

# CÓMO EDUCAR EN PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

Guía de Orientación Práctica para  
el Profesorado y las Familias



**HORIZONTES  
DE CUIDADOS**

EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL EN LA  
JUVENTUD RURAL DE SIERRA DE GATA

**FASE II**

Financiado por:



Implementado por:



Colaboración de:





# Índice estructurado

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ANTES DE EMPEZAR</b>                                                               | <b>3</b>  |
| Cómo usar esta guía . . . . .                                                         | 3         |
| Por qué nace esta guía y qué pretende . . . . .                                       | 4         |
| <b>PARTE A • FUNDAMENTOS: entender para prevenir</b>                                  | <b>5</b>  |
| 1. Afectos, sexualidad y buen trato . . . . .                                         | 5         |
| 2. Diversidad afectivo-sexual y prevención de la LGTBfobia . . . . .                  | 7         |
| 3. Pornografía y educación sexual: hablar según la edad . . . . .                     | 9         |
| 4. Qué es la violencia en la adolescencia y cómo funciona . . . . .                   | 11        |
| <b>PARTE B • ENTORNOS DIGITALES</b>                                                   | <b>13</b> |
| 5. Violencia sexual digital (VSD): tipos, marco legal y qué hacer . . . . .           | 13        |
| <b>PARTE C • LA ESCUELA COMO ENTORNO PROTECTOR</b>                                    | <b>15</b> |
| 6. LOPIVI y la figura del Coordinador/a de Bienestar y Protección . . . . .           | 15        |
| <b>PARTE D • IDENTIFICACIÓN</b>                                                       | <b>18</b> |
| 7. Señales de alarma y cuestionarios prácticos . . . . .                              | 18        |
| <b>PARTE E • ACTUACIÓN</b>                                                            | <b>22</b> |
| 8. Pautas de actuación y primeros auxilios psicológicos . . . . .                     | 22        |
| 9. Recuperación a medio y largo plazo, recaídas y cuidado de quien acompaña . . . . . | 25        |
| 10. Prevención activa: familias, aula y compromisos del alumnado . . . . .            | 27        |
| <b>PARTE F • RECURSOS</b>                                                             | <b>30</b> |
| 11. Directorio de ayuda y recursos . . . . .                                          | 30        |
| <b>ANEXOS</b>                                                                         | <b>32</b> |
| Anexo A. Glosario . . . . .                                                           | 32        |
| Anexo B. Documentación de apoyo por capítulo . . . . .                                | 33        |
| Anexo C. Fuentes y alcance de la revisión . . . . .                                   | 34        |

# Cómo usar esta guía

La guía está pensada para consultarse por necesidad, no solo de principio a fin:

## Si preocupa algo ahora mismo

Capítulo 7 (señales), Capítulo 8 (qué hacer) y Capítulo 11 (teléfonos).

## Si quieres prevenir

Capítulos 1 a 4 y Capítulo 10.

## Si eres docente

Capítulos 6, 7, 8 y 10.

## Si eres madre, padre o tutor/a

Capítulos 3, 7, 8 y 9.

En el texto encontrarás cuadros con estos distintivos:

|                    |                                             |
|--------------------|---------------------------------------------|
| <b>DETECTAR</b>    | Señales y preguntas para observar.          |
| <b>QUÉ DECIR</b>   | Frases útiles y frases que conviene evitar. |
| <b>DINÁMICA</b>    | Actividad para el aula o la familia.        |
| <b>AYUDA</b>       | Recursos y teléfonos.                       |
| <b>MARCO LEGAL</b> | Lo que dice la ley.                         |

## Nota importante

Esta guía orienta, no diagnostica ni sustituye a profesionales de la psicología, el trabajo social, la medicina o la abogacía. Ante cualquier sospecha de violencia hacia una persona menor, la respuesta es consultar con profesionales y comunicarlo a los cauces competentes (ver Capítulos 8 y 11).

# Por qué nace esta guía

La adolescencia es una etapa decisiva para construir la identidad, socializar y vivir los primeros vínculos afectivos y amorosos. Hoy ese proceso ocurre en un contexto complejo: pervivencia de estereotipos de género, normalización de microviolencias y un imaginario digital (redes, pornografía, contenidos misóginos) que distorsiona lo que significa una relación sana.

En entornos rurales como la comarca de Sierra de Gata estas dificultades pueden acentuarse: dispersión geográfica, aislamiento relativo y menos servicios especializados en salud sexual y reproductiva. Esto puede dejar a la juventud con pocos referentes igualitarios y pocos espacios seguros donde resolver dudas, desmontar mitos y aprender a protegerse. Además, en pueblos pequeños todo el mundo se conoce, lo que puede aumentar el miedo a que “se sepa” y frenar que alguien pida ayuda.

Esta guía nace en el marco del proyecto “Horizontes de Cuidados. Educación Afectivo-Sexual en la Juventud Rural de Sierra de Gata, Fase II”, impulsado por la Asociación Paz y Desarrollo y cofinanciado por la Fundación “la Caixa”. Su propósito es dar respuesta a estas necesidades detectadas en el territorio, consolidando un recurso práctico, riguroso y flexible concebido para servir tanto en el ámbito rural extremeño como en cualquier otro contexto que comparta estos retos educativos y sociales.

## Objetivos de la guía

**1****Prevención primaria**

Educar para anticiparse a la violencia antes de que se consolide o escale.

**2****Adultos con seguridad**

Dar a docentes y familias lenguaje, criterios y recursos prácticos para acompañar el desarrollo afectivo-sexual.

**3****Comunidad protectora**

Tender un puente entre escuela y familia para construir una cultura del buen trato, la igualdad y los derechos humanos.



# 01

## Afectos, sexualidad y buen trato

Educar en prevención exige primero desmontar los cimientos culturales que normalizan la violencia. Los afectos y la sexualidad no se reducen a la biología: abarcan identidad, placer, comunicación, intimidad y respeto mutuo.

### 1.1. Una sexualidad que dura toda la vida

Seguimos el Modelo Biográfico: la sexualidad está presente a lo largo de toda la vida, no “aparece” en la adolescencia. Según la OMS, incluye erotismo, placer, relaciones, intimidad, creencias, fantasías, orientación e identidad. Educar en afectividad es dar vocabulario emocional, autoconocimiento y capacidad de vivir las relaciones desde el deseo libre y no desde la imposición.

La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad, con la posibilidad de tener experiencias placenteras y seguras, sin coerción, discriminación ni violencia (OMS).

### 1.2. El amor romántico y sus mitos

Nadie nace sabiendo amar: se aprende de cuentos, cine, canciones, series, amistades y adultos de referencia. El modelo dominante es el del amor romántico, con roles distintos para chicas (fragilidad, entrega, sumisión) y chicos (fuerza, iniciativa, protección). Esos roles desiguales son el terreno donde crece la violencia de género.

Mitos más frecuentes y qué decir frente a ellos:

- **“La media naranja”**: somos personas completas; una pareja suma, no completa. Frente a esto: “Puedo querer a alguien y seguir teniendo mi vida, mis amistades y mis proyectos.”
- **“El alma gemela / sin ti no soy nada”**: nadie piensa ni desea siempre lo mismo. Las parejas negocian.
- **“Los celos son prueba de amor”**: los celos son desconfianza y control, no cariño.
- **“El amor todo lo puede / el sapo y el príncipe”**: no es responsabilidad de una chica “transformar” a un chico con su paciencia.
- **“Quien bien te quiere te hará llorar”**: el sufrimiento no refuerza el amor. Propuesta alternativa: quien bien te quiere, te hará reír.
- **“El amor es sacrificio constante”**: el sacrificio unilateral es una señal de desigualdad.

#### DINÁMICA

#### Dinámica rápida (aula o casa)

Elegir un cuento clásico y una canción actual y preguntar: ¿quién salva a quién? ¿qué se espera de ella y de él? ¿cómo sería si se cambiaran los papeles?

### 1.3. Roles de género y masculinidades

Los roles tradicionales generan desigualdades y una violencia que los adolescentes a veces sostienen para ser aceptados por el grupo. La masculinidad tradicional incentiva la agresividad y la competitividad entre chicos, y sitúa a las mujeres como sostén de los cuidados, cuando deberían compartirse. Trabajar nuevas masculinidades y referentes diversos es una demanda explícita de profesionales de entornos rurales.

### 1.4. Perspectiva interseccional y medio rural

Género, edad, origen, discapacidad, orientación e identidad, y el propio contexto rural se cruzan en cómo se viven las relaciones. Conviene evitar prejuicios (“eso aquí no pasa”) y fomentar la corresponsabilidad desde la infancia.

### 1.5. Educación menstrual: hablar del cuerpo sin tabúes

La menstruación es una de las primeras ocasiones en las que la infancia y la adolescencia reciben, o no, un mensaje sobre su cuerpo. Hablar de ella con naturalidad, a chicas y a chicos, y antes de que llegue, es educación afectivo-sexual: ayuda a conocer el propio cuerpo, a poner nombre a lo que se siente, a pedir ayuda sin vergüenza y a reconocer que el cuerpo es propio. Callar o vivirla como algo que se esconde refuerza el tabú y la desinformación, que son terreno abonado para la desigualdad. En entornos rurales, donde hay menos servicios y más miedo a que “se sepa”, contar con recursos cercanos marca la diferencia.

#### AYUDA

**Cultura Menstrual Sierra de Gata:** jornadas, cursos y recursos de educación menstrual para familias, profesorado y jóvenes de la comarca, y curso para familias “¿Mi peque ve porno?” (relacionado con el Cap. 3).

[culturamenstrualsierradegata.wordpress.com](http://culturamenstrualsierradegata.wordpress.com)



## 02 Diversidad afectivo-sexual y prevención de la LGTBfobia

La violencia también se alimenta del binarismo rígido y del rechazo a lo diverso. Crear espacios seguros donde toda forma de amar y de ser sea validada es una urgencia pedagógica.

### 2.1. Qué dicen los datos (COGAM, LGTBfobia en las aulas 2021/2022)

#### Importante

El estudio se hizo con 6.256 estudiantes de 63 centros de la Comunidad de Madrid que solicitaron talleres sobre LGTBfobia; sus autores advierten de que probablemente subestima la LGTBfobia general. Son datos orientativos, no extrapolables literalmente a Sierra de Gata.

- Algo más de **1 de cada 4 estudiantes (25,9%)** pertenece al colectivo LGTB o no define su orientación; un 2,78% se identifica como trans.
- Solo el **65%** del alumnado es respetuoso con la diversidad, 20 puntos menos que en 2019. Los chicos cisheterosexuales muestran más prejuicios (49% respetuosos, frente al 72% de sus compañeras).
- El 17% del alumnado trans y el 7% del alumnado LGB declara haber recibido insultos por LGTBfobia; entre los menores trans el ciberacoso por este motivo llega al 14%.
- Solo el 66,5% defendería a un compañero o compañera LGTB (77% en 2019). Un solo menor muy perjudicado puede crear un clima hostil si el resto guarda silencio.
- Un 24,5% cree que su familia no le aceptaría si fuera LGTB (29% entre alumnado homosexual/bisexual, 31% entre alumnado trans).
- Solo el 23% del alumnado LGB ha salido del armario; quien es visible recibe insultos casi el doble (43% frente a 21%).

### 2.2. LGTBfobia interiorizada y salud mental

La LGTBfobia interiorizada es la asunción por parte de las propias personas LGTB de los prejuicios que circulan sobre ellas. Se asocia a aislamiento, baja autoestima, ansiedad, depresión, problemas de sueño y alimentación, absentismo y menor sentimiento de pertenencia al centro. Un estudio previo (COGAM-FELGTB, 2012) halló que casi la mitad de las víctimas de acoso homofóbico se había planteado el suicidio. Por eso la inclusión es prevención de salud mental, no solo de convivencia.

### 2.3. Qué puede hacer cada cual

- **Centro:** formación del profesorado, talleres de sensibilización, protocolo claro ante insultos y responder siempre (el 86% del alumnado cree que el profesorado actúa: que sea cierto en todos los casos).
- **Familias:** dejar claro con palabras y gestos que el cariño no depende de la orientación o identidad. Evitar bromas “inocentes”. Sin acompañamiento familiar, el trabajo escolar puede quedarse corto.
- **Todos:** no exigir que “no se note”; cuidar el lenguaje; ofrecer referentes diversos; y no forzar a nadie a salir del armario ni revelar su orientación o identidad sin su permiso.

**Teléfono Arcoíris 028** (gratuito, 24 h; chat en [igualdad.gob.es/chat028](https://igualdad.gob.es/chat028)).

### **Documentación de apoyo**

[Informe COGAM LGTBfobia en las aulas](#)



## 03 Pornografía y educación sexual: hablar según la edad

La pornografía es de acceso fácil, anónimo e ilimitado, y se ha convertido en una fuente informal de referencia sobre sexualidad para muchos adolescentes. Buena parte de su contenido muestra desigualdad, misoginia, racismo y violencia, y distorsiona el consentimiento, la reciprocidad y la comunicación. Nuestro objetivo no es prohibir sino generar diálogo crítico, contrastando lo que se ve en pantalla con el respeto y el afecto reales. (Basado en *Tenemos que hablar del porno*, Save the Children.)

### QUÉ DECIR

#### Regla de oro

El silencio ante sus dudas también es educación sexual, pero menos eficaz. Nunca es tarde para empezar a hablar.

### 3.1. De 9 a 11 años: primera exposición y curiosidad

Suele ser exposición (banners, pop-ups, vídeos que les enseñan otros chicos, redes) más que búsqueda, y muchas veces responde a curiosidad por lo tabú o a presión de grupo. A esta edad no es recomendable porque su desarrollo cognitivo no les permite entenderlo plenamente.

**Si te lo cuentan o lo descubres:**

1. Mantén la calma; pregunta qué ha visto y en qué circunstancias, sin interrogar.
2. Evita: “¿Por qué estabas viendo esto?”, “¿Cómo se te ocurre?” (generan culpa y cierran el diálogo).
3. Explica que es una ficción para personas adultas, que no representa cómo son las relaciones reales. Una buena analogía es la comida: hay cosas que se toman de mayor y la foto de un plato no se parece a lo que luego comemos.
4. Explica los ingredientes de una relación: consentimiento, confianza, comunicación y respeto.
5. Ensayad cómo reaccionar si alguien les enseña imágenes y recuérdales que pueden contar contigo.
6. Pon un límite como adulto: “esto es para mayores”.

**Control parental:** puede retrasar la exposición, pero no sustituye a la educación sexual integral. Debe partir de un límite explicado y acordado, no de una prohibición sin más.

### 3.2. De 12 a 16 años: búsqueda deliberada

Aparecen curiosidad, atracción y deseo; algunas personas querrán empezar a tener relaciones y otras no, y ambas posturas son válidas. El 99% de los adolescentes de más de 14 años tiene móvil con internet.

**Qué contarles sobre el porno:**

- Es a las relaciones sexuales lo que el cine a la vida: una representación ficticia, con actores y actrices, castings y guion.
- Muestra genitales y deja fuera el cuerpo entero, la comunicación y el consentimiento verbal.
- Está diseñado para mantenerte enganchado, no para enseñar.

- **Relación porno–violencia:** hay contenidos con violencia, misoginia o racismo; pueden decidir no verlos y pueden denunciarlos. Se pueden ofrecer alternativas (porno ético, relatos, fuentes de educación sexual).

**Si le pillas viendo porno:** conserva la calma; no juzgues ni alarmes (el alarmismo provoca reacciones defensivas); no trates distinto a chicas y chicos (suele reprocharse más a ellas); pregunta qué veía y si lo entendía; puedes negociar límites de tiempo y contenido.

**Pantallas y sexting:** darle un móvil sin explicar ni poner límites “es como darles un coche sin carné”. No se trata de prohibir sino de educar: sexting a la pareja es frecuente entre adultos, pero es un comportamiento de riesgo, sobre todo con personas desconocidas (posible grooming). Hablad de que las parejas adolescentes suelen durar poco y que algunas exparejas usan imágenes para dañar o vengarse. Si les llega una imagen sin consentimiento de la persona retratada, no la reenvíen y avisen a una persona adulta.

### 3.3. Más de 16 años: uso e incluso abuso

El consumo es más “adulto” (deseo, aprendizaje, masturbación). Recuerda cómo son las relaciones reales: consentimiento, comunicación verbal y no verbal, confianza, cuidado y autocuidado, diversidad de cuerpos y prácticas; es normal no tener ganas, fallar o cambiar de opinión; planificar el encuentro puede ser erótico; y usar anticonceptivos. Se puede debatir cómo el porno fetichiza a ciertos colectivos (hombres negros, mujeres trans, mujeres asiáticas...).

#### DETECTAR

##### Posibles señales de uso problemático

Necesitar cada vez más cantidad; deseo incontrolable o malestar si no accede; abandonar amistades, estudios u otras actividades; menor sensibilidad al placer en relaciones reales. En ese caso, acudir a un/a profesional de psicología o sexología.

#### Documentación de apoyo

[Tenemos que hablar del porno, Save the Children](#) · [Informe \(Des\)información Sexual, Save the Children](#)



# 04 Qué es la violencia en la adolescencia y cómo funciona

## 4.1. Violencia de género en la pareja adolescente

No es “mucho conflicto” ni peleas normales: es un instrumento de control, dominio y sometimiento para imponer cómo debe comportarse la pareja. Empieza con las primeras relaciones, no siempre como agresión física sino como desigualdad, control y abuso mezclados con muestras de afecto, lo que confunde. Cuando aparece la agresión física, la persona ya suele estar muy dañada emocionalmente. La forma más habitual es la violencia psicológica, que no deja marcas visibles.

### Idea clave

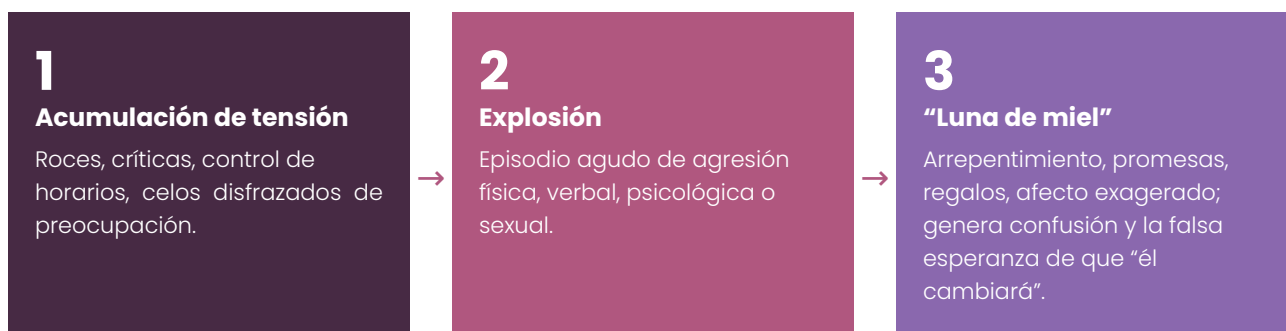
Aunque la pareja no use conductas que identifiquemos como violencia, la presencia de dominio, desigualdad y sumisión ya es una señal temprana de que se está instaurando.

