

How to Talk To Your Kids About ...

BODY SAFETY

A Conversational Guide for Parents and Caregivers



About this Guide

Child sexual abuse occurs at alarming rates, yet many people find it challenging to discuss the topic with their children. Often parents and caregivers are afraid of scaring their child or introducing sex at a young age. The conversation is avoided and as a result, most childhood sexual abuse victims do not disclose their abuse in childhood.

This guide is an effort to make it easier for caregivers and children to talk about sexual abuse without scaring children, or prematurely giving them information on sex. It describes the "uh oh" feeling that causes children to freeze and normalizes this response, rather than shaming a child for not yelling and running away if abuse has happened. It also helps children and their parents to really understand what it means to be the Boss of Your Own Body and to understand that Secrets Are Not Safe. You can use this practical, digestible advice and age-appropriate conversation starters to help you feel comfortable talking with your child during those everyday moments.

When to Start Talking

You can capture a few minutes during those everyday moments with your child to bring up the topic of personal safety. If your child isn't receptive right away, like most children will be the first time something new is brought up, that's okay, try again another time. The most important aspect of these talks is to create an open line of communication.

Bath Time

When bathing your young child, you can teach them the correct names for all body parts, so if they are harmed, they can accurately describe to you what happened. Also, research indicates that sex offenders report seeking out children that do not use anatomically correct words because they are less likely to tell.



Can you name all the parts of your body?
Ears, eyes, elbows, penis, knees..."

Can you point to all the parts of your body covered by a swimsuit? They're covered because they're private."

Leaving the House

When your child is getting ready to go to school, an activity, or a friend's house, this can be your cue to remind them about personal safety rules.



"Let's have a quick chat before you leave. I want to go over a few safety rules."

"Just in case you need me for anything, I want to make sure you know the safety plan and have all of our emergency contact information."

Bedtime

When tucking your child in at night or snuggling on the couch, you can read together (this book!) and ask open ended questions about the book themes or situations that might relate to personal safety.



"What touches did you notice that might give you an "uh-oh" feeling?" What would you do in that situation?

"Some touch is never okay, like hitting. Other touches depend on the person and the situation. No adult should ever touch you and then ask you to keep it a secret."

Play Time

Playing games together can be a good opportunity to start teaching basic concepts of consent. Start by explaining rules for safe and unsafe touches. Teach them that it's always okay to refuse touches, even if it seems fun (like tickling).



"Always ask before touching someone else."

"Listen when someone says 'No' or 'Stop'."

Side by Side

Older kids often find it easier to talk when they're not looking directly at someone. The best time to connect may be while engaged while riding in a car or cooking a meal together. Ask open ended questions and listen carefully for any comments that might hint at discomfort. Try watching the news or a movie together, using the context to bring up specific topics, such as new romantic feelings.

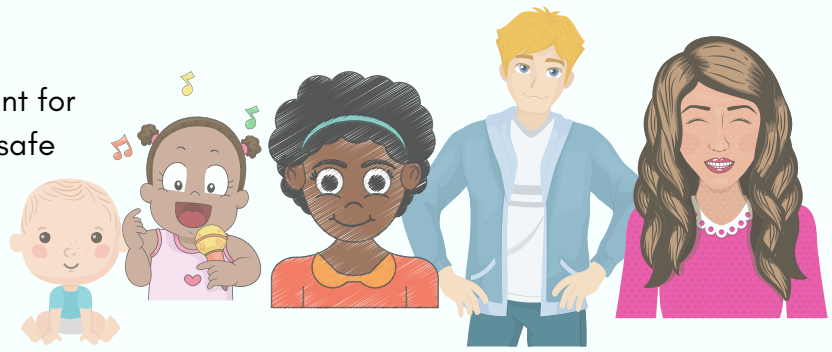


"Being in a relationship can sometimes feel complicated. Let me know if you ever want to chat about how things are going."

"It's always okay to say 'No,' even if you've already said 'Yes.'"

Talking Tips by Age

Having regular talks about personal safety is important for raising a confident, resourceful child who can make safe choices.



Keep conversations short and simple with toddlers and young children. Focus on teaching basic personal safety rules, the correct names for all the body parts, and how to refuse unwanted touches.

0-5

"A bigger person should NEVER touch your private parts. If they do, they are breaking the rules."

"You can always say 'No' or 'Stop' if you don't like something."

"Secrets about your private parts are never okay." Help your child know the difference between 'secrets' and 'surprises'.

Be more specific with the rules and continue to regularly remind your child of the personal safety rules. It should feel just as normal to say, "Remember: No one should ever touch your private body parts except to keep you healthy."

6-8

"Safe touches make you feel well-cared for and loved, like a hug from a parent. They're good for you. Unsafe touches give you an "uh-oh" feeling and might even hurt."

"It is never okay to play games with , to show, or to touch anyone's private parts."

Review family safety rules and go into more detail about privacy, different types of touches, and how to recognize behavior that makes them uncomfortable. At this age, your child may spend more time away from you at friend's homes or activities, and they may also spend more time online without your supervision. Know who your child spends time with, including coaches, music instructors, and friends' older siblings.

9-10

"Not all abuse involves touching. It's not okay for someone to show you their private body parts or ask to see yours, in person or online."

"No one should take photos of your private body parts or show you photos of other people's private parts."

Many of the same safety rule apply to older kids but might need to be framed in a way that's more open-ended. Rather than giving a one sided talk about safe choices that your child may tune out, focus on open, honest, and ongoing dialogue. Build trust and comfort over time and adapt your conversations to be more informative and nuanced as they age.

11+

"I've noticed you hanging out with some new kids at the basketball games. I'd love to hear more about them."

"Being in a relationship can sometimes get complicated. Let me know if you ever want to chat about how things are going."

"I know you have strong feelings for your girl/boy friend, so even though it may seem awkward, we need to talk about safety and consent."

"It's always okay to change your mind and stop sexual activity at any time, even if you've already said 'Yes.' Your feelings and safety come first."

"It's important to watch out for your friends. If you see something inappropriate, say something."

Tips to Remember:

Bring a sense of warmth, comfort, and normalcy to personal safety conversations so your child will feel more comfortable coming to you with questions and concerns in the future. Short, meaningful conversations now, sets the stage for open communication later.



Anytime is the right time to talk with your child, but it helps to feel calm and relaxed. If you display sadness or anger, your child may be scared to come to you in the future.



Look for opportunities in your daily routine that allow some privacy, like bedtime or in the car, because your child may not want to open up about a sensitive topic in a public place.



Be ready to respond appropriately if your child tells you about any inappropriate behavior.

"It took a lot of courage to tell me about this. I believe you."

Simple Safety Rules

Make sure to keep safety rules simple so they're easy to understand and remember, and repeat them frequently, particularly for younger children.



RECOGNIZE the difference between safe and unsafe touches

REFUSE unwanted touches if you can. If getting away or saying 'stop' is too hard, be sure to...

REPORT the abuse to a safe adult as soon as you can.

"You can always say 'No' to unwanted touches."

"It's never your fault if someone sexually abuses you."

"Always ask the adult in charge if it's okay for another adult to give you something or take you somewhere."

"Never keep secrets about touching."

"It's never too late to tell."

What the research says



Children who are informed about their bodies and who feel comfortable talking openly with a caring adult are **less likely to be abused** and more likely to disclose abuse if it happens.



Many parents are reluctant to educate their children about sexual abuse because they view it as an **uncomfortable topic to discuss**.



In about **90 percent of sexual abuse cases**, children know their offender. Often it is someone the family knows and likes, which is why many children are afraid to tell.



If your child discloses abuse, stay calm and believe them; **children rarely lie about abuse**.



It is estimated that nearly 36 percent of offenders are older children and teens, so, it's **critical to thoroughly explain personal boundaries and consent**.

Many tips and parts of this guide were taken from Committee for Children Hot Chocolate Talk, www.secondstep.org/. Additions and edits were made by Mary Cloud, River Bridge Regional Center.

Additional Resources located on

RiverBridgeRC.org/family-center/

- Online Resources
- Child Abuse Articles
- Books for Parents, Caregivers, and Survivors
- Books for Children
- Podcasts
- Videos
- Internet & Social Media Safety
- Problematic Sexualized Behavior





If you suspect abuse or have a concern about a child, please contact



"River Bridge gives children the support and understanding and the knowledge to get back what they have lost and back to good health. To move on with their life and be a kid."

*Terry Wilson, retired Chief of Police—
Glenwood Springs*

504 & 520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
970-945-5195
email: info@riverbridgerc.org
www.riverbridgerc.org

River Bridge Regional Center is a nationally accredited child advocacy center. River Bridge is a calm, neutral facility where law enforcement and child protection work together to investigate child abuse allegations. Mental health therapists, medical providers, and family advocates help children and families heal. The District Attorney's office is supported in holding offenders accountable.

