

# GUÍA



Real Sociedad de Tenis de La Magdalena  
Fundada en 1906

## Para disfrutar con confianza y seguridad en tu club juvenil





**¡HOLA!**

En el club de tenis queremos que te sientas bien, cuidado y feliz cada vez que vienes a jugar, aprender o participar en alguna actividad.

Creemos que todas las niñas y todos los niños tienen derecho a estar seguros, a ser respetados y a disfrutar. No hay ninguna razón para gritar, hacer daño o tratar mal. Eso no educa ni ayuda a nadie.

Por eso hemos preparado esta guía: para explicarte, con palabras sencillas, cómo podemos cuidarnos mejor, cómo saber cuándo algo no está bien y cómo pedir ayuda si la necesitas.

Porque lo más importante no es ganar ni hacerlo perfecto. Lo más importante es que puedas crecer con alegría, con respeto y sintiéndote seguro siempre.



Real Sociedad de Tenis de La Magdalena

Fundada en 1906



## ¿Qué encontrarás en esta guía?

- 

**1. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE RESPETO Y CUIDADO EN LAS ACTIVIDADES?**  
Para entender qué cosas pueden hacer daño y cómo evitarlas.

**Pág 5**
- 

**2. ¿QUÉ DERECHOS TIENES CUANDO JUEGAS O PARTICIPAS EN ACTIVIDADES?**  
Porque tus derechos también te protegen cuando te diviertes.

**Pág 9**
- 

**3. ¿CÓMO HACEMOS QUE LOS JUEGOS Y TALLERES SEAN SEGUROS Y FELICES?**  
Cuidándonos entre todas y todos y jugando de forma que nos haga sentir bien.

**Pág 11**
- 

**4. PROTEGER TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CRECER**  
Descubrirás que proteger también es una forma de crecer.

**Pág 15**
- 

**5. ¿Y SI ALGO NO VA BIEN? APRENDER A PEDIR AYUDA**  
Aquí aprenderás cómo pedir ayuda y qué hacer si algo te preocupa.

**Pág 17**
- 

**6. ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A LOS DEMÁS?**  
Ideas sencillas para que todas y todos estemos bien.

**Pág 19**



## 1 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE RESPETO Y CUIDADO EN LAS ACTIVIDADES?

“La infancia no es una preparación para la vida. Es vida.”

*Janusz Korczak*

Jugar, moverse, hacer talleres, excursiones o participar en un campamento puede ser muy divertido. Pero para que lo sea de verdad, todas las personas tienen que sentirse seguras y respetadas.

A veces, sin querer o sin saber, pueden pasar cosas que hacen daño: gritos, burlas, empujones, tocamientos sin permiso o bromas que no hacen gracia. Todo eso no está bien. Ninguna de esas cosas ayuda a aprender ni a pasarlo bien. Es violencia, y debe evitarse siempre.

Por eso, todas las personas que están contigo: monitores, familias, organizadores y también tus compañeros y compañeras, tienen que ayudarte a estar bien. Tienen que cuidarte, escucharte y respetarte.

No se trata solo de cumplir reglas. Se trata de cuidarte. De que puedas reír, jugar y aprender sin miedo. De que puedas ser tú mismo o tú misma, y que nadie te haga sentir mal.

¿Sabías que en España existe una ley que dice que todos los niños y niñas deben ser protegidos frente a cualquier tipo de violencia?

Se llama LOPIVI y es fabulosa. Porque la LOPIVI es una ley que existe para que tú estés seguro o segura, incluso en los juegos, en los talleres y en los campamentos.

A veces alguien puede portarse mal contigo: gritar, dar miedo, tocar sin permiso o hacer sentir mal. Por eso, la LOPIVI obliga a que haya siempre personas adultas que te cuiden y te ayuden si pasa algo.



### La LOPIVI obliga a:

- Que todas las personas adultas que trabajan contigo sepan cómo tratarte bien.
- Que haya una persona encargada de tu protección, a la que puedas acudir si algo te preocupa.
- Que los sitios donde juegas, corres o haces talleres sean seguros y sin violencia.
- Que tú puedas contar lo que te pasa, sin miedo y saber que te van a escuchar.

Protegerse no es un favor. Es tu derecho. Y quienes te cuidan tienen la obligación de hacerlo bien.