La violencia crea dependencia emocional: es muy probable que la chica siga sintiéndose enamorada y viva como imposible dejar la relación.

## 4.2. Tipos de violencia

- **Psicológica:** humillaciones, desvalorización, amenazas, control de horarios, ropa, amistades.
- **Física:** golpes, empujones, retenciones.
- **Sexual:** cualquier acercamiento o comentario sexual sin consentimiento, o aprovechando la manipulación o vulnerabilidad de alguien.
- **Económica y ambiental:** control del dinero; romper o esconder objetos, destrozos.
- **Digital:** control del móvil, claves, geolocalización, chantaje con imágenes (Capítulo 5).

## 4.3. El ciclo de la violencia (Lenore Walker)



El ciclo se repite y se acorta con el tiempo. Explicárselo a la chica le ayuda a reconocerlo y a resistir la manipulación.

## 4.4. ¿Por qué no lo cuentan (ni lo dejan)?

- Vergüenza, culpa y miedo a la reacción de la familia.

- Miedo a que les quiten el móvil, lo que aún las aislaría más.
- Dependencia emocional y amor real hacia la pareja.
- No identifican lo que viven como violencia (normalización).
- Desconfianza en que las crean, o temor a no ser comprendidas en entornos pequeños donde “todo se sabe”.

## 4.5. Consentimiento: qué es y qué no

Consentir es estar de acuerdo, entender lo que ocurre y poder cambiar de opinión en cualquier momento. No hay consentimiento bajo presión, chantaje, insistencia, inconsciencia o intoxicación. Que alguien no diga “no” no significa que diga “sí”. Preguntar, escuchar y observar si la otra persona está a gusto es parte de una relación sana.

## 4.6. Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

- Según el Consejo de Europa, **1 de cada 5** niñas, niños o adolescentes en Europa es o será víctima de alguna forma de violencia sexual antes de la mayoría de edad.
- Entre el **70% y el 85%** de los casos, la víctima conoce al agresor, a menudo del entorno familiar o cercano.
- Es un “iceberg”: la mayor parte no sale a la luz (vergüenza, miedo, incredulidad del entorno, querer proteger al agresor o a la familia).
- Siempre hay diferencia de poder (fuerza, amenaza, engaño o abuso de confianza) y puede haber contacto o no (incluye exhibicionismo, mostrar pornografía, pedir imágenes).
- **Nunca es culpa de la víctima.**

**Prevención desde casa** (Fundación Márgenes y Vínculos): educar en una sexualidad sana y sin tabúes; enseñar los nombres correctos del cuerpo y la diferencia entre secretos buenos y malos; que sepan que su cuerpo es suyo y pueden decir “no” también a adultos; saber con quién se relacionan online y offline; revisar su presencia en la red; trabajar la confianza (“que cuenten contigo”); y poner normas también online.

### Documentación de apoyo

[Guía para familias: Que no me toque, Fundación Márgenes y Vínculos](#) · [Guía de los Buenos Amores, C.JN NGK](#) · [Guía para madres y padres, IAM](#)



# 05 Violencia sexual digital (VSD): tipos, marco legal y qué hacer

Lo online y lo offline no son mundos separados, sino un continuo: las agresiones virtuales tienen consecuencias psicológicas reales y a veces duraderas, porque el contenido puede seguir circulando. La presión estética, la búsqueda de “likes”, el miedo a perder estatus y la falsa sensación de anonimato facilitan que el acoso y el control se intensifiquen fuera del horario escolar.

## 5.1. Tipologías críticas

- **Sexting sin consentimiento / difusión no consentida de imágenes íntimas** (mal llamado *revenge porn*): difundir o amenazar con difundir fotos o vídeos sexuales, aunque en origen se compartieran con confianza.
- **Sextorsión**: chantaje con material íntimo para obtener más contenido, dinero o favores, amenazando con enviarlo a familia, amistades o al instituto.
- **Grooming**: captación y manipulación de menores por parte de una persona adulta (a menudo fingiendo ser de su edad, aunque no siempre) para obtener material sexual o concertar encuentros de abuso.
- **Nudificación con inteligencia artificial y deepfakes**: aplicaciones que “desvisten” o generan imágenes sexuales falsas de compañeras de clase; un fenómeno en crecimiento y una agresión muy grave contra la dignidad.
- **Ciberacoso / cyberbullying**: acoso o intimidación por redes, mensajería o correo; puede ser sexual o no. Suele continuar con cuentas falsas.
- **Control digital en la pareja y stalkerware**: revisar el móvil, exigir claves, geolocalizar o instalar aplicaciones espía “para demostrar amor”.
- **Incitación a conductas dañinas**: contenidos o perfiles que fomentan autolesiones o suicidio.

## 5.2. Marco legal (orientativo)

### MARCO LEGAL

Según la Hoja de ruta utilizada como fuente, estas conductas podrían ser delito:

- Difusión de imágenes sexuales sin consentimiento: art. 197 C.P. (descubrimiento y revelación de secretos) y, si hay menores, art. 189 (pornografía infantil).
- Sextorsión: arts. 169 y ss. y 172 y ss. (amenazas y coacciones).
- Ciberacoso: art. 172 ter (acoso), art. 173 (trato degradante), arts. 205 y ss. (injurias y calumnias).
- Incitación a la autolesión o al suicidio de menores: arts. 156 ter y 143 bis.
- Control digital en pareja: arts. 172 ter, 197, 205 y ss., 263 y ss.

Además, la Ley Orgánica 10/2022 (“solo sí es sí”) de garantía integral de la libertad sexual y la LOPIVI (LO 8/2021) amplían la protección. Los artículos se citan con fines divulgativos; para un caso concreto, consultar asesoría jurídica o a las Fuerzas de Seguridad.

### 5.3. Hoja de ruta urgente ante una agresión digital

#### AYUDA

##### Pasos a seguir

1. **Conservar las pruebas:** capturas de mensajes, perfiles, URLs y fechas. No borrar nada.
2. **No formatear ni destruir el dispositivo:** contiene metadatos y pruebas periciales.
3. **Contención y acompañamiento:** apoyo emocional inmediato, sin culpabilizar.
4. **Pedir la retirada del contenido:** Canal Prioritario de la AEPD ([aepd.es/canalprioritario](https://aepd.es/canalprioritario)) y botón de “reportar” de cada plataforma.
5. **Denunciar** ante Policía Nacional o Guardia Civil (unidades de delitos telemáticos) y, si es menor, ponerlo en conocimiento del centro educativo y de su Coordinador/a de Bienestar.
6. **Pedir ayuda profesional** y evaluar si hay riesgo emocional.

#### Qué NO decir

“¿Por qué le mandaste esa foto?” La responsabilidad es de quien difunde o chantajea, no de quien confió.

### 5.4. Si eres testigo (mensaje para el alumnado)

La Hoja de ruta propone cuatro pasos: **Infórmate** → **Rechaza y reporta en la plataforma** → **Ofrece apoyo** → **Reporta a una persona adulta**. No reenvíes ni compartas el mensaje; guarda evidencia; escucha y ofrece apoyo a la persona afectada; y pide ayuda a una persona adulta de confianza. Detalle en el Capítulo 10.

#### Documentación de apoyo

[Hoja de Ruta Ciberviolencia](#) · [Guía de intervención psicológica en VSD, IMEX](#)



# 06 LOPIVI y la figura del Coordinador/a de Bienestar y Protección

Con la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPIVI), el centro educativo deja de ser solo un espacio académico y pasa a ser un entorno seguro y de protección integral. La ley supone un cambio de enfoque: de un modelo centrado en la sanción a otro centrado en la prevención y la cultura del buen trato.

## Por qué importa

En el informe *Érase una Voz* (Educo, 2019), más de la mitad de los niños y niñas participantes señalaba el colegio o instituto como uno de los lugares con más riesgo de sufrir violencia, y más del 85% consideraba las redes sociales e internet un espacio de especial vulnerabilidad. También conocían poco los recursos municipales de ayuda.

## 6.1. ¿Es obligatoria esta figura en todos los centros?

Sí. El artículo 35 de la LOPIVI establece que todos los centros donde cursen estudios personas menores de edad, independientemente de su titularidad (públicos, concertados y privados), deben tener un Coordinador o Coordinadora de Bienestar y Protección, que actúa bajo la supervisión de la dirección o titularidad del centro. La LOMLOE (art. 124.5 de la LOE) lo recoge igualmente.

- Las administraciones educativas de cada comunidad autónoma determinan sus requisitos y funciones concretas y si las asume personal ya existente o nuevo.
- Por eso el desarrollo concreto varía por comunidad: conviene consultar la normativa y el protocolo vigentes en Extremadura. [Convivencia Escolar, CSIF](#)

## Para familias

Pregunta en el centro quién es la persona coordinadora y cómo contactarla. Debe identificarse ante alumnado, personal y comunidad educativa como referente principal.

## 6.2. ¿Qué es y para qué sirve?

No es un cargo decorativo: es un puente estratégico entre la dirección, el profesorado, las familias y los servicios externos (sociales, sanitarios, policiales). Vela por los derechos de los menores, supervisa que se cumplan los protocolos ante cualquier indicio de acoso o violencia, impulsa la convivencia positiva y coordina la formación en buen trato.

## 6.3. Funciones mínimas que fija la ley (art. 35.2)

1. **Formación:** promover planes de formación sobre prevención, detección precoz y protección dirigidos a personal (priorizando tutores/as) y alumnado, y, junto a las AMPA, a las familias.

2. **Casos:** coordinar los casos que requieran intervención de servicios sociales, informando a las autoridades si procede y respetando los deberes legales de comunicación.
3. **Referente:** identificarse como referente principal para comunicaciones sobre posible violencia dentro o fuera del centro.
4. **Bienestar y buen trato:** promover medidas de máximo bienestar y cultura del buen trato.
5. **Resolución pacífica:** fomentar métodos alternativos de resolución de conflictos.
6. **Protocolos:** informar al personal sobre los protocolos existentes en la localidad o comunidad.
7. **Diversidad:** fomentar el respeto al alumnado con discapacidad o cualquier otra circunstancia de especial vulnerabilidad o diversidad.
8. **Convivencia:** coordinar con la dirección el plan de convivencia.
9. **Riesgo para menores:** promover la comunicación inmediata a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad cuando haya riesgo para su seguridad.
10. **Datos personales:** promover la comunicación inmediata a la Agencia de Protección de Datos ante tratamiento ilícito de datos (por ejemplo, difusión de imágenes).
11. **Alimentación saludable** en el centro, especialmente para el alumnado más vulnerable.

Todo ello respetando siempre la normativa de protección de datos.

## 6.4. Cinco ámbitos de trabajo (guía del Ministerio de Educación)

La guía del MEFP organiza la labor de la coordinación en: **planificación, prevención, formación, detección e intervención**, con coordinación interna (equipo directivo, tutores, orientación, convivencia) y externa (servicios sociales, sanidad, fuerzas de seguridad, entidades del territorio).

## 6.5. Aportaciones para hacerla más eficaz (Educo)

- **Participación infantil:** informar al alumnado de sus derechos y crear canales confidenciales para que pueda visibilizar casos propios o ajenos. Los y las adolescentes suelen detectar el malestar de sus iguales antes que los adultos.
- **Escucha activa:** instaurar una cultura de escucha entre el profesorado; por ejemplo, un Club de la Escucha (grupos de alumnado y profesorado que diseñan rutas para que los adultos escuchen mejor).
- **Protección organizacional:** impulsar Políticas de Protección y Buen Trato basadas en estándares internacionales y en la norma UNE 0070.
- **Tiempo y formación:** para ser eficaz, la tarea no debe ser "residual" en la jornada del docente; Educo recomienda dedicación plena o mayoritaria o liberación de horas, y perfil con formación social y experiencia educativa (Educación Social, Psicología o perfil docente).

## 6.6. Del castigo a la justicia restaurativa

El Plan de Convivencia debe evolucionar de medidas meramente punitivas (sanciones que aíslan) hacia enfoques restaurativos: asunción de responsabilidad, reparación del daño y aprendizaje emocional. Esto no significa impunidad ni minimizar hechos graves; en casos de violencia sexual, acoso grave o delito se activan siempre los cauces legales (Cap. 8).

## 6.7. Lista de comprobación: ¿es protector nuestro centro?

- ☐ Todo el alumnado y las familias saben quién es el Coordinador/a y cómo contactarlo.

- ☐ Existe un protocolo escrito de actuación ante acoso, ciberacoso, violencia de género y violencia sexual, conocido por todo el personal.
- ☐ Hay formación periódica para profesorado, alumnado y familias (AMPA).
- ☐ Existen canales confidenciales para comunicar (buzón, tutoría, persona de referencia).
- ☐ Se actúa siempre ante insultos o burlas, incluidas las LGTBfóbicas.
- ☐ El plan de convivencia incorpora diversidad, igualdad y prevención de violencias.
- ☐ Hay contacto actualizado con servicios sociales, centro de salud, Fuerzas de Seguridad y entidades especializadas.
- ☐ Se protege la privacidad del alumnado en todo momento.

### Documentación de apoyo (Ámbito escolar)

[Guía del MEFP: Coordinador o coordinadora de bienestar y protección](#) · [La figura del Coordinador o Coordinadora de Bienestar y Protección en centros educativos, EDUCO](#) · [Convivencia Escolar, CSIF](#)



# 07 Señales de alarma y cuestionarios prácticos

## Antes de leer

Ninguna señal, por sí sola, confirma que haya violencia: muchas pueden darse en la adolescencia por otros motivos. Lo que alerta es el **cambio**, la **combinación** de señales y su **persistencia**. Observar no es acusar ni diagnosticar: es una razón para acercarse, hablar y, si procede, consultar a profesionales.

En la práctica, “si intuís que vuestra hija puede estar siendo maltratada, es muy probable que lo esté siendo, incluso desde hace más tiempo del que creéis” (S. Vaccaro, citada por el IAM). No os paralicéis por la culpa de no haberlo visto antes: la violencia psicológica no deja huellas evidentes.

## 7.1. Señales generales (docentes y familias)

### DETECTAR

#### Conductuales

- Aislamiento repentino del grupo de iguales; pérdida de interés por lo que antes disfrutaba.
- Bajada drástica e injustificada del rendimiento o desmotivación escolar extrema; deseo de dejar de estudiar.
- Absentismo recurrente o evitar ciertos espacios (patios, baños, transporte).
- Cambios en la forma de vestir o en gustos y aficiones, que pasan a ser los de la pareja.

### DETECTAR

#### Físicas y somatizaciones

- Lesiones, marcas o moratones que se ocultan o no tienen explicación coherente.
- Dolores de tripa, cefaleas, náuseas o mareos sin causa orgánica, sobre todo antes de ir al centro o de ciertas situaciones.
- Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas) y cambios marcados en la alimentación.

### DETECTAR

#### Emocionales y psicológicas

- Ansiedad intensa, miedo, tristeza persistente o apatía; cambios de humor repentinos.
- Pérdida de autoestima y frases autocríticas severas (“soy un/a inútil”, “todo es culpa mía”).
- Autolesiones o indicios de querer hacerse daño: señal de un dolor emocional que no sabe cómo canalizar y que requiere ayuda profesional inmediata (ver 8.7).

### DETECTAR

#### Digitales (ver 7.4)

- Reacción desproporcionada con el móvil: lo oculta, apaga la pantalla, ansiedad ante notificaciones, borra aplicaciones.

## 7.2. Cuestionario para familias: relaciones de pareja (IAM)

Adaptado del cuestionario de J. I. Paz Rodríguez (Instituto Andaluz de la Mujer), pensado para hijas adolescentes; sirve también para chicos y para relaciones del mismo sexo, adaptando el “él/ella”.

**Cómo usarlo:** para cada conducta marca SÍ/NO. Si es SÍ, puntúa su frecuencia de 1 a 5 (1 = alguna vez; 2 = a veces; 3 = frecuentemente; 4 = casi siempre; 5 = siempre). Los ítems 2 y 3 se evalúan al revés: cuanto menos ocurren, más preocupante. No es un test estandarizado ni da un “diagnóstico”: cuantas más respuestas afirmativas y más frecuentes, mayor es la posibilidad de que exista violencia, y más motivo para hablar y pedir orientación profesional.

| Nº | CONDUCTA                                                                                                 | SÍ | NO | 1 – 5 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-------|
| 1  | ¿Ha modificado su manera de vestir y arreglarse?                                                         |    |    |       |
| 2  | ¿Sigue teniendo contacto con sus amistades de siempre? ( <i>ítem inverso</i> )                           |    |    |       |
| 3  | Si hacía actividades de ocio que le interesaban, ¿las sigue haciendo? ( <i>ítem inverso</i> )            |    |    |       |
| 4  | ¿Ha manifestado o habéis notado problemas para conciliar el sueño?                                       |    |    |       |
| 5  | ¿Está más decaída/o o con menos ganas de hacer sus actividades?                                          |    |    |       |
| 6  | ¿Ha dejado de tener iniciativa para actividades nuevas?                                                  |    |    |       |
| 7  | ¿Habéis tenido discusiones con ella/él provocadas, directa o indirectamente, por la pareja?              |    |    |       |
| 8  | ¿Habéis visto marcas o moratones que intente ocultar o no explique de forma coherente?                   |    |    |       |
| 9  | ¿Cambia sus gustos y aficiones por los de la pareja?                                                     |    |    |       |
| 10 | ¿Ha bajado su rendimiento escolar o ha dicho que quiere dejar de estudiar?                               |    |    |       |
| 11 | ¿Tiene cambios de humor repentinos sin causa aparente?                                                   |    |    |       |
| 12 | Si habéis hablado con alguna amistad suya, ¿os ha manifestado la misma sensación?                        |    |    |       |
| 13 | ¿La pareja ha llamado a casa solo para saber si estaba, sin mostrar luego interés en hablar con ella/él? |    |    |       |
| 14 | ¿La pareja “dirige” la relación (aficiones, salidas, amistades)?                                         |    |    |       |
| 15 | ¿Notáis a vuestra hija/o controlada/o por la pareja?                                                     |    |    |       |
| 16 | ¿Rompen y se reconcilian continuamente?                                                                  |    |    |       |
| 17 | ¿La pareja decide cuándo y dónde se sale, y a veces la/lo deja plantada/o?                               |    |    |       |
| 18 | ¿Parece estar pendiente de “agradar” de forma poco natural?                                              |    |    |       |
| 19 | ¿Parece estar pendiente de “no enfadarle” de forma poco natural?                                         |    |    |       |

**Otras señales:** se aleja de antiguas amistades; habla poco de sus problemas emocionales; duda de sus sentimientos y de su juicio; se infravalora; se siente agradecida de forma poco natural cuando la pareja es respetuosa o cariñosa; acepta decisiones aunque no esté de acuerdo; ignora sus necesidades por las de la pareja.