River Bridge also provides outreach and education to the community about child abuse, in hopes of breaking the cycle of abuse.

**All clients are referred to River Bridge by
Department of Human Services and/or Law
Enforcement.**

What We Provide

Forensic Interviews

A developmentally appropriate, non-leading and neutral conversation that allows a child to share their experience and provide information aiding in the investigate process.

Family Advocacy

A family's guide during this vulnerable and confusing time. Our family advocate's provide resources and ensure their needs are met along the way.

Mental Health

Our mental health coordinators will provide referrals and evidence based therapy for children and their non-offending family members.

Medical Examination and Consultations

Our forensic nurse examiners help ensure the health of children, address any medical needs, provide education and consultation to assure a child of their health.

Community Outreach

Community outreach and education to the community to improve treatment and enhance the prevention of child abuse

Cómo Hablar Con Sus Hijos Sobre...

SEGURIDAD PERSONAL

Una guía para padres y cuidadores



Acerca de este guía

El abuso sexual infantil ocurre a un ritmo alarmante, sin embargo, a muchas personas les resulta difícil discutir el tema con sus hijos. A menudo, los padres y cuidadores tienen miedo de asustar a sus hijos o de iniciar el tema del sexo a una edad temprana. Se evita la conversación y, como resultado, la mayoría de las víctimas de abuso sexual infantil no revelan su abuso en la infancia.

Este guía son un esfuerzo para facilitar que los cuidadores y los niños hablen sobre el abuso sexual sin asustar a los niños o sin darles información sobre el sexo de manera prematura. Describe el sentimiento de "uh oh" que hace que los niños se congelen y normaliza esta respuesta, en lugar de avergonzar a un niño por no gritar y huir si ha ocurrido abuso. También ayuda a los niños y a sus padres a comprender realmente lo que significa ser el jefe de su propio cuerpo y a comprender que los secretos no son seguros. Puede utilizar estos consejos prácticos y digeribles y temas de conversación apropiados para su edad para ayudarlo a sentirse cómodo hablando con su hijo durante esos momentos cotidianos.

Cuándo Empezar A Hablar

Puede capturar unos minutos durante esos momentos diarios con su hijo para hablar sobre el tema de la seguridad personal. Si su hijo no es receptivo de inmediato, como la mayoría de los niños será la primera vez que se les mencione algo nuevo, está bien, vuelva a intentarlo en otra ocasión. El aspecto más importante de estas conversaciones es crear una línea de comunicación abierta.

Hora del Baño

Al bañar a sus hijos, puede enseñarles los nombres correctos para las partes del cuerpo, por que si se lastiman, pueden describirle a usted lo que sucedió. Además, las investigaciones indican que los delincuentes sexuales informan que buscan niños que no usan palabras anatómicamente correctas porque es menos probable que lo digan.



"¿Puedes nombrar todas las partes de tu cuerpo? Oídos, ojos, codos, pene, rodillas ..."

"¿Puedes señalar todas las partes de tu cuerpo cubiertas por un traje de baño? Están cubiertas porque son privadas".

Saliendo de la Casa

Cuando sus hijos se están listo para ir a la escuela, una actividad, o a la casa de un amigo, esta puede ser su señal para recordarles las reglas de seguridad personal.

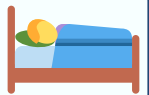


"Hablemos antes de que te vayas. Quiero repasar algunas reglas de seguridad".

"En caso de que me necesites, quiero asegurarme de que te recuerdes del plan de seguridad y tengas toda nuestra información de contacto de emergencia".

Hora De Dormir

Al arropar a su hijo por la noche, pueden leer juntos (¡este libro!) y hacer preguntas abiertas sobre los temas del libro o situaciones que puedan estar relacionadas con la seguridad personal.



"¿Qué toques has notado que podrían darte una sensación de "uh-oh"? ¿Qué harías en esa situación?"

"Ciertos toques nunca están bien, como golpear. Otros toques dependen de la persona y la situación. Ningún adulto debería tocarte y luego pedirte que lo mantengas en secreto".

Tiempo de Jugar

Jugar juegos juntos puede ser una buena oportunidad para empezar enseñar conceptos básicos de consentimiento. Comience explicar las reglas para toques seguros y inseguros. Enséñeles que siempre está bien rechazar los toques, aunque si parece divertido (como hacer cosquillas).



"Pregunta siempre antes de tocar a otra persona".

