
<i>A Hug</i>	<i>Nicola Manton</i>	Explica qué es un abrazo, cuándo puede sentirse bien o incómodo, y que siempre se puede decir “sí” o “no” a un abrazo. Promueve el respeto mutuo.
<i>How Big Are Your Worries, Little Bear?</i>	<i>Jayneen Sanders</i>	Enseña a identificar a personas adultas de confianza y la importancia de hablar con ellas cuando se sienten preocupados o tristes.
<i>Listening to My Body</i>	<i>Gabi Garcia</i>	Ayuda a reconocer las sensaciones corporales y los mensajes que envía el cuerpo. Valida que todas las emociones son naturales y dignas de expresión.
<i>Talking About Feelings</i>	<i>Jayneen Sanders</i>	Utiliza colores, texturas y expresiones faciales para ayudar a los niños a identificar y describir sus emociones. Refuerza que no siempre sabemos por qué

		sentimos lo que sentimos, y eso está bien.
<i>You, Me and Empathy</i>	<i>Jayneen Sanders</i>	Define la empatía y muestra ejemplos de cómo entender y acompañar las emociones de los demás. Refuerza la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

TÍTULO	AUTOR	¿POR QUÉ LEERLO EN CASA?
<i>El Libro de Tere</i>	Xiomara Campos / Observatorio de Salud Reproductiva (OSAR), Secretaría contra la Violencia Sexual, Explotación y Trata de Personas (SVET) y UNICEF (con el apoyo de Action Aid y El Refugio de la Niñez)	Ideal para leer con niñas pequeñas. Presenta de forma tierna y clara los consejos de una madre para cuidar el cuerpo, reconocer las partes privadas y buscar ayuda cuando algo las hace sentir incómodas. Refuerza la comunicación y el vínculo familiar.
<i>El Libro de Sebas</i>	Observatorio en Salud Sexual y Reproductiva (OSAR) / Consorcio Ixoqib – Programa de Prevención de la Violencia contra la Mujer, con el apoyo de la Embajada de Suecia	Enfocado en niños pequeños, este libro ofrece consejos de mamá y papá sobre cómo proteger el cuerpo y pedir ayuda. Refuerza el papel de ambos cuidadores y promueve el diálogo sobre la confianza y la seguridad.

<i>Kiko y la Mano</i>	Consejo de Europa / Campaña <i>"Uno de cada cinco"</i>	Explica la "Regla de Kiko": nadie puede tocar las partes cubiertas por la ropa interior. Enseña a las niñas y niños a decir "no", a no guardar secretos incómodos y a buscar siempre a una persona adulta de confianza. Es claro, respetuoso y muy efectivo para prevenir el abuso.
------------------------------	--	---

PREGUNTAS PARA CONVERSAR EN FAMILIA

- **¿Te gusta recibir abrazos? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Te gusta recibir abrazos solo de algunas personas?**
 - *Objetivo:* Ayudar a reconocer sus propias preferencias y límites físicos, entendiendo que no todos los abrazos se sienten igual
- **¿Te gusta dar abrazos? ¿A quién te gusta abrazar?**
 - *Objetivo:* Reforzar la idea de que el afecto también requiere consentimiento de ambas partes
- **¿De qué otras formas puedes mostrar cariño o saludar sin dar abrazos?**
 - *Objetivo:* Promover alternativas respetuosas, como chocar las manos, dar un saludo con la cabeza o decir palabras amables
- **¿Qué significa decir "no"? ¿Y qué significa decir "tal vez" o "no estoy seguro/a"?**

