

# GUÍA



Real Sociedad de Tenis de La Magdalena  
Fundada en 1906

## PARA GARANTIZAR UN **espacio seguro** Y **protector** EN EL DEPORTE





## SALUDO INSTITUCIONAL

Desde la **Real Sociedad de Tennis de La Magdalena** reafirmamos nuestro compromiso con la infancia y con un modelo deportivo que eduque desde el respeto, el bienestar y el buen trato.

Ninguna forma de violencia es aceptable ni adecuada para educar.


El cuidado, el bienestar y el buen trato son el camino más sólido hacia el éxito personal y deportivo.

Esta guía es una herramienta clave para seguir construyendo, entre todas y todos, un entorno deportivo verdaderamente seguro, inclusivo y protector, donde niñas, niños y adolescentes puedan crecer con plenitud.



Real Sociedad de Tennis de La Magdalena

Fundada en 1906



<b>1</b>	<b>¿POR QUÉ HABLAR DE INFANCIA, DEPORTE Y VIOLENCIA?</b> Comprender el problema es el primer paso para solucionarlo.	<b>Pág 5</b>
<b>2</b>	<b>¿CUÁLES SON LOS DERECHOS QUE PROTEGEN A NIÑOS Y NIÑAS TAMBIÉN EN EL DEPORTE?</b> No hay deporte que eduque si no se respetan los derechos humanos.	<b>Pág 7</b>
<b>3</b>	<b>¿CÓMO PODEMOS HACER DEL DEPORTE UN ENTORNO DE BIENESTAR Y BUEN TRATO?</b> Factores de riesgo de violencia en el deporte que debes conocer.	<b>Pág 13</b>
<b>4</b>	<b>¿QUÉ PASA CUANDO PROTEGEMOS BIEN?</b> La protección no solo evita el daño, también abre oportunidades para crecer.	<b>Pág 19</b>
<b>5</b>	<b>¿Y SI ALGO NO VA BIEN?</b> Pedir ayuda, informar y acompañar, lo que toda persona debe saber.	<b>Pág 23</b>
<b>6</b>	<b>¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER Y CUIDARNOS MEJOR?</b> Claves para prevenir, actuar y garantizar un entorno seguro para todas las personas.	<b>Pág 25</b>

## 1

### ¿POR QUÉ HABLAR DE INFANCIA, DEPORTE Y VIOLENCIA?

Comprender el problema es el primer paso para solucionarlo.

Les debemos a nuestros niños y niñas, las personas más vulnerables de nuestra sociedad, una vida libre de violencia y miedo.

*Nelson Mandela*

El deporte puede ser uno de los mejores lugares para crecer. Pero también puede convertirse en un entorno hostil si no está construido sobre el respeto, el cuidado y la protección. Aunque a menudo se destacan sus beneficios, como la salud, el trabajo en equipo o la superación personal, también existen formas de violencia que dañan directamente el bienestar, la dignidad y la salud de quienes lo practican, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

Insultos, humillaciones, presiones, gritos, amenazas, exclusión, acoso en redes o tocamientos no consentidos no son parte del juego ni ayudan a formar a nadie. Son formas de violencia. Y ninguna forma de violencia educa. La ley lo deja claro: cualquier trato que dañe, asuste, silencie o limite el desarrollo de una persona menor de edad debe ser prevenido, detectado y denunciado.

Por eso, todas las personas que formamos parte del deporte, clubes, entrenadores, familias, deportistas y también las instituciones, compartimos la responsabilidad de garantizar que sea un entorno seguro. Un entorno donde el respeto, el buen trato y el bienestar sean lo normal, no la excepción.

Esto no va solo de cumplir normas. Va de cuidar y proteger lo que más importa. Va de ti. De tus derechos. De tu salud. De que puedas disfrutar del deporte sin miedo, sin presiones y con la libertad de ser quien eres. Porque el cuidado, el respeto y la confianza no solo protegen, son también son el camino más directo al éxito, tanto personal como deportivo.