"Escucha cuando alguien dice 'No' o 'Alto'".

Lado a Lado

A los niños mayores se les hace más fácil hablar cuando no miran directamente a alguien. El mejor momento para tener una conversación puede ser mientras están en carro o preparan una comida juntos. Haga preguntas abiertas y escuche atentamente cualquier comentario que pueda insinuar incomodidad. Intente ver las noticias o una película juntos, utilizando el contacto para mencionar temas específicos, como nuevos sentimientos románticos.



"Estar en una relación a veces puede parecer complicado. Avisame si alguna vez quieres conversar sobre cómo van las cosas".

"Está bien decir 'No', incluso si ya dijiste 'Si'".

Consejos Para Hablar Por Edad

Tener pláticas regulares sobre seguridad personal es importante para criar a un niño seguro y ingenioso que puede tomar decisiones seguras.



Mantenga las conversaciones cortas y simple

0-5

Concéntrese en enseñar las reglas básicas de seguridad personal, los nombres correctos de todas las partes del cuerpo y cómo rechazar los toques no deseados.

"Una persona más mayor NUNCA debería tocar tus partes íntimas. Si lo hacen, están rompiendo las reglas".

"Siempre puedes decir 'No' o 'Alto' si no te gusta algo".

"Los secretos sobre tus partes privadas nunca están bien". Ayude a su hijo a reconocer la diferencia entre "secretos" y "sorpresas".

Ser más específico con las reglas y continúe recordándole regularmente a su hijo las reglas de seguridad personal. Debería sentirse igual de normal al decir: "Recuerda: nadie debe tocar las partes privadas de tu cuerpo excepto para mantenerse saludable.

6-8

"Los toques seguros te hacen sentir bien cuidado, como un abrazo de un padre. Son buenos para ti. Los toques inseguros te dan una sensación de" uh-oh "y incluso pueden doler".

"Nunca está bien jugar, mostrar o tocar las partes íntimas de alguien".

Revise las reglas de seguridad

9-10

familiar y explique en más detalle sobre la privacidad, los diferentes tipos de toques y cómo reconocer el comportamiento que los hace sentir incómodos. A esta edad, su hijo puede pasar más tiempo lejos de usted en las casas o actividades de sus amigos, y también puede pasar más tiempo en línea sin su supervisión. Asegurarse con quién pasa el tiempo su hijo, incluidos entrenadores, instructores de música y hermanos mayores de sus amigos.

"No todo abuso implica tocar. No está bien que alguien le muestre sus partes privadas del cuerpo o pida ver el tuyo, en persona en línea."

"Nadie debería tomar fotos de las partes privadas de tu cuerpo o mostrarle fotos de las partes privadas de otras personas".

Muchas de la misma regla de seguridad

11+

aplica a niños mayores pero es posible que de una manera que sea más abierto. En lugar de dar una plática sobre opciones seguras que su hijo puede ignorar, concéntrese en la conversación abierta y honesto. Genere confianza y comodidad con el tiempo y adapte sus conversaciones para que sean más informativas y matizadas a medida que envejecen.

"He notado que sales con chicos nuevos en los juegos de basketball. Me encantaría saber más sobre ellos".

"Estar en una relación a veces puede complicarse. Avisame si alguna vez quieres conversar sobre cómo van las cosas".

"Yo sé que tienes un fuerte sentimiento por tu novia / novio, así que aunque parezca incómodo, necesitamos hablar sobre seguridad y consentimiento".

"Siempre está bien cambiar de opinión y detener la actividad sexual en cualquier momento, incluso si ya dijiste 'Sí'. Tus sentimientos y tu seguridad son lo primero".

"Es importante tener cuidado con tus amigos. Si ves algo inapropiado, di algo".

Consejos para recordar:

Traiga una sensación de comodidad y normalidad a las conversaciones de seguridad personal para que su hijo se sienta más cómodo con preguntas y preocupaciones en el futuro. Las conversaciones cortas y significativas ahora preparan el escenario para una comunicación abierta más adelante.



Cualquier momento es el momento adecuado para hablar con su hijo, pero ayuda a sentirse tranquilo y relajado. Si muestra tristeza o enojo, su hijo puede tener miedo hablar con usted en el futuro.



Busque oportunidades en su rutina diaria que permiten cierta privacidad, como la hora de dormir o manejando en carro, porque es posible que su hijo no quiera abrirse sobre un tema delicado en un lugar público.



Alistese para responder adecuadamente si su hijo le informa sobre algún comportamiento inapropiado.

"Te costó mucho para contarme sobre esto. Te creo".

"Todo estará bien. Puedo ayudarte a mantenerte seguro porque me lo contaste".

Recursos adicionales ubicados en RiverBridgeRC.org/family-center/

- Recursos en línea
- Artículos sobre abuso infantil
- Libros para padres, cuidadores y sobrevivientes
- Libros para niños
- podcast
- vídeos
- Seguridad en Internet y Redes Sociales
- Comportamiento sexualizado problemático



Reglas De Seguridad Simples

Asegúrese de mantener las reglas de seguridad simples para que sean fáciles de entender y recordar, y repítalas con frecuencia, especialmente para los niños más pequeños.

RECONOCER la diferencia entre toques seguros e inseguros



RECHAZAR toques no deseados si puedes. Si escaparse o decir 'alto' es demasiado difícil, asegúrese de ...

REPORTAR El abuso a un adulto seguro tan pronto como puedas.

"Siempre puedes decir 'No' a los toques no deseados"

"Nunca es tu culpa si alguien te abusa sexualmente"

"Siempre pregúntale a un adulto que si está bien que otro adulto te dé algo o te lleve a algún lugar"

"Nunca guardes secretos sobre tocándote"

"Nunca es demasiado tarde para decirlo"

Lo Que Dice La Investigación



Los niños que están informados sobre sus cuerpos y que se sienten cómodos hablando abiertamente con un adulto son **menos probables de ser abusados** y es más probable que revelen el abuso si ocurre.



Muchos padres se muestran reacios a educar a sus hijos sobre el abuso sexual porque lo ven como un **tema incómodo para discutir**.



En aproximadamente **90 por ciento de los casos de abuso sexual**, los niños conocen a su delincuente. En muchos casos es alguien a quien la familia conoce y le cae bien, lo que es por lo que muchos niños temen contarlo.



Si su hijo revela el abuso, mantenga la calma y créale; **Los niños raramente mienten sobre el abuso**



Se estima que casi el 36 por ciento de los delincuentes son niños mayores y adolescentes, por eso es **fundamental para explicar los límites personales y el consentimiento**.

Muchos consejos y partes de esta guía se tomaron de Charlas de chocolate caliente del Comité para Niños, www.secondstep.org/. El Centro Regional River Bridge.



Si sospecha abuso o tiene alguna inquietud acerca de un niño, comuníquese con



1-844-CO-4-KIDS
(1-844-264-5437)

Learn more at
CO4Kids.org



"River Bridge les da a los niños el apoyo, la comprensión y el conocimiento para recuperar lo que han perdido y recuperar su buena salud. Seguir adelante con su vida y ser un niño".

Terry Wilson, se retiró de ser Chief de Policía- Glenwood Springs

504 & 520 21st Street
Glenwood Springs, CO 81601
970-945-5195
email: info@riverbridgerc.org
www.riverbridgerc.org

River Bridge Regional Center es un centro de defensa de niños acreditado a nivel nacional. River Bridge es una instalación tranquila y neutral donde la policía y la protección de niños trabajan juntas para investigar las acusaciones de abuso infantil. Los terapeutas de salud mental, los médicos profesionales y los defensores de la familia ayudan a los niños y las familias a sanar. La oficina del Distrito Fiscal recibe apoyo para que los delincuentes sean responsables. En River Bridge también damos educación a la comunidad sobre el abuso de niños, con la esperanza de romper el ciclo de abuso.

Todos los clientes son referidos a River Bridge por el Departamento de Servicios Humanos y/o Aplicación de la Ley.

Que Proporcionamos

Entrevistas Forenses

Una conversación neutral, sin liderazgo y apropiada para el desarrollo que le permite al niño compartir su experiencia y proporcionar información que ayude en el proceso de investigación.

Defensa De La Familia

Una guía familiar durante este momento vulnerable y confuso. Nuestros defensores proporcionan recursos y se aseguran de que se satisfagan sus necesidades en el camino.

Salud Mental

Nuestros coordinadores de salud mental dan referencias y terapia basada en evidencia para los niños y sus familiares que son delinquentes.

Examen Médico Y Consultas

Nuestros examinadores de enfermería forense ayudan a garantizar la salud de los niños, hacen cualquier necesidad médica, dan educación y consultas para asegurarle al niño su salud.

Alcance Comunitario

Alcance comunitario y educación a la comunidad para mejorar el tratamiento y mejorar la prevención del abuso de niños.