### ¿Qué es la violencia?

### Algunas cosas que son violencia:

**La violencia es todo lo que hace daño a una persona.**

Puede ser algo que alguien hace (como insultar) o algo que no hace (como no cuidar).

Si una niña o un niño siente dolor, sufre maltrato, está asustado/a o no es respetado/a, eso es violencia.

No importa si pasa en persona o por internet, ninguna forma de violencia está bien.

- Gritar, insultar o burlarse de alguien.
- Hacer fotos o vídeos sin permiso, o compartirlos para molestar.
- Dejar de lado, no escuchar o hacer sentir invisible a alguien.
- Hacer daño físico, como empujar, pegar o forzar a alguien a hacer algo.
- Contar cosas privadas sin permiso.
- Obligar a mantener en secreto cosas que duelen, dañan o no se quieren hacer.
- Hacer comentarios que molestan o avergüenzan a otra persona.
- Amenazar o hacer sentir miedo.
- Tratar peor a alguien por ser diferente, por su cuerpo, su forma de hablar o su manera de ser.
- No cuidar cuando alguien lo necesita, como no pedir ayuda si se hace daño.
- Tocar el cuerpo de otra persona sin su permiso.

Referencia completa:  
Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. BOE-A-2021-9347.  
Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8>

A veces, jugar o participar en una actividad no es tan seguro como debería. Hay niños y niñas que han vivido situaciones que les hicieron daño. Esto no debería pasar nunca.

Muchas personas han contado que, cuando eran pequeñas, alguien les gritó, les empujó o les hizo sentir mal mientras jugaban, hacían un taller o estaban en una excursión. Algunas vivieron cosas muy graves, como tocamientos sin permiso o palabras que humillan. Y casi siempre, la persona que hizo daño era alguien que conocían. En muchos casos no lo contaron por miedo o vergüenza.

### También sabemos que

**2 de cada 10**

niñas o niños en Europa han recibido golpes de sus cuidadores.

**3 de cada 10**

han sido tratados con gritos o palabras que duelen.

Muchos han vivido sin cuidado, sin apoyo o sin atención.

En España, entre 1 y 2 de cada 10 personas ha sufrido abuso sexual durante la infancia.

La mayoría de los abusos ocurren en espacios conocidos. Y muchas veces nadie lo supo.

Organizaciones como Save the Children, el Consejo de Europa, las Naciones Unidas y muchas universidades han explicado que la violencia contra la infancia existe, pasa más de lo que imaginamos y a veces no se ve ni se cuenta.

Estos datos sirven para que sepamos lo que ocurre, para que no se oculte y para que entre todas y todos podamos protegernos mejor.

Todo esto afecta al bienestar. Hace que algunas personas dejen de participar en las actividades. No por falta de ganas, sino por miedo, presión o tristeza. A veces se pierde la confianza. Y eso no se ve, pero se nota por dentro.

Por eso hay que hablar. Por eso hay que cuidar. Porque jugar y aprender en grupo tiene que ser una experiencia buena. Nunca algo que duela o confunda.

## ¿Qué has aprendido en este primer capítulo?



Lee estas frases y marca si son verdaderas o falsas.  
No se trata de acertar, sino de pensar y entender mejor  
cómo protegernos.

1

**La violencia solo existe si alguien te pega.**

- Verdadero  
 Falso

2

**Gritar, presionar o hacer sentir miedo también es una forma de violencia.**

- Verdadero  
 Falso

3

**Si alguien te hace sentir mal en una actividad, lo mejor es callarte.**

- Verdadero  
 Falso

4

**La ley dice que todas las niñas y todos los niños tienen derecho a estar protegidos.**

- Verdadero  
 Falso

5

**Hablar cuando algo no va bien es una forma de cuidarte.**

- Verdadero  
 Falso

2. ¿QUÉ DERECHOS TIENES  
CUANDO JUEGAS O  
PARTICIPAS EN ACTIVIDADES?

Hacer una excursión, participar en un taller o ir a un campamento no es solo pasarlo bien. También es ejercer tus derechos. Porque siempre sigues siendo tú, y tus derechos te acompañan en todo momento. No se ganan ni se pierden, los tienes desde que naces y nadie puede quitártelos, sin importar tu edad ni cómo te comportes.

Tienes derecho a que te traten bien, a sentirte seguro, a equivocarte sin miedo, a que te escuchen y a crecer sin violencia.