**¿Sabías que desde 2021 en España todas las entidades que trabajan con menores, y también las personas que tienen contacto habitual con ellos, están legalmente obligadas a protegerlos frente a cualquier forma de violencia?**



Aunque la violencia siempre ha existido y, lamentablemente, sigue presente hoy, ahora contamos con una protección más sólida gracias a la Ley Orgánica 8/2021, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI). Esta ley también alcanza al deporte y al ocio, porque en esos espacios es igualmente necesario garantizar la seguridad. La violencia puede darse en entrenamientos, partidos, tratamientos, vestuarios o viajes, y por eso la norma exige medidas concretas.

Pero no se trata solo de cumplir con lo que marca la ley. Se trata de cuidar y proteger lo que más importa: los derechos, la salud y el bienestar. De que niños, niñas y adolescentes puedan disfrutar del deporte sin miedo, sin presiones y con la libertad de ser quienes son. Porque el cuidado, el respeto y la confianza no solo protegen, también abren el camino hacia la excelencia, en lo personal y en lo deportivo.

### Medidas concretas que exige la ley:

- ➔ que todas las personas adultas con responsabilidad se formen en derechos, en buen trato, en prevención de violencia a menores,
- ➔ que existan protocolos claros para prevenir y actuar,
- ➔ que cada entidad designe a una persona responsable de protección,
- ➔ y que se garantice que cualquier niño o niña pueda practicar deporte en un entorno seguro, digno y libre de violencia.

Proteger no es una opción. Es un deber. El deporte que cuida, respeta y acompaña de verdad, es el único que educa de verdad.

### Violencia es:



Toda acción, omisión o trato negligente que priva a las personas menores de edad de sus derechos y bienestar, que amenaza o interfiere en su desarrollo físico, psíquico o social, con independencia de su forma y medio de comisión, incluida la realizada a través de las tecnologías de la información y la comunicación, especialmente la violencia digital.

Todas estas formas de violencia, solas o combinadas, afectan gravemente al desarrollo y al bienestar de niños, niñas y adolescentes.

Lo importante no es el tipo de acción, sino el daño que provoca: toda forma de violencia vulnera su dignidad y su derecho a crecer en entornos seguros y protectores.

### Actos violentos son:



El maltrato físico y psicológico, como los castigos físicos, siempre denigrantes, y cualquier forma de ridiculización, humillación o trato intimidante.

El descuido o trato negligente por parte de personas adultas con responsabilidad educativa o de cuidado.

Las amenazas, injurias y calumnias, especialmente cuando menoscaban la dignidad o seguridad de la infancia.

El acoso en cualquiera de sus formas, incluyendo el acoso escolar, el acoso sexual y el ciberacoso, cada vez más frecuente a través de redes sociales.

La explotación y la corrupción de menores, como la violencia sexual, la pornografía infantil, la prostitución o cualquier forma de utilización con fines delictivos.

La violencia de género y otras violencias estructurales, como la mutilación genital, la trata de seres humanos, el matrimonio forzado o el matrimonio infantil.

El acceso no solicitado a contenidos sexuales, la extorsión sexual (sextorsión), y la difusión pública de datos personales o imágenes sin consentimiento.

Los comportamientos violentos en el entorno familiar, incluyendo exposición a violencia entre adultos o dinámicas de maltrato.

#### 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>

La violencia sobre niños, niñas y adolescentes (NNA en adelante) es una miserable realidad social extendida en muchos ámbitos, y el deportivo es uno de ellos. NNA son las personas que más violencia de todo tipo reciben.

El deporte debe ser un lugar seguro, pero para muchas personas no lo es y no lo ha sido. Cuanto mayor es la exigencia deportiva, más alto es el riesgo de vivir experiencias de violencia. A mayor presión, más vulnerabilidad. La competitividad y los resultados potencian ambientes donde se normalizan la violencia física, verbal o emocional y se infravalora el bienestar.

Lee estos datos y reflexiona: ¿eres consciente de ellos?.

### Maltrato en el deporte en España



La **violencia sexual sin contacto** incluye comentarios, miradas, exhibicionismo y presión para desnudarse.

La **violencia con contacto** incluye besos no deseados, tocamientos, y actos sexuales forzados.

El riesgo aumