

INSTINTA KIDS



**7 CONVERSACIONES DE
SEGURIDAD QUE TODO
PADRE DEBERÍA TENER
CON SUS HIJOS**

ANTES DE LOS 12 AÑOS



**CÓMO ENSEÑAR A TUS HIJOS A DETECTAR
PELIGRO Y REACCIONAR CON SEGURIDAD**

**IRENE ESTEBAN
ESPECIALISTA EN PREVENCIÓN Y SEGURIDAD INFANTIL
MILITAR Y MADRE DE DOS NIÑOS**



ANTES DE EMPEZAR

Ser padre o madre significa **cuidar, acompañar y proteger**.

Pero hay algo que casi nadie nos enseña:

cómo educar a nuestros hijos en seguridad.

Cómo hablarles de límites.

Cómo enseñarles a detectar situaciones que no son normales.

Cómo prepararles para reaccionar y pedir ayuda.

La prevención no consiste en vivir con miedo.

Consiste en dar a los niños criterio, herramientas y confianza.

En esta guía te comparto **7 conversaciones sencillas** que puedes empezar a tener hoy mismo con tus hijos.

Pequeñas conversaciones que, con el tiempo, pueden marcar una gran diferencia.

“La prevención empieza mucho antes de que ocurra un problema”

Irene Esteban

FUNDADORA DE INSTINTA



CONVERSACIÓN 1

TU CUERPO ES TUYO

Una de las primeras conversaciones que un niño debería tener es esta:

Su cuerpo le pertenece.

Eso significa que nadie debe tocar sus partes íntimas.

Y también significa que si algo le hace sentir incómodo, puede decir:

“No”

“No me gusta”

“Voy con mi mamá/papá”

Es importante explicarlo con naturalidad y adaptado a su edad.

No se trata de asustar.

Se trata de enseñar límites.

TU CUERPO MERECE RESPETO



CONVERSACIÓN 2

HAY SECRETOS QUE NO SE DEBEN GUARDAR

No todos los secretos son iguales.

Una sorpresa tiene un final.

Por ejemplo, un regalo o una fiesta.

Pero un secreto que hace sentir incómodo,
nervioso o confundido...

no debe guardarse.

Explícale a tu hijo que si alguien le pide que
no te cuente algo y eso le hace sentir mal,
puede contártelo siempre.

Aunque sea un adulto.

Aunque le hayan dicho que no lo haga.

FRASE ÚTIL PARA DECIRLE A TU HIJO

***EN ESTA FAMILIA NO GUARDAMOS
SECRETOS QUE NOS HAGAN SENTIR MAL***



CONVERSACIÓN 3

QUÉ HACER SI ALGUIEN INTENTA LLEVARSELO

Los niños no necesitan aprender técnicas complejas.

Necesitan recordar algo muy simple:

Gritar

Escapar

Pedir ayuda

Puedes enseñarles frases claras como:

“¡Este no es mi papá!”

“¡Este no es mi mamá!”

“¡Ayuda!”

Cuando un niño sabe qué decir y qué hacer, reacciona con más claridad.

IDEA CLAVE

**EL OBJETIVO DEL NIÑO NO ES PELEAR.
EL OBJETIVO ES ESCAPAR Y PONERSE A SALVO**



CONVERSACIÓN 4

LA PALABRA SECRETA FAMILIAR

Una herramienta muy sencilla que puede ayudar mucho es la palabra secreta familiar.

Funciona así:

Si alguna vez alguien dice venir de parte de mamá o papá, tu hijo puede preguntar:

“¿Cuál es la palabra secreta?”

Si esa persona no la sabe, tu hijo entiende que **no debe ir con ella.**

Es una herramienta simple, práctica y muy fácil de recordar para los niños.

CONSEJO

ELIGE UNA PALABRA FÁCIL DE RECORDAR PARA TU HIJO, PERO QUE NO SEA OBVIA



CONVERSACIÓN 5

A QUIÉN PEDIR AYUDA SI SE PIERDE

Si un niño se pierde, necesita tener referencias claras.

Explícale que puede pedir ayuda a:

- una persona que trabaje en el lugar
- un policía o personal de seguridad
- una familia con niños

También es útil enseñarle frases sencillas como:

“Me he perdido.”

“Estoy buscando a mi mamá/papá.”

“Necesito ayuda.”

IDEA CLAVE

***CUANTO MÁS CLARO TENGA A QUIÉN ACUDIR,
MÁS SEGURO SE SENTIRÁ.***



CONVERSACIÓN 6

LOS ADULTOS NO PIDEN AYUDA A LOS NIÑOS

Muchos niños quieren ayudar.

Y eso es algo bonito.

Pero también deben saber algo importante:
los adultos no piden ayuda a los niños para resolver problemas importantes.

Si alguien dice:

“¿Me ayudas a buscar a mi perro?”

“Ven un momento, necesito tu ayuda”
tu hijo debe saber que puede responder:

“Pídeselo a otro adulto.”

Y alejarse.

FRASE ÚTIL

“LOS NIÑOS NO TIENEN QUE RESOLVER PROBLEMAS DE ADULTOS.”



CONVERSACIÓN 7

SI ALGO TE INCOMODA, PUEDES CONTARLO SIEMPRE

Esta es una de las conversaciones más importantes de todas.

Tu hijo debe saber que, si algo le hace sentir raro, incómodo o nervioso...

puede contártelo siempre.

Aunque alguien le haya dicho que no.

Aunque piense que se ha equivocado.

Aunque no sepa explicarlo bien.

Muchos problemas se previenen cuando los niños saben que pueden hablar con sus padres sin miedo.

FRASE QUE PUEDES REPETIRLE A TU HIJO:

***“PASE LO QUE PASE, SIEMPRE PUEDES
CONTÁRMELO.”***



LA PREVENCIÓN EMPIEZA EN CASA

No hace falta tener todas estas conversaciones en un solo día.

Lo importante es empezar.

Poco a poco.

Con naturalidad.

Con confianza.

La seguridad infantil no consiste en vivir con miedo.

Consiste en dar a los niños herramientas para moverse por el mundo con más criterio, más confianza y más capacidad para pedir ayuda.

Y eso empieza en casa.



SI QUIERES PROFUNDIZAR EN TODO ESTO...

ESTOY PREPARANDO **INSTINTA KIDS BASE**, UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD INFANTIL PARA FAMILIAS DONDE TE ENSEÑARÉ PASO A PASO:

- CÓMO HABLAR DE SEGURIDAD SIN METER MIEDO
- CÓMO ENSEÑAR LÍMITES Y PREVENCIÓN
- QUÉ HACER EN SITUACIONES REALES
- QUÉ DINÁMICAS PUEDES PRACTICAR EN CASA CON TUS HIJOS

LAS FAMILIAS QUE DESCARGUEN ESTA GUÍA TENDRÁN ACCESO PRIORITARIO Y PRECIO ESPECIAL CUANDO ABRA PLAZAS.

QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE INSTINTA KIDS



IRENE ESTEBAN

Militar, especialista en prevención y defensa personal, y madre de dos niños.

Durante años he trabajado en el ámbito de la seguridad y la protección personal.

Con el tiempo entendí que una de las formas más poderosas de prevención empieza mucho antes: educando a los niños en seguridad desde casa.

A través de INSTINTA KIDS comparto herramientas prácticas para ayudar a las familias a enseñar a sus hijos a detectar situaciones de riesgo, reaccionar y pedir ayuda.

WWW.INSTINTA.ES
@INSTINTA.ES

SI ESTA GUÍA TE HA RESULTADO ÚTIL, PUEDES COMPARTIRLA CON OTRAS FAMILIAS.