Las personas adultas deben respetar estos derechos siempre, también cuando juegas, viajas o compartes actividades.

La ley protege todavía más tus derechos porque estás en pleno crecimiento. Cada palabra, cada gesto y cada experiencia importan mucho mientras creces. Por eso, tus derechos son también un compromiso de las personas adultas. Desde 1989, con la Convención sobre los Derechos del Niño, casi todos los países del mundo reconocen que niñas, niños y adolescentes son personas con dignidad, voz y derechos.

Algunos de esos derechos que también te protegen cuando participas en actividades son estos:

- Derecho a estar protegido frente a cualquier forma de violencia.
- Derecho a ser escuchado, incluso si piensas diferente.
- Derecho al descanso, al juego y al ocio.
- Derecho a que se respete tu cuerpo, tus decisiones y tu forma de ser.
- Derecho a recibir apoyo también cuando te equivocas o lo estás pasando mal.

Por eso, si alguien te grita, te humilla, te ignora o no te cuida, tienes derecho a contarlo. Y si algo no va bien, no tienes que quedarte callado. Hablar también es un derecho.

**Nadie puede hacerte daño. Ni física ni emocionalmente. Ni en persona ni por internet. Ni con palabras ni con gestos.**

La Ley Orgánica de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia, que ya conoces como LOPIVI, obliga también a que los lugares donde participas en actividades sean seguros y estén libres de cualquier forma de maltrato, violencia o abuso

Piensa en estas situaciones y responde con sinceridad.

1

**En los vestuarios, algunos compañeros hacen fotos con el móvil mientras otras personas se están cambiando. ¿Qué puedes hacer tú?**

- Reírte y mirar sin decir nada
- Decir que eso no se hace y avisar a una persona adulta
- Irte rápido y avisar a un adulto.

2

**Un monitor te dice que todas las opiniones importan, incluso si alguien piensa diferente. ¿Qué derecho está cuidando?**

- Derecho a ser escuchado
- Derecho al descanso
- Derecho a tener siempre la razón

3

**Una persona adulta del grupo habla con gritos, hace comentarios que molestan y trata mal a algunas personas. ¿Qué harías tú?**

- Pensar que es normal y no decir nada
- Hablar con alguien de confianza y contar lo que está pasando
- Reírme para no meterme en líos

4

**Alguien te dice que guardes un secreto sobre algo que te ha hecho sentir incómodo o confundido. ¿Qué puedes hacer?**

- Guardarlo para no enfadar a nadie
- Hablar con una persona adulta de confianza y contar lo que ha pasado
- Hacer como si no hubiera pasado nada

3

**A un niño del grupo le han puesto un mote y se lo repiten todos los días aunque le molesta. ¿Qué puedes hacer tú?**

- Reírte con el grupo
- No decir nada, no es tu problema
- Pedir que paren y tratarle por su nombre



### 3. ¿CÓMO HACEMOS QUE LOS JUEGOS Y TALLERES SEAN SEGUROS Y FELICES?

Participar en una actividad, jugar o compartir tiempo con otras personas debería ser siempre una experiencia buena. Pero para que eso pase, hace falta algo más que organizar bien los juegos. Hace falta cuidar cómo nos tratamos. Cómo hablamos. Cómo escuchamos. Cómo actuamos si algo no está bien.

La ley dice que todos los espacios donde participan niñas, niños o adolescentes deben ser seguros. Y eso no sólo significa que no haya peligro físico. También significa que las personas se sientan respetadas, cuidadas y acompañadas.

Estas medidas son obligatorias. No son una opción.

Un entorno seguro es aquel en el que todas las personas pueden disfrutar sin miedo. Donde se escucha. Donde se respetan las diferencias. Donde no se permiten burlas, insultos ni humillaciones. Donde hay alguien a quien acudir si algo va mal.

Algunas de las medidas obligatorias para todo lugar seguro son:

- Las personas adultas están formadas para protegerte y tratarte bien.
- Siempre hay una persona encargada de cuidarte en la organización.
- Se revisan los riesgos y se buscan maneras de evitarlos.
- Hay normas claras para portarse bien, llevarse bien y resolver problemas sin hacer daño.
- Se escucha lo que dicen niñas, niños y adolescentes.
- Existen caminos fáciles para pedir ayuda si algo no va bien.
- Todas las decisiones se toman pensando primero en la infancia.