#### QUÉ DECIR

##### Aviso

No os dejéis convencer por la imagen amable que la pareja da ante vosotros. Quien ejerce control suele mostrarse encantador en público.

## 7.3. El semáforo de la relación (jóvenes y aula)

Inspirado en la dinámica [“El semáforo de la violencia de género”](#) (Caja de Herramientas, Asociación Mujeres Opañel). Sirve para que el alumnado clasifique conductas y vea cómo se normalizan las primeras señales. Ejemplos orientativos:

#### ROJO • violencia clara

Humillar o insultar en público; obligar a borrar contactos; amenazar con difundir fotos; revisar el móvil por la fuerza; golpear, empujar, forzar un contacto sexual.

#### AMARILLO • alerta inicial

Celos “por amor”; querer saber siempre dónde estás y con quién; enfadarse cuando sales con amistades; exigir respuesta inmediata a los mensajes; “bromas” que te hacen sentir mal; pedir las claves “para demostrar confianza”.

#### VERDE • relación sana

Respetar que tengas tu espacio y tus amistades; decir “no” sin miedo a consecuencias; pedir permiso antes de mirar tu móvil; alegrarse de tus logros; hablar y negociar los desacuerdos; poder cambiar de opinión.

**Cierre de la dinámica:** comparar lo que el grupo había dicho al empezar con la clasificación final y destacar que identificar a tiempo lo “amarillo” puede ser decisivo para no llegar al rojo. Complemento: vídeo [“La Escalera de la Violencia”](#) (C. Ruiz Repullo).

## 7.4. Claves digitales y relacionales (VSD)

Cuando el móvil y las redes dejan de ser un espacio neutro y se vuelven un territorio inseguro, el miedo se instala en lo digital. Fuente: [Guía de Intervención Psicológica en Violencia Sexual Digital \(IMEX\)](#)

#### DETECTAR

##### Claves digitales

- **Hipervigilancia del móvil:** revisiones compulsivas, ansiedad ante notificaciones, miedo a perder el control. Pregunta de acompañamiento: “¿Sientes que tienes que estar pendiente del móvil todo el tiempo?”
- **Evitación y borrado:** apaga el móvil, borra apps, desaparece de redes, cambia contraseñas compulsivamente. “¿Te preocupa que alguien pueda ver algo de tu móvil?”

- **Ocultación y secretismo:** esconde la pantalla, se tensa si alguien se acerca, baja el brillo. “¿Sientes que necesitas ocultar algo para estar a salvo?”

**DETECTAR****Claves relacionales**

- **Dependencia emocional:** miedo intenso a perder a la pareja, necesidad constante de aprobación.
- **Dificultad para poner límites:** no se atreve a decir que no, justifica conductas ajenas.
- **Vínculos organizados desde el miedo:** complacencia excesiva, evita el conflicto a toda costa.

**Impacto psicológico (“las tres C”):** la violencia deja huella en el **Corazón** (emociones: miedo, vergüenza, culpa, tristeza), la **Cabeza** (pensamientos: confusión, culpa, dificultad de concentración) y el **Cuerpo** (sueño, tensión, somatizaciones, conductas y vida social).

## 7.5. Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

**DETECTAR**

Detectarla es complicado: ante cualquier sospecha, habla con un/a profesional. Algunos indicadores (no concluyentes por sí solos): cambios bruscos de conducta o de estado de ánimo; miedo o rechazo hacia una persona o lugar concretos; conductas sexuales llamativas o inadecuadas para su edad; somatizaciones; regresiones; retraimiento; autolesiones; uso secreto o compulsivo del móvil tras recibir peticiones de imágenes.

**Si observas conductas sexuales llamativas:**

- No regañar, mantener la calma y no mostrar alarmismo.
- Investigar antecedentes y orígenes posibles hablando con él/ella y con profesionales.
- Observar qué necesita, escuchar y dar seguridad.
- Consultar con pediatría o psicología. Esas conductas pueden indicar abuso, pero también aprendizaje inadecuado o ser normales para la edad.

## 7.6. Para jóvenes: alertas y buenas señales

La [Guía para jóvenes sobre relaciones sanas y prevención de las violencias sexuales](#) (Instituto de la Mujer de Extremadura) invita a “sacar tarjeta roja” cuando alguien se pasa de la raya, hace comentarios hirientes o va demasiado rápido. Y a buscar buenas señales: que la otra persona esté a gusto, que se pregunte y se escuche, que se pueda decir “no” o “para” sin consecuencias. Ceder a todo no es buena señal; tampoco lo es el egoísmo. Saber reconocer si nosotros hacemos algo molesto o dañino es tan importante como saber si nos lo hacen.



# 08 Pautas de actuación y primeros auxilios psicológicos

## 8.1. Pautas de oro cuando un/a menor te cuenta lo que le pasa

1. **Escucha activa y atención plena:** mira, no interrumpas, no te distraigas, deja que se exprese a su ritmo. Pregunta lo mínimo y evita las preguntas cerradas (sí/no) que condicionan el relato.
2. **Créele y dilo:** “Te creo”, “No estás sola/o”, “Esto no es culpa tuya”. Aunque conozcas a la persona señalada y te parezca imposible.
3. **No juzgues ni culpabilices:** evita “¿Por qué le mandaste esa foto?”, “¿Qué hacías con él?”, “¿Por qué no lo dejaste antes?”, “Ya te lo advertimos”. Cierran el canal de comunicación.
4. **No minimices:** ni “cosas de la edad” ni “es un problema de pareja en el que no podemos meternos”. Es uno de los peores errores: te está pidiendo ayuda.
5. **Mantén la calma:** el pánico o la ira asustan más. Procura que los dos progenitores/adultos de referencia estén coordinados y no discutan delante de ella/él.
6. **Elogia que lo haya contado** (“Has sido muy valiente”). Contar suele ser solo una parte de lo que vive.
7. **No prometas guardar el secreto:** no podrás cumplirlo y se sentirá traicionada/o. Explica con sinceridad que, para ayudarle, habrá que contarle a profesionales, y a quién y cómo, y vete informando de cada paso, adaptado a su edad.
8. **Distingue** lo que te cuenta de lo que tú deduces, y no completes sus frases.
9. **Respetar su privacidad** y evita que se difunda en el entorno (en pueblos pequeños es crucial).

## 8.2. Qué decir y qué evitar

### Frases que ayudan

- ✓ Gracias por contármelo.
- ✓ Esto no es culpa tuya.
- ✓ Estoy aquí y vamos a buscar ayuda juntos.
- ✓ Es normal sentir miedo, rabia o confusión.
- ✓ ¿Qué necesitas ahora?

### Frases y actitudes que conviene evitar

- ✗ ¿Estás segura de que fue así?
- ✗ Tú también tendrías que haber... / Ya te lo dijimos.
- ✗ No se lo cuentes a nadie.
- ✗ Eso se te pasa, son cosas de la edad.
- ✗ Decidirlo todo por ella/él sin contar con su opinión.

## 8.3. Primeros auxilios psicológicos (familias y docentes)

Acompañar a un/a menor en crisis es ofrecer un espacio seguro de contención, normalizar sus reacciones y evitar frases hechas. Basado en la guía del IAM:

- Crea un ambiente de calma, confianza y seguridad.
- No la/lo castigues por lo que ocurre, aunque justifique a la pareja o se niegue a romper: es víctima y esas conductas son consecuencia de la violencia.

- Transmite que salir es posible, aunque ahora le parezca imposible (la persona agresora se ha encargado de convencerla de lo contrario).
- Busca soluciones a lo inmediato: acompañamiento, seguridad, cómo gestionar el contacto con la pareja.
- Combate el aislamiento: es la estrategia favorita del control. Estad presentes; favorece que amistades y familia le llamen y quede para hacer planes normales de su edad (sin hablar de la pareja). Turnaos para no agobiar.
- No fuerces la ruptura si no está preparada; si ha roto, ayúdala a mantener el contacto fuera: acompañarla, filtrar llamadas, no transmitir mensajes de la pareja ni noticias suyas.
- No permitas encuentros “para aclarar”; si fuera imprescindible, que sea acompañada.
- Revisad juntos la seguridad digital: contraseñas, claves compartidas, geolocalización.
- Explícale el ciclo de la violencia (Cap. 4.3).
- Busca ayuda especializada aunque ella pida que no se lo cuentes a nadie.
- Apoya sus decisiones si son positivas y desaconseja las que no, pero no decidas por ella/él, salvo riesgo grave. Intentar “rescatarla” sin contar con su voluntad no funciona.
- No te desanimes ante las idas y venidas: forman parte del proceso.

#### Cuidado con el “apagón tecnológico”

Quitar el móvil o cortar el acceso a redes es una reacción comprensible, pero suele castigar a la víctima, aislarla de su red de apoyo y cortar la comunicación con familia y profesorado. La gestión digital debe ser pautada, acompañada y orientada a proteger, no a castigar. (Si hace falta limitar algo por seguridad, hacerlo explicando el motivo y con acuerdo.)

### 8.4. Si hay indicios de violencia sexual contra un/a menor

1. Escucha, cree y protege; no interrogues ni repitas preguntas.
2. Aparta al menor del presunto agresor y toma medidas para salvaguardar su integridad física y bienestar psicológico.
3. Acudid primero solo los adultos a servicios sociales y a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, para evitar mayor sufrimiento al menor.
4. Si hay agresión física reciente: no le bañes ni laves la ropa; guárdala; acudid de inmediato al centro de salud u hospital.
5. Comunícalo a la autoridad competente lo antes posible: proteger a la víctima es obligación de todas las personas.
6. Cuida la privacidad del menor y la familia, especialmente si hay presión mediática o comentarios en el pueblo.
7. Busca atención especializada: en Extremadura existe un programa público de Evaluación y tratamiento de menores víctimas de violencia sexual ([Fundación Márgenes y Vínculos](#)).

#### MARCO LEGAL

La LOPIVI establece deberes de comunicación de las situaciones de violencia para toda la ciudadanía y, de forma reforzada, para profesionales que trabajan con menores. Consultar la normativa y el protocolo de tu comunidad.

## 8.5. Esquema orientativo para docentes

(Seguir siempre el protocolo oficial de tu administración educativa; este esquema es una guía general.)

1. **Acoge y escucha** (8.1); no prometas secreto.
2. **Comunica de inmediato** al Coordinador/a de Bienestar y a la Dirección.
3. **Registra hechos objetivos** (qué se dijo, cuándo, quién), sin interpretaciones ni juicios, y guarda con confidencialidad.
4. **Valora el riesgo**: ¿hay peligro inmediato? ¿hay agresor en el entorno familiar?
5. **Contacta con la familia** salvo que ello suponga un riesgo para el menor.
6. **Deriva** a servicios sociales, sanidad, Fuerzas de Seguridad o Fiscalía según el caso.
7. **Protege al alumnado** y activa medidas en el centro (separación, acompañamiento, vigilancia de espacios).
8. **Seguimiento**: tutoría, orientación, revisión periódica con la familia.

## 8.6. Si eres testigo o amistad de la víctima

La Guía para jóvenes aconseja: no cuestiones qué hizo o no hizo; escucha sin valorar; hazle saber que estarás ahí; dale a conocer dónde pedir ayuda. Si te ha llegado una imagen íntima que sospechas que se difunde contra su voluntad: no la compartas, avisa a personas adultas o a las autoridades y, si conoces a la persona, díselo.

## 8.7. Si hay riesgo para la vida o autolesiones

### Si un/a menor habla de querer morir, de hacerse daño o se autolesiona

- No lo minimices ni te asustes: escucha, mantente cerca, no lo dejes solo/a en ese momento.
- Habla con claridad y con calma; no hace falta tener todas las respuestas.
- Contacta de inmediato con profesionales: el **112** si hay peligro inmediato; la línea **024** (atención a la conducta suicida); el centro de salud o urgencias; y la Fundación ANAR (**900 20 20 10**).
- Informa al centro educativo y a la familia o tutores.
- No uses técnicas que reproduzcan el dolor físico como “sustituto” de la autolesión; lo importante es el acompañamiento y la atención profesional.



# 09 Recuperación a medio y largo plazo, recaídas y cuidado de quien acompaña

Se puede hacer mucho aunque la persona aún no reconozca que vive violencia, tanto para ayudarla a verlo como para apoyarla cuando decide cambiar. Lo ideal es hacerlo con el apoyo de profesionales especializados.

## 9.1. Estrategias de recuperación

- Restablecer poco a poco las redes afectivas sanas: amistades, familia extensa, actividades de ocio constructivas.
- Trabajar la autoestima y el empoderamiento personal, reforzando sus decisiones y capacidades.
- Acompañar la reintegración social sin sobreexposición: ni esconderla ni convertirla en “la víctima” del pueblo o del instituto.
- Cuidar la seguridad (ver 8.3) mientras persista el riesgo de acoso o contacto.
- Mantener rutinas de sueño, estudio y ocio que den estabilidad.
- Atención psicológica especializada cuando sea posible: en la adolescencia debe adaptarse a su edad y necesidades.

## 9.2. Comprender las recaídas

Salir de una relación de maltrato o de dependencia no es una línea recta: son frecuentes las idas y venidas, porque la agresión genera dependencia emocional y la persona agresora suele intensificar sus estrategias para recuperar el control (arrepentimiento, regalos, amenazas, chantaje emocional). El papel de la familia y del profesorado es el de un faro constante, firme y paciente, sin juicios condenatorios si flaquea. Cada vez que vuelva a pedir ayuda, necesita la misma entrega.

## 9.3. Un mapa del proceso interno: el Modelo CorEx

### Nota de rigor

CorEx (desarrollado por la Dra. Marta de Prado) no es un protocolo de primeros auxilios, sino un marco de intervención psicológica para profesionales que describe cómo se reorganiza una persona tras una experiencia de amenaza o trauma. Lo incluimos como mapa de lectura para entender por qué una persona que sufre violencia puede parecer contradictoria, y para saber qué necesita en cada momento. No sustituye a la atención profesional.

Según la [Guía de Intervención Psicológica en Violencia Sexual Digital \(IMEX\)](#), la persona transita por cuatro estados, no lineales ni forzables:

### 1. Desintegración *“se derrumba todo”*

Desbordamiento o anestesia emocional, desconexión, caos.

**Necesita:** contención, estabilización, calma y estructura externa.

**Evitar:** exploraciones profundas o exigir relatos.

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. Confusión</b><br><i>"niebla interna"</i>       | <p>Pensamientos mezclados, ambivalencia ("quiero hablar / quiero desaparecer"), dudas sobre si "es para tanto".</p> <p><b>Necesita:</b> seguridad, validación y ayuda para ordenar sin forzar conclusiones.</p> <p><b>Riesgos:</b> autculpa y manipulación externa.</p> <p><b>Evitar:</b> exigir decisiones rápidas.</p> |
| <b>3. Polaridad</b><br><i>"todo o nada"</i>          | <p>Oscila entre extremos (idealizar o rechazar, confiar o desconfiar).</p> <p><b>Necesita:</b> regulación emocional y matices progresivos.</p> <p><b>Evitar:</b> confrontar de frente o "elegir bando".</p>                                                                                                              |
| <b>4. Integración</b><br><i>"las piezas encajan"</i> | <p>Calma, coherencia, recuperación de la autonomía y del proyecto vital.</p> <p><b>Necesita:</b> reforzar identidad y límites.</p> <p><b>Evitar:</b> forzar cierres o exigir "estar ya bien".</p>                                                                                                                        |

### Idea práctica

No intervengas a destiempo. Si está en confusión, no necesita un plan de 10 pasos: necesita sentirse creída y segura.

## 9.4. Las familias también necesitan apoyo

Descubrir que una hija o hijo sufre violencia suele provocar dolor, culpa, rabia, miedo y desorientación. Es normal. Lo que ayuda:

- No paralizarse por la culpa y no buscar culpables dentro de casa.
- Mantener a los adultos de referencia unidos en el mensaje.
- Pedir ayuda para uno mismo: orientación profesional, grupos de apoyo a madres y padres, otras familias que hayan pasado por lo mismo.
- Cuidarse (descanso, apoyo emocional): acompañar es un proceso largo.
- Evitar el castigo y la sobreprotección que aísla.

## 9.5. En el centro educativo

Tutoría y orientación coordinadas; flexibilidad académica temporal si hace falta; vigilancia discreta de espacios y recreos; protección frente a rumores y difusión; trabajo con el grupo (el 66% que defiende, el silencio que protege al agresor); y seguimiento periódico con la familia.

### Documentación de apoyo (Ámbito familiar)

[Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género, IAM](#) · [El novio de mi hija la maltrata, IAM](#)



## 10

## Prevención activa: familias, aula y compromisos del alumnado

### 10.1. En casa: hábitos que protegen

1. Hablar de sexualidad y afectos con naturalidad desde pequeños, con nombres correctos y sin tabúes.
2. Convertirte en un referente de confianza: cuanto más cómoda sea la conversación, más probable es que te cuenten.
3. Enseñar el consentimiento también en lo cotidiano: no obligar a dar besos o abrazos; respetar un “no”.
4. Hablar de relaciones: qué diferencia a una relación sana (respeto, reciprocidad, confianza) de una basada en celos, posesión o manipulación.
5. Educar en el uso de las tecnologías: el móvil no es un juguete; acordar normas (también online), conocer sus apps y juegos, y con quién se relacionan.
6. Explicar la huella digital: lo que se publica es muy difícil de eliminar, y con un solo envío se pierde el control.
7. Dar ejemplo: lenguaje, reparto de tareas y cuidados, forma de resolver conflictos.
8. No tolerar “bromas” machistas, homófobas o racistas en casa.

#### QUÉ DECIR

#### Preguntas para abrir conversación (sin interrogar)

- ¿Qué cosas crees que hacen que una relación sea sana?
- ¿Qué opinas de que alguien revise el móvil de su pareja?
- ¿Has visto en redes algo que te haya incomodado?
- ¿Qué harías si un amigo te enseñara una foto de alguien sin su permiso?
- ¿A quién acudirías si algo te preocupara y no quisieras contármelo a mí?

### 10.2. Dinámicas para el aula (Caja de Herramientas)

La guía [\*Caja de Herramientas. Sensibilización y prevención de la violencia de género de adolescentes y jóvenes en el ámbito rural\*](#) (Asociación Mujeres Opañel, 2021) ofrece 20 dinámicas con metodología de aprendizaje dialógico y respeto a la mirada adolescente. Resumen por bloques (con página de la ficha):

#### BLOQUE 1

#### Cómo explicar la violencia de género

- 1.1 Creencias y mitos · p. 11
- 1.2 ¿Quién lo ha dicho? · p. 13
- 1.3 ¿Existe la igualdad real? · p. 15
- 1.4 Desmitificando el amor romántico · p. 17
- 1.5 Boom 2.0 · p. 19

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BLOQUE 2</b><br><b>Claves para la detección</b>                        | <p>2.1 Más allá de lo visible · p. 22</p> <p>2.2 ¿Por qué es tan difícil salir? · p. 24</p> <p>2.3 El semáforo de la violencia de género · p. 26</p> <p>2.4 Relaciones de control en redes sociales: ¿esto es normal? · p. 28</p> <p>2.5 Party: ¿cómo detecto qué le pasa a mi amiga? · p. 30</p> |
| <b>BLOQUE 3</b><br><b>Violencia de género dentro del grupo de iguales</b> | <p>3.1 Investigando la violencia de género · p. 33</p> <p>3.2 Podría ser tu amigo... · p. 35</p> <p>3.3 ¿Es machismo...? · p. 37</p> <p>3.4 ¿Qué pasaría si Instagram existiera en la vida real? · p. 39</p> <p>3.5 Hablamos de consentimiento · p. 41</p>                                        |
| <b>BLOQUE 4</b><br><b>Promoción de relaciones igualitarias</b>            | <p>4.1 ¿Quién es quién? Mi red social · p. 44</p> <p>4.2 Cómo te lo digo... · p. 46</p> <p>4.3 La línea de la vida · p. 48</p> <p>4.4 Otras formas de relación · p. 50</p> <p>4.5 Por un "me gusta" sano · p. 52</p>                                                                              |

**Otras fuentes de actividades:** [Guía para jóvenes sobre relaciones sanas](#) (incluye un test de consentimiento para reconocer prácticas violentas dadas o recibidas) y [Sensibilización y prevención contra la violencia de género en adolescentes y jóvenes](#) (IMEX/Fundación Mujeres, con catálogo de propuestas educativas). Un taller de análisis de lenguaje, uso de espacios, juegos, música y cine ayuda a revisar "qué enseñamos y cómo".

### 10.3. Compromisos del alumnado: si presencio algo dañino online

La Hoja de ruta propone que cada estudiante elija al menos una acción para pasar de espectador a protagonista:

1. **Infórmate:** busca y aprende sobre un recurso de apoyo nuevo (por ejemplo, la AEPD).
2. **Rechaza y reporta en la plataforma:** reporta al menos un contenido dañino y deja de seguir al menos una cuenta tóxica. No reenvíes ni compartas el mensaje.
3. **Ofrece apoyo:** escribe un mensaje de apoyo a alguien que reciba un ataque online; guarda evidencia (capturas) o invita a la persona afectada a hacerlo.
4. **Reporta a una persona adulta:** pide ayuda a alguien de confianza y recomienda a la persona afectada que reporte ante una institución que brinde protección.

#### Qué significa reportar

Comunicar lo sucedido a alguien responsable que pueda proteger a quien lo sufrió y prevenir que se repita: la plataforma, familia o profesorado, o instituciones (Policía, Guardia Civil, Fiscalía, AEPD, 016, 116 111).

### 10.4. Propuesta de calendario para el centro y la AMPA

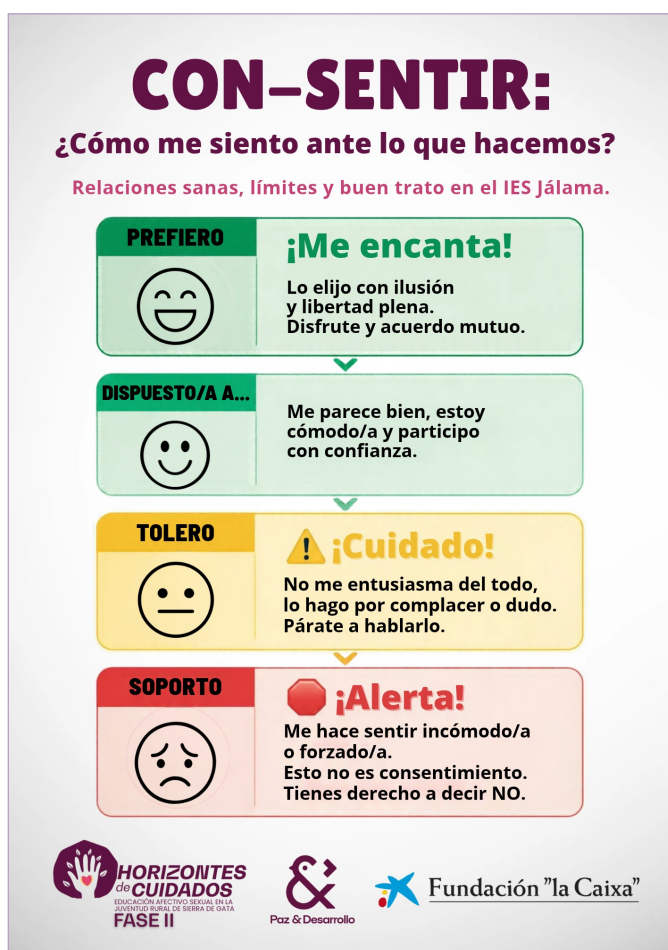
|                         |                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inicio de curso</b>  | Presentar al Coordinador/a de Bienestar a alumnado y familias; difundir el protocolo.                        |
| <b>Primer trimestre</b> | Taller de igualdad y amor romántico (4.º ESO/1.º Bach.); sesión para familias sobre pantallas y pornografía. |
| <b>25 de noviembre</b>  | Jornada de prevención de la violencia de género.                                                             |

|                          |                                                                                                   |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Segundo trimestre</b> | Taller de consentimiento y relaciones sanas; formación de profesorado en detección.               |
| <b>Tercer trimestre</b>  | Taller de diversidad afectivo-sexual (28 de junio, Orgullo) y evaluación del plan de convivencia. |
| <b>Todo el curso</b>     | Buzón confidencial, patio/espacios seguros, seguimiento de casos.                                 |

## 10.5. Cartel para el aula: CON-SENTIR

Esta propuesta forma parte de la actividad «Talleres participativos con alumnado de 3.º y 4.º de ESO» realizada en el proyecto, que busca ampliar la mirada sobre la sexualidad y promover relaciones basadas en los buenos tratos, el respeto y el consentimiento. Partiendo de sus propias preguntas e inquietudes, se trabajaron anatomía sexual, mitos, primeras relaciones, prevención de violencias y pensamiento crítico frente a los imaginarios sobre sexualidad que se reciben a través de la pornografía, las redes sociales y otros entornos digitales. El cartel **CON-SENTIR: ¿Cómo me siento ante lo que hacemos?** acompaña esta actividad y proponemos llevarlo a las aulas.

Funciona como un semáforo del consentimiento (en la línea del semáforo de la relación del Cap. 7.3) con cuatro niveles que ayudan a poner palabras a lo que se siente: **Prefiero** y **Dispuesto/a a...** (verde) indican acuerdo, comodidad y libertad; **Tolero** (amarillo) es una señal de cuidado: si lo hago por complacer o dudo, toca parar y hablarlo; **Soporto** (rojo) es una alerta: sentirse incómodo/a o forzado/a no es consentimiento, y siempre existe el derecho a decir NO (Cap. 4.5).



### DINÁMICA

#### Cómo usarlo en el aula

- Colgarlo en las aulas, los pasillos y los espacios de referencia (tutoría, orientación, Coordinador/a de Bienestar).
- Presentarlo en tutoría: el alumnado propone ejemplos cotidianos (planes con amistades, redes, relaciones de pareja) y los sitúa en cada nivel.
- Detenerse en «**Tolero**»: ¿qué puedo decir para parar y hablarlo? Ensayar frases en voz alta.
- Recordar que «**Soporto**» es una alerta: no es consentimiento y se cuenta a una persona adulta de confianza (Cap. 8).
- Combinarlo con «El semáforo de la violencia de género» y «Hablamos de consentimiento» de la Caja de Herramientas (10.2).

Cartel CON-SENTIR · Horizontes de Cuidados, Fase II



## 11

# Directorio de ayuda y recursos

## Importante

Verifica periódicamente que teléfonos y enlaces siguen vigentes. Los de esta lista proceden de las guías consultadas y de servicios públicos de ámbito estatal.

## 11.1. Teléfonos y chats

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 112  | <b>Emergencias</b><br>Ante peligro inmediato.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 016  | <b>Violencia contra las mujeres</b><br>Gratuito, confidencial, 24 h, 365 días, atención en 53 idiomas y accesible para personas con discapacidad auditiva o del habla. WhatsApp: <b>600 000 016</b> . Correo: <a href="mailto:016-online@igualdad.gob.es">016-online@igualdad.gob.es</a> . El 016 no aparece en la factura telefónica, pero la llamada puede quedar en el historial del móvil: conviene borrarlo si hay riesgo de que la pareja lo revise. |
| ANAR | <b>Fundación ANAR · Ayuda a niños y adolescentes en riesgo</b><br>Menores: <b>900 20 20 10</b> y <b>116 111</b> . Adultos y familias: <b>600 50 51 52</b> . Chat 24 h: <a href="https://chat.anar.org">chat.anar.org</a> . Gratuito y confidencial. Menores desaparecidos: <b>116 000</b> .                                                                                                                                                                |
| 024  | <b>Línea de atención a la conducta suicida</b><br>Gratuita, 24 h.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 028  | <b>Teléfono Arcoíris · Información y atención en derechos LGTBI</b><br>Gratuito, 24 h. Chat: <a href="https://igualdad.gob.es/chat028">igualdad.gob.es/chat028</a> · <a href="mailto:028-online@igualdad.gob.es">028-online@igualdad.gob.es</a>                                                                                                                                                                                                            |
| 017  | <b>INCIBE · “Tu ayuda en ciberseguridad”</b><br>Orientación ante riesgos digitales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## 11.2. Páginas y servicios en línea

### AEPD · Canal Prioritario

Retirada urgente de fotos, vídeos o audios de contenido sexual o violento difundidos sin permiso.

[aepd.es/canalprioritario](https://aepd.es/canalprioritario)

### Policía Nacional

Denuncias.

[policia.es/\\_es/denuncias.php](https://policia.es/_es/denuncias.php)

|                                                                                                               |                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Guardia Civil</b><br>Violencia de género y abuso a menores.                                                | <a href="http://guardiacivil.es">guardiacivil.es</a>                                                       |
| <b>Fiscalía</b>                                                                                               | <a href="http://fiscal.es">fiscal.es</a>                                                                   |
| <b>Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género</b>                                                  | <a href="http://violenciagenero.igualdad.gob.es">violenciagenero.igualdad.gob.es</a>                       |
| <b>INCIBE · Internet Segura for Kids</b><br>Ayuda, sexting, ciberacoso, recursos para el aula.                | <a href="http://is4k.es">is4k.es</a>                                                                       |
| <b>Pantallas Amigas</b><br>Ayuda para familias, apoyo a centros, denuncia online.                             | <a href="http://pantallasamigas.net">pantallasamigas.net</a>                                               |
| <b>Injuve</b>                                                                                                 | <a href="http://www.injuve.es">www.injuve.es</a>                                                           |
| <b>Save the Children · Escuela de padres y madres</b>                                                         | <a href="http://escuela.savethechildren.es">escuela.savethechildren.es</a>                                 |
| <b>Cultura Menstrual Sierra de Gata</b><br>Educación menstrual y sexual en el medio rural. Cursos y recursos. | <a href="http://culturamenstrualsierradegata.wordpress.com">culturamenstrualsierradegata.wordpress.com</a> |

### 11.3. Ayuda en Extremadura y a nivel nacional

- Instituto de la Mujer de Extremadura (IMEX): [Contacto IMEX](#)
- Centro de la Mujer más cercano: [Mapa de Recursos y Centros de Atención a las Mujeres](#)
- Programa de evaluación y tratamiento de menores víctimas de violencia sexual (Fundación Márgenes y Vínculos): [Atención Víctimas Violencia Sexual, Infancia y Adolescencia](#)

### 11.4. Lecturas y materiales

**Para familias:** [Tenemos que hablar del porno](#) y [Respuestas fáciles a preguntas difíciles](#) (Save the Children); [Antivirus contra la violencia](#) (Save the Children); [Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género](#) (IAM); [Guía para familias “Que no me toque”](#) (Fundación Márgenes y Vínculos).

**Para profesionales:** [Guía orientativa para la prevención de la violencia sexual](#) (IMEX); [Guía de Intervención Psicológica en Violencia Sexual Digital](#) (IMEX); [Coordinador o coordinadora de bienestar y protección en la comunidad escolar](#) (Ministerio de Educación); [Caja de Herramientas](#) (Opañel); [LGTBfobia en las aulas](#) (COGAM).

**Para jóvenes:** [Guía para jóvenes sobre relaciones sanas y prevención de las violencias sexuales](#) (IMEX); [Guía de los Buenos Amores](#) (Consejo de la Juventud de Navarra); [Hoja de ruta ante hechos dañinos en el mundo virtual](#).

**Cuentos y audiovisuales sugeridos por las guías:** [¡Estela, grita muy fuerte!](#) (I. Olid y M. Vanda); *Las cortinas de aire* (Fundación Vicki Bernadet); *Sexo es una palabra divertida* (F. Smyth y C. Silverberg); *Cuéntamelo todo* (K. von der Gathen y A. Kuhl); series *Sex Education* y *Big Mouth* (con acompañamiento adulto, según edad); vídeo *Porn sex vs real sex: the differences explained with food*.

**Accesibilidad:** el [Protocolo para la prevención y atención de la violencia sexual](#) del Instituto de la Mujer de Extremadura tiene versión en lectura fácil.



## A

## Glosario

|                                       |                                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Buen trato</b>                     | Forma de relacionarse basada en respeto, reconocimiento, cuidado, empatía y reciprocidad.                                |
| <b>Ciclo de la violencia</b>          | Patrón repetido de tensión, explosión y “luna de miel” (L. Walker).                                                      |
| <b>Consentimiento</b>                 | Acuerdo libre, informado y revocable en cualquier momento.                                                               |
| <b>Cultura de la violación</b>        | Creencias y actitudes que normalizan o justifican la violencia sexual y culpabilizan a las víctimas.                     |
| <b>Deepfake / nudificación</b>        | Imágenes o vídeos falsos, creados con IA, que aparentan mostrar a una persona real desnuda o en situación sexual.        |
| <b>Grooming</b>                       | Manipulación de un/a menor por parte de una persona adulta para obtener material sexual o contacto con fines de abuso.   |
| <b>Interseccionalidad</b>             | Forma de analizar cómo se cruzan género, edad, origen, discapacidad, orientación, ruralidad, etc.                        |
| <b>LGTBfobia interiorizada</b>        | Asunción por personas LGTB de los prejuicios y estereotipos sobre su propio colectivo.                                   |
| <b>LOPIVI</b>                         | Ley Orgánica 8/2021 de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.                        |
| <b>Revictimización</b>                | Daño añadido por culpabilizar, cuestionar o exponer a la víctima.                                                        |
| <b>Sexting</b>                        | Envío de contenidos sexuales propios mediante dispositivos. No es delito en sí; sí lo es difundirlos sin consentimiento. |
| <b>Sextorsión</b>                     | Chantaje con contenido íntimo.                                                                                           |
| <b>Stalkerware</b>                    | Aplicaciones espía instaladas en el móvil de otra persona para controlarla.                                              |
| <b>Violencia sexual digital (VSD)</b> | Violencia sexual cometida o amplificada a través de tecnologías.                                                         |



# B

## Documentación de apoyo por capítulo

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cap. 1-2  | <a href="#">LGTBfobia en las aulas (COGAM)</a> · <a href="#">Guía de los Buenos Amores (Consejo de la Juventud de Navarra)</a>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Cap. 3    | <a href="#">Tenemos que hablar del porno (Save the Children)</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Cap. 4    | <a href="#">Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género (IAM)</a> · <a href="#">Guía para familias "Que no me toque" (Fundación Márgenes y Vínculos)</a> · <a href="#">Guía orientativa para la prevención de la violencia sexual (IMEX)</a> · <a href="#">Protocolo para la prevención y atención de la violencia sexual (IMEX)</a> |
| Cap. 5    | <a href="#">Hoja de ruta ante hechos dañinos en el mundo virtual</a> · <a href="#">Guía de Intervención Psicológica en Violencia Sexual Digital (IMEX)</a>                                                                                                                                                                                                               |
| Cap. 6    | <a href="#">Coordinador o coordinadora de bienestar y protección (MEFP)</a> · <a href="#">La figura del Coordinador o Coordinadora de Bienestar y Protección en centros educativos (EDUCO)</a>                                                                                                                                                                           |
| Cap. 7-8  | <a href="#">El novio de mi hija la maltrata (IAM)</a> · <a href="#">Guía para jóvenes sobre relaciones sanas y prevención de las violencias sexuales (IMEX)</a>                                                                                                                                                                                                          |
| Cap. 9-10 | <a href="#">Caja de Herramientas (Opañel)</a> · <a href="#">Sensibilización y prevención contra la violencia de género en adolescentes y jóvenes (IMEX/Fundación Mujeres)</a>                                                                                                                                                                                            |
| Cap. 11   | <a href="#">Mapa de Recursos y Centros de Atención a las Mujeres (Instituto de las Mujeres)</a>                                                                                                                                                                                                                                                                          |



# C

## Fuentes y alcance de la revisión

1. Notas previas del proyecto Horizontes de Cuidados.
2. IAM. *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género y El novio de mi hija la maltrata* (cuestionario).
3. Save the Children (2020). *Tenemos que hablar del porno*.
4. Fundación Márgenes y Vínculos / Junta de Extremadura. *Que no me toque*.
5. IMEX. *Guía de Intervención Psicológica en Violencia Sexual Digital; Guía para jóvenes sobre relaciones sanas; Guía orientativa para la prevención de la violencia sexual* (2023); *Protocolo para la prevención y atención de la violencia sexual* (lectura fácil).
6. IMEX / Fundación Mujeres. *Sensibilización y prevención contra la violencia de género en adolescentes y jóvenes*.
7. Asociación Mujeres Opañel (2021). *Caja de Herramientas*.
8. Consejo de la Juventud de Navarra. *Guía de los Buenos Amores*.
9. COGAM (2022). *LGTBfobia en las aulas 2021/2022. Resumen ejecutivo*.
10. Ministerio de Educación y FP (2022). *Coordinador o coordinadora de bienestar y protección en la comunidad escolar*.
11. Educo (2022). *La figura del Coordinador o Coordinadora de Bienestar y Protección en centros educativos*.
12. *Hoja de ruta ante hechos dañinos en el mundo virtual*.