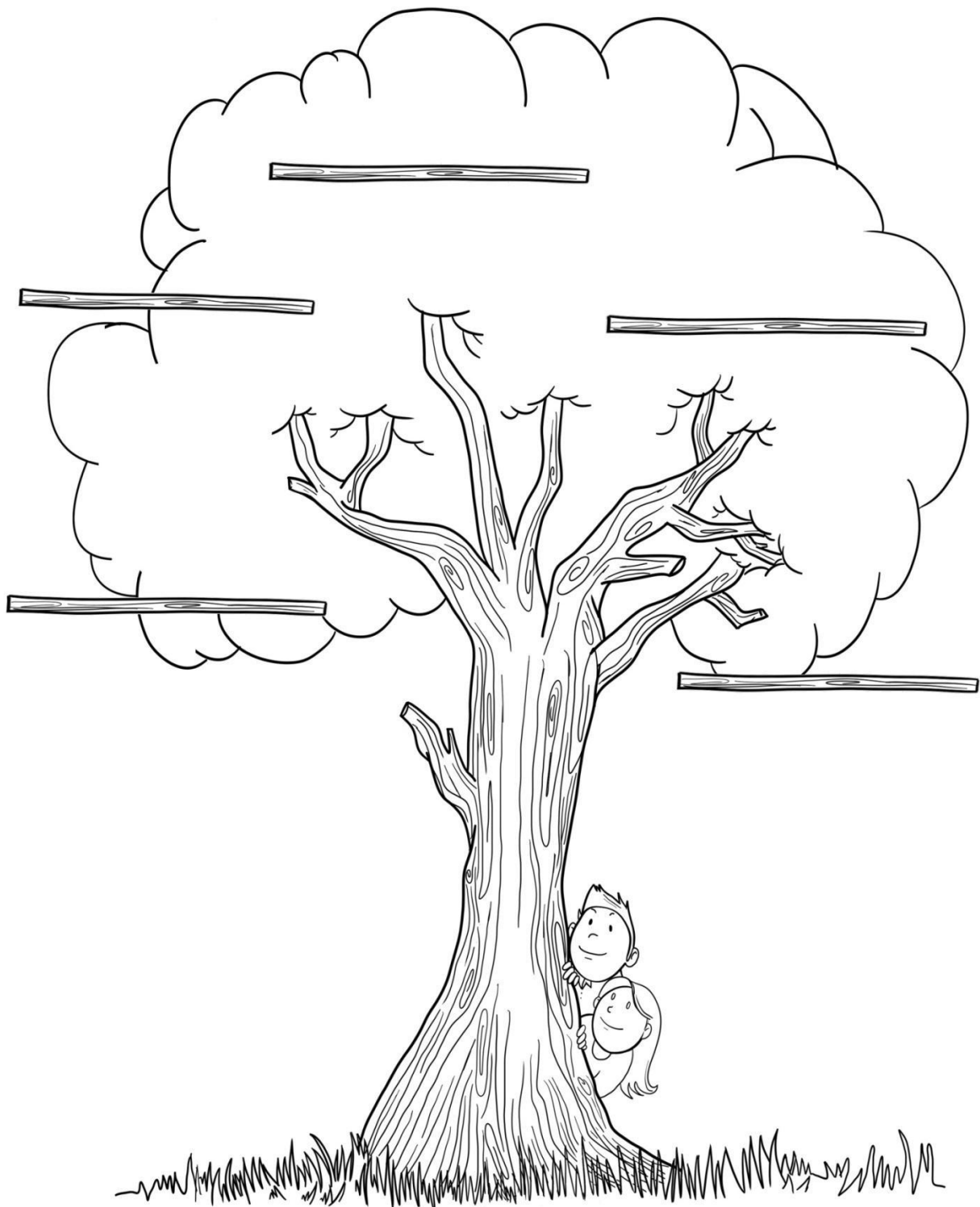
- *Objetivo:* Enseñar que todas las respuestas son válidas y deben respetarse, incluso cuando alguien duda o necesita tiempo.
- **¿Qué debemos hacer si alguien nos dice “no”?**
 - *Objetivo:* Fomentar el respeto por la decisión de los demás y reconocer que el consentimiento se aplica en ambas direcciones.
- **¿Quién está a cargo de tu cuerpo?**
 - *Objetivo:* Afirmar la autonomía corporal: “*Mi cuerpo es mío*”. Ninguna persona adulta o compañera puede decidir por el cuerpo del niño o la niña
- **¿Cuál es una regla que tienes para cuidar tu cuerpo?**
 - (Por ejemplo: “*Una regla para mi cuerpo es que no doy abrazos si no quiero*” o “*solo las personas adultas que me ayudan con la higiene pueden tocar mis partes privadas*”).
 - *Objetivo:* Promover que los niños y niñas identifiquen sus propios límites personales.
- **¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos preocupados o tristes?**
 - *Objetivo:* Desarrollar estrategias de autorregulación emocional (hablar, respirar, dibujar, pedir un abrazo, buscar a una persona adulta de confianza).
- **¿Con quién podemos hablar cuando algo nos preocupa o nos hace sentir incómodos?**
 - *Objetivo:* Recordar la importancia de acudir a *personas adultas de confianza* —por ejemplo, mamá, papá, maestra, orientadora escolar, tía, o vecina— que escuchen y protejan.

ACTIVIDAD 1: EL ÁRBOL DE LA CONFIANZA

Propósito: Ayudar a niñas y niños a reconocer *personas adultas de confianza* a quienes puedan acudir cuando se sientan incómodos, inseguros o tristes.

- Converse con su hija o hijo sobre qué significa una *persona adulta de confianza*. Pregunte:
 - ☐ ¿Quiénes son?
 - ☐ ¿Cuándo acudimos a ellas?
 - ☐ ¿Qué podemos decirles?
- Explique a su hija o hijo que una *persona adulta de confianza* es alguien que les cuida, respeta sus límites y les escucha cuando necesitan ayuda.
- Hablen juntos sobre cómo reconocer si una persona es segura: por ejemplo, respeta cuando decimos “no”, no nos obliga a guardar secretos, y nos hace sentir tranquilos.
- Anime a su hija o hijo a incluir **al menos una persona adulta que no viva en casa** (como una maestra, orientadora escolar o entrenadora).
- Dibujen un árbol sencillo. En cada rama, escriban o dibujen el nombre de una persona adulta de confianza.
- Decoren el árbol con colores o símbolos que les gusten.
- Conversen sobre cómo se siente saber que hay personas a quienes pueden acudir cuando necesiten apoyo o consejo.
 - ☐ ¿Cómo se siente saber que hay personas adultas seguras con quienes puedes hablar?”

_____ 's Árbol de Confianza



ACTIVIDAD 2: ESCENARIOS DE EMPATÍA

Propósito: Ayudar a niñas y niños a practicar la empatía, es decir, reconocer cómo se sienten otras personas y demostrar cuidado o comprensión hacia ellas.

- Siéntense juntos en un lugar tranquilo y sin distracciones. Explique que la empatía significa *ponerse en el lugar de otra persona* y tratar de imaginar cómo se siente.
- Elija algunos de los escenarios que aparecen más abajo o invente otros parecidos que reflejen situaciones cotidianas de su familia o comunidad.
- Pídale a su hija o hijo que imagine cómo se siente la persona en cada situación. Después, pregúntele cómo podría mostrar empatía —por ejemplo, ofrecer ayuda, escuchar, o decir palabras amables— sin necesidad de resolver el problema.
- Si lo desean, pueden representar las situaciones como un pequeño juego o dramatización.
- Al final, converse sobre cómo se sintieron al practicar ponerse en el lugar de otra persona.

Ejemplos de Escenarios

- Un amigo o amiga está muy emocionado/a porque va a tener un perrito nuevo.
- Un compañero o compañera se siente enfermo/a en la escuela.
- Un hermano o hermana está triste porque perdió su juguete favorito.
- Una amiga o amigo está nervioso/a porque tiene un examen al día siguiente.
- Una vecina o vecino está feliz porque su familia viene de visita.
- Un amigo o amiga se siente incómodo/a cuando las personas adultas a su alrededor discuten.

Reflexión Final

- ¿Cómo se siente cuando alguien entiende cómo te sientes tú?
- ¿Qué cosas podemos hacer para que las demás personas se sientan acompañadas o comprendidas?
- ¿Cómo puedes mostrar empatía incluso cuando no has vivido la misma situación?

Maneras Continua de Reforzar en Casa

Sabemos que la vida familiar puede ser muy ocupada, y a veces no hay mucho tiempo para actividades largas. Sin embargo, las conversaciones sobre el consentimiento, el respeto, y la empatía pueden cultivarse en pequeños momentos del día —durante el desayuno, al salir a la escuela o antes de dormir. A continuación se presentan algunas ideas sencillas para mantener estos temas presentes en casa.

1. Conversaciones Sobre el Estado de Ánimo (Emociones)

- a. Al inicio o al final del día, puede usar tarjetas o dibujos con diferentes expresiones faciales (contento, enojado, cansado, nervioso, tranquilo).
 - i. Pídale a su hija o hijo que elija cuál representa mejor cómo se siente y converse brevemente sobre por qué.
- b. También pueden llevar un registro semanal: cada día, el niño o la niña dibuja una carita o símbolo que refleje su estado de ánimo al comenzar y al terminar el día.
 - i. Al final de la semana, hablen juntos sobre lo que notaron y qué cosas ayudaron a mejorar los momentos difíciles.
- c. *Objetivo:* enseñar que todas las emociones son válidas y que hablar de ellas ayuda a fortalecer la comunicación familiar.

2. Cambiando de Perspectiva (Empatía)

- a. Durante juegos, lecturas o al mirar una película, pregunte: “¿Cómo crees que se siente ese personaje?” o “¿Qué harías tú en su lugar?”.
- b. Estas preguntas sencillas ayudan a practicar la empatía y la reflexión emocional.

- c. También puede inventar pequeñas situaciones cotidianas:
“¿Cómo te sentirías si alguien tomara tu juguete sin pedir permiso?”
“¿Qué podrías hacer si ves a un compañero que está solo o triste?”
- d. *Objetivo*: fomentar la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y responder con comprensión.

3. Modelando y Recordando (Consentimiento)

- a. En cada interacción, modele el tipo de lenguaje que desea que su hija o hijo use. Por ejemplo:
“¿Está bien si te doy un abrazo?” o “¿Quieres que te ayude con eso?”.
 - i. Así, el niño o la niña aprende que siempre se debe pedir permiso antes de tocar o intervenir.
- b. Si su hija o hijo olvida pedir consentimiento al interactuar con otra persona, use un recordatorio amable:
“¿Qué hacemos antes de abrazar o tocar a alguien?”.
 - i. Esto les ayuda a recordar lo aprendido y a practicarlo con naturalidad.
- c. *Objetivo*: reforzar el respeto por los límites personales, tanto propios como de los demás.



Pasos a Seguir Después de Una Revelación

Su hija o hijo acaba de contarle que ha sido víctima o sobreviviente de una situación de abuso.

En ese momento, su respuesta puede marcar una gran diferencia en su proceso de seguridad y recuperación.

A continuación encontrará algunos pasos importantes para acompañarle con cuidado y empatía.

- **Escuche y agradezca su confianza**
 - Mantenga la calma y demuéstrole que le cree.
 - Evite interrumpir o presionar por detalles; lo más importante es que su hija o hijo sienta que fue escuchado y que hizo bien en hablar.
 - Puede responder con frases como:
 - “Gracias por confiar en mí y contarme esto.”
 - “Te creo.”
 - “No es tu culpa.”
 - “Estoy aquí para ayudarte.”
 - “¿Qué puedo hacer para apoyarte en este momento?”
- **Busque apoyo profesional y médico**
 - Si el niño o la niña está en riesgo inmediato, comuníquese con las autoridades o servicios de emergencia.
 - Acuda a su pediatra o médico de confianza para una revisión médica y orientación sobre los próximos pasos.
 - Si el abuso ocurrió recientemente, no cambie la ropa ni bañe al niño antes de recibir orientación médica o de un centro especializado.

- **Cuide también de usted mismo/a**

- Escuchar una revelación puede ser muy impactante. Después de atender a su hija o hijo:
 - Respire profundamente y tómese un momento para calmarse.
 - Busque apoyo emocional en una persona de confianza o en un profesional (por ejemplo, un terapeuta, consejero, o líder espiritual).
 - Recuerde que pedir ayuda también es una forma de cuidar a su familia.

- **Recursos de apoyo**

- **The Rowan Center**

- Nuestras líneas de ayuda las 24 horas son gratuitas y confidenciales: **(203) 329-2929**
- Ofrece abogacia, información y apoyo tanto para sobrevivientes como para familiares de la violencia sexual.
- También puede comunicarse con su orientador/a escolar, trabajador/a social o médico para recibir orientación adicional.