¿Qué significa buen trato?



Tratar con justicia y respeto el cuerpo, las emociones, las ideas y los tiempos.

No ridiculizar. No gritar. No presionar. No ignorar.

Resolver conflictos hablando, sin castigos ni humillaciones.

Actuar con igualdad, sin discriminar por edad, color de piel, cuerpo, forma de hablar, identidad o discapacidad.

No es un favor: es un derecho de quien lo recibe y una responsabilidad de quien lo da.



No es sólo sentirse bien un rato, es crecer en un entorno de cuidado.

Poder aprender, jugar y moverte con confianza.

Saber que, si algo no va bien, alguien te ayudará.

Sentirse bien físicamente, tener tranquilidad, expresarse, descansar, sentirse seguro y respetado.



**Depende de las personas adultas:**

Crear espacios sin violencia.

Dar confianza para ser tú.

Ofrecer oportunidades para disfrutar y crecer.



**También depende de ti:**

Cuidarte y respetarte.

Pedir ayuda si algo no va bien.

No hacer daño a los demás.

**Un entorno protector es aquel que:**

- Se organiza pensando en el bienestar de quienes participan
- Escucha de verdad a niñas, niños y adolescentes
- No tolera la violencia, ni la justifica, ni la oculta
- Tiene una persona adulta encargada de cuidar que todo funcione bien y que se cumplan las normas de protección
- Explica a todos y todas, también a ti, qué puedes hacer si algo no te hace sentir bien
- Revisa lo que pasa, pregunta cómo te has sentido y mejora a partir de lo que cuentan los grupos

**La protección también se nota en los detalles:**

- Hay espacios seguros para cambiarse o descansar.**  
Las normas son claras y se aplican con respeto.
- Nadie se queda solo, nadie se queda fuera.**  
Las personas adultas no gritan, no ridiculizan, no presionan.
- Hay cuidado, hay escucha, hay tiempo para disfrutar.**

Y si algo no va bien, hay un plan. Un camino claro para protegerte. Para ayudarte. Para que se repare lo que haya hecho daño. Porque proteger no es improvisar. Es prepararse. Es actuar con responsabilidad.



#### 4. PROTEGER TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CRECER

A veces se piensa que proteger es sólo evitar lo malo. Pero proteger también es cuidar lo bueno. Es ayudar a que todas las personas se sientan bien. Es crear espacios donde puedas confiar, aprender y disfrutar.

Cuando una actividad te cuida, tú también creces mejor. Te atreves a probar cosas nuevas. Sientes más seguridad. Te relacionas sin miedo. Te expresas con libertad.

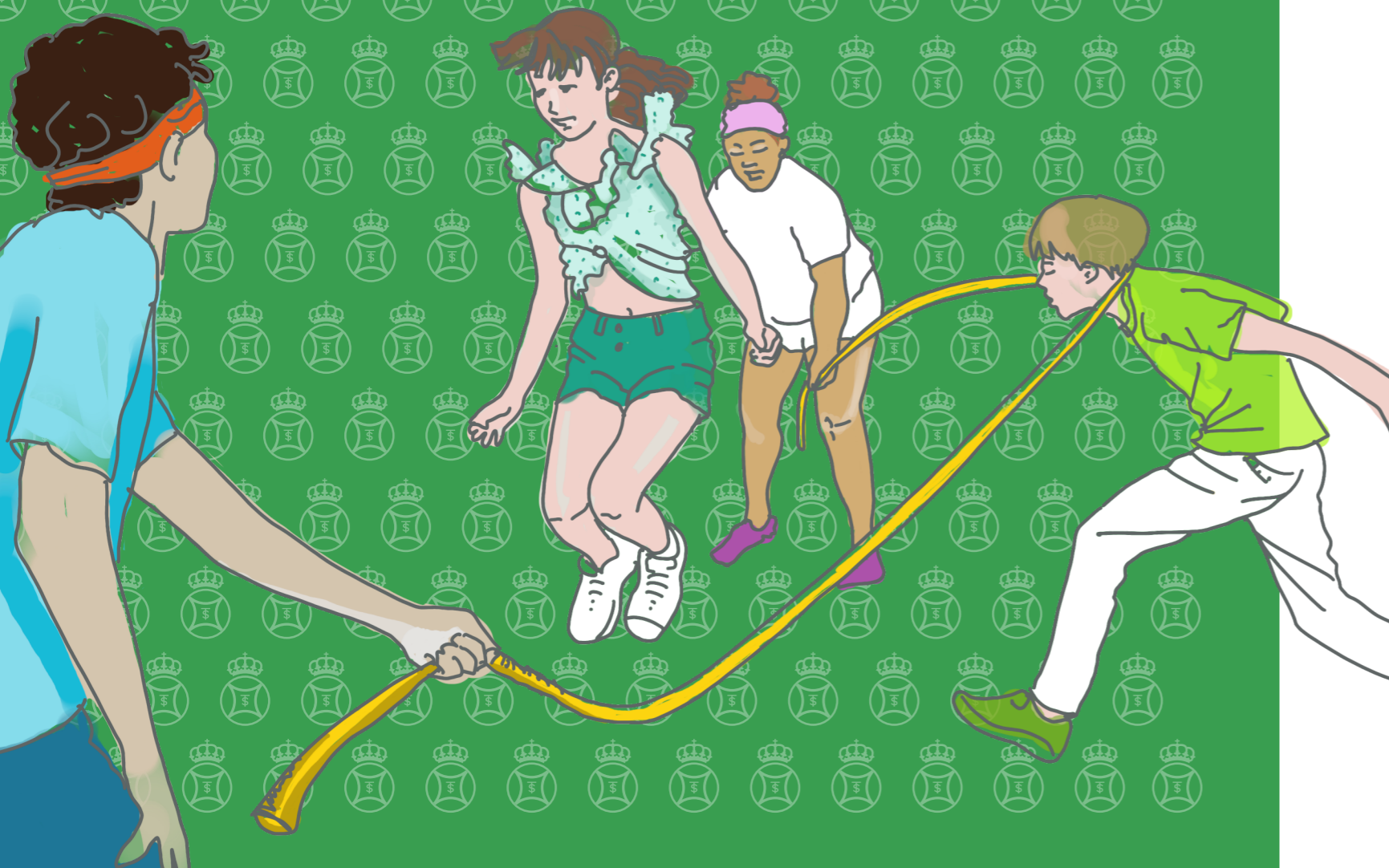
Cuando hay respeto y confianza, todo es más fácil. Puedes concentrarte, aprender más, disfrutar del grupo, sentirte parte. Incluso cuando algo sale mal, sabes que no estás solo/a y que alguien te ayudará. Con estas ayudas crecemos más y mejor.

Por eso, proteger no es solo evitar que pase algo grave. Proteger es estar atentos. Es cuidar. Es crear un ambiente en el que todas las personas se sientan útiles, valiosas e importantes

**Y cuando eso ocurre, pasan cosas buenas:**



La protección no quita libertad. La hace posible. Porque cuando sabes que puedes estar tranquilo, te atreves a ser tú mismo. Proteger es dar oportunidades. Es enseñar que el respeto no es un premio, sino un derecho. Y que el cuidado no es sólo cosa de adultos, también puede empezar por ti.





### Cuidar a los demás también te cuida a ti

El buen trato no solo depende de las personas adultas. También depende de ti. Cada vez que eliges respetar a alguien, estás haciendo que ese espacio sea mejor para todas y todos. Cada vez que escuchas, que defiendes a quien lo necesita, que nombras por su nombre y no con un mote, estás protegiendo. Y cuando pides ayuda, también estás haciendo algo valiente.

Cuidarse no es ser débil. Es ser fuerte. Es tener claro que nadie merece ser maltratado. Ni tú, ni nadie. Porque proteger no es frenar el crecimiento. Es hacerlo posible.

Las personas que me cuidan son:

#### DELEGADO DE PROTECCIÓN

Roberto Pagazaurtundua  
Manuel González 660 42 12 40  
proteccionalmenor@rstenis.es

#### EMERGENCIAS

112 Cantabria  
942 20 77 76  
Ayuda a niños, niñas y adolescentes  
900 20 20 10  
Servicio de Atención a la Infancia,  
Adolescencia y Familia  
942 20 00 10

#### CIBERSEGURIDAD

017 900 116 117

Pon en cada dedo el nombre de una persona que te cuida.



### 5. ¿Y SI ALGO NO VA BIEN? APRENDER A PEDIR AYUDA

Aunque existan normas, cuidado y personas adultas responsables, a veces pueden pasar cosas que no están bien. Puedes sentir que algo te incomoda, que no te escuchan, que alguien te trata mal o que algo te hace daño por dentro.

En esos momentos, es importante que sepas que no tienes que aguantar ni quedarte callado o callada.

Tienes derecho a pedir ayuda.

Tienes derecho a hablar.

Tienes derecho a que te crean, te escuchen y te protejan.

Nadie puede decirte que exageras si algo te ha dolido. Nadie puede obligarte a guardar un secreto que te hace sentir mal. Nadie puede tratarte con violencia, ni física ni emocional. Ni una persona adulta, ni un compañero, ni una monitora, ni nadie.

#### ¿Qué puedes hacer si algo no está bien?

Puedes hablar con una persona adulta en la que confíes.

Puedes contar lo que pasa aunque creas que no es importante.

Puedes decir "no" si algo te incomoda o te asusta.

Puedes buscar apoyo aunque no sepas ponerle nombre a lo que sientes.

Puedes escribirlo, si te cuesta decirlo en voz alta.

Puedes recordar que no es culpa tuya si alguien te ha hecho daño.

Pedir ayuda no es fallar. No es meterse en líos. No es traicionar a nadie. Pedir ayuda es cuidarte. Es proteger también a otras personas.

Es confiar en que mereces estar bien.

#### ¿Y si ves que algo le pasa a otra persona?



Si ves que alguien está siendo maltratado, excluido o tratado con desprecio, también puedes actuar. No tienes que resolverlo solo o sola. Pero puedes contarlo. Puedes acompañar. Puedes decir que eso no está bien.

No hace falta que seas testigo de algo muy grave. Basta con notar que algo no encaja, que alguien está diferente, que alguien ya no quiere venir, que se siente incómodo en los juegos o en el grupo. A veces, una señal basta para empezar a proteger.

Entonces debes compartir lo que observas con algún adulto de confianza.



## ¿Y si no sabes si es importante?



A veces no estás seguro o segura de si algo es “grave” o no. Pero si algo te deja mal cuerpo, si no te hace sentir bien, si lo recuerdas con incomodidad o te confunde... entonces es importante. Y merece ser escuchado.

Si te lo callas, puede que sigas sintiéndote mal.

Pero si lo cuentas, puede que empiece a cambiar. No siempre es fácil. Pero siempre es valiente.

**Recuerda que nadie puede obligarte a tener secretos que te duelen. Ningún secreto debe doler o dañar a otras personas.**



### ¿Qué has aprendido en este capítulo?

Piensa en cada situación. No hay respuestas buenas o malas. Sólo sirve para ayudarte a reflexionar.

1

**Si algo te hace sentir mal, pero no sabes explicarlo bien, ¿puedes pedir ayuda?**

- No, mejor callar hasta estar seguro.
- Sí, porque lo que sientes también importa.
- Solo si es algo grave y claro.

2

**Una persona adulta te trata mal durante una actividad. ¿Qué puedes hacer?**

- Callarte para no tener problemas.
- Imitarla para que no te moleste más.
- Contárselo a otra persona adulta de confianza.

3

**Un compañero te dice que no cuentas algo que te incomoda. ¿Qué puedes hacer?**

- Guardar el secreto.
- Ignorarlo, ya se le pasará.
- Contarlo si algo no te hace sentir bien.

4

**Si ves que alguien está siendo maltratado, ¿qué puedes hacer?**

- No es tu problema.
- Reírte para que no te lo hagan a ti.
- Acompañarle y contar lo que has visto a otra persona de confianza.

5

**¿Pedir ayuda es algo malo?**

- Sí, es de débiles.
- No, es algo valiente y necesario.
- Sí, debes poder solucionarlo solo/a.



## 6. ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A LOS DEMÁS?



No hace falta ser adulto para cuidar. Ni tener un cargo, ni saberlo todo. Cuidar también es decir una palabra amable.

Es hacer preguntas cuando algo no está claro.

Es respetar. Escuchar. Ponerse en el lugar del otro.

Hay muchas cosas pequeñas que puedes hacer para sentirte bien y ayudar a que otras personas también se sientan seguras. Aquí te dejamos algunas:

Trata a todas las personas con respeto, aunque no piensen como tú.

No repitas motes ni bromas que molestan.

No compartas imágenes o mensajes sin permiso.

Si algo te incomoda, dilo. Si algo hace daño, no lo calles.

No sigas el juego cuando alguien se burla o insulta a otra persona.

Pregunta cómo está alguien si lo ves triste, solo o preocupado.

Pide ayuda a una persona adulta si ves que algo no va bien.

Da ejemplo con tus palabras y tus gestos.

Recuerda que no se debe invadir el cuerpo de ninguna persona.

Respetar el espacio, el ritmo y la forma de ser de los demás.

**No hace falta ser perfecto. Pero sí hace falta ser consciente. Porque cuando te das cuenta de que lo que dices y haces puede ayudar o hacer daño, ya estás dando un paso importante.**



**Un espacio protegido no es un sitio donde no pasa nada. Es un sitio donde, si pasa algo, hay cuidado, escucha y acción.**

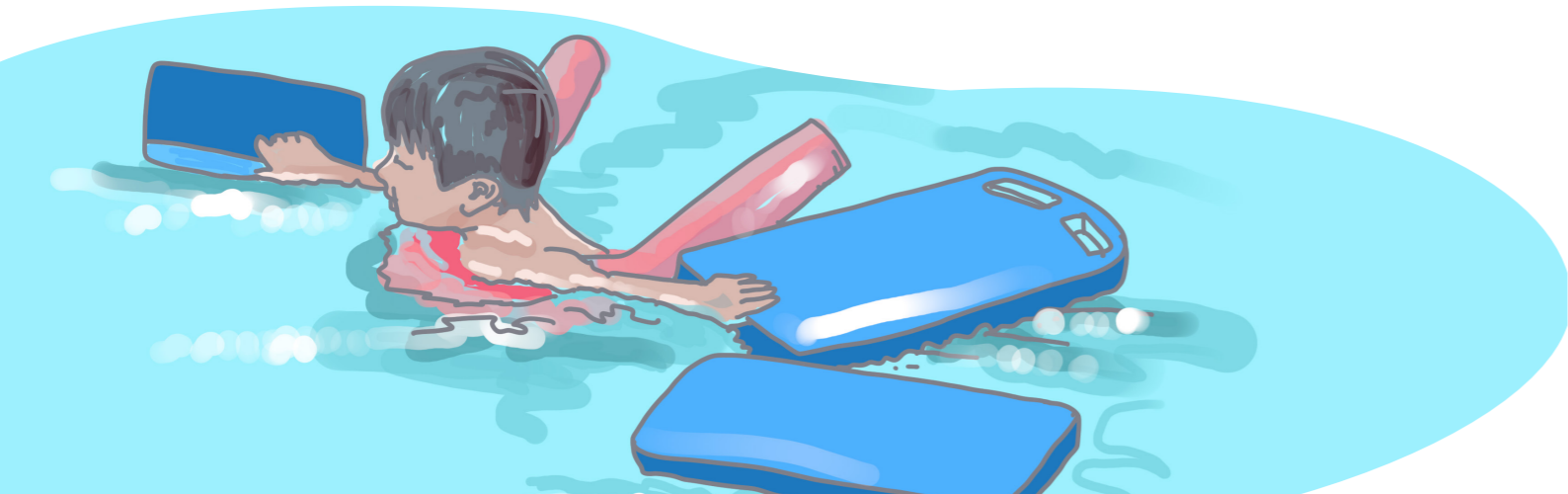
Tú también formas parte de ese cuidado. Tú también puedes proteger.

Proteger no es solo cosa de personas adultas. También es algo que tú puedes hacer. Cada vez que cuidas, que respetas, que pides ayuda o que escuchas a alguien, estás haciendo que el lugar donde juegas o aprendes sea mejor.



Y si algo no va bien, no estás solo o sola. Hay personas que pueden ayudarte. Y pedir ayuda es siempre un acto valiente. Puedes pedir ayuda siempre a:

DELEGADO DE PROTECCIÓN	EMERGENCIAS		CIBERSEGURIDAD
 <b>Roberto Pagazaurtundua</b> Manuel González 660 42 12 40 proteccionalmenor@rstenis.es 	 942 20 77 76 Ayuda a niños, niñas y adolescentes 900 20 20 10	 Servicio de Atención a la Infancia, Adolescencia y Familia 942 20 00 10	 017  900 116 117



### ¿CÓMO PUEDO PEDIR AYUDA?

Aquí tienes un cuestionario muy sencillo para ayudarte a pensar si algo que te pasa o que has visto necesita ser contado. No es una prueba. Es una herramienta para escucharte a ti mismo.

- ¿Algo que ha pasado me hace sentir mal, incómodo o confundido?**

Sí  
 No  
 No estoy seguro
- ¿Lo he guardado en secreto porque tengo miedo o vergüenza?**

Sí  
 No  
 No estoy seguro
- ¿Ha ocurrido algo que no entiendo bien, pero sé que no me ha gustado?**

Sí  
 No  
 No estoy seguro
- ¿Alguien me ha dicho que no cuente lo que ha pasado?**

Sí  
 No  
 No estoy seguro
- ¿He visto que otra persona está sufriendo y nadie hace nada?**

Sí  
 No  
 No estoy seguro
- ¿Me gustaría que alguien me ayudara con esto?**

Sí  
 No  
 No estoy seguro

**Si has respondido “sí” o “no estoy seguro” en alguna de estas preguntas, es una buena idea contarlo a una persona adulta de confianza.**

Tienes derecho a hacerlo. No tienes que resolverlo tú solo o sola. Lo importante es hablar y pedir ayuda, es de fuertes y valientes.



- Proteger no es sólo evitar el daño. Es hacer que te sientas bien. Que tengas confianza. Que puedas crecer con libertad y con cuidado.
- Que la violencia no siempre es un golpe, también puede ser una palabra que hace daño, un silencio que duele, una burla, un secreto que asusta o una foto que no pediste.
- Que el respeto no se gana, se merece.
- Que el buen trato no es un premio, es lo mínimo que todas las personas necesitamos para estar bien.
- Que tus derechos van siempre contigo, en casa, en la escuela o en el deporte.
- Que pedir ayuda no es un problema, es la mejor solución.
- Que cuidar a los demás también es una forma de cuidarte a ti.
- Que hablar cuando algo no está bien es tu mejor ayuda.
- Que respetar a quienes te rodean es un acto de valentía.
- Que tú también formas parte de la protección.
- Porque crecer bien no es algo que se hace solo.
- Es algo que se construye en grupo.

Con atención.  
Con respeto.  
Con cuidado.

**Y eso, también empieza contigo.**

Tienes derecho a que nadie te dañe. Ningún tipo de violencia está permitida, y mucho menos aquí, en el club, cuando juegas o haces deporte. Estar bien y que te tratemos bien es nuestra responsabilidad.

Si algo te molesta o te hace daño, cuéntanoslo. Queremos escucharte y ayudarte.

Recuerda también que tú tienes la misma responsabilidad: cuidar y respetar a todas las personas y al entorno que compartimos. El respeto es lo que nos une y lo que hace que el club, la escuela y la casa sean lugares donde se vive mejor.

Aquí cuentas con nosotros para lo que necesites. Nos alegra mucho que formes parte del club.



Real Sociedad de Tenis de La Magdalena  
Fundada en 1906

“Cada generación de niños ofrece a la humanidad la posibilidad de rehacerse.”

*Eglantyne Jebb  
Fundadora de Save the Children  
y autora de la Declaración de los Derechos del Niño (1923)*

**¡bien!hech**

**Ficha técnica:**  
**Autoría:** Gonzalo Silió Sáiz. BienHecho

**Copyright de la presente edición:**  
SAFEGUARDING SPORTS, S.L.  
B19433259  
C/ Libertad, 33 Santa Cruz de Bezana  
C.P. 39108 CANTABRIA  
hola@bienhecho.org

**ISBN:** 978-84-09-78440-0  
**Diseña:** Equipo Creativo · Eva Bolado

**© Reservados todos los derechos.**

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su tratamiento informático, la transmisión por cualquier forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros, sin la autorización previa y por escrito de la entidad titular. Esta guía ha sido elaborada como material de sensibilización y formación en el marco del proyecto Bien Hecho y está protegida por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual. Su uso está destinado exclusivamente a fines educativos y no comerciales. Para solicitar permisos de uso, adaptación o reproducción, puede contactarse con el equipo responsable a través de hola@bienhecho.org.



Real Sociedad de Tenis de La Magdalena  
Fundada en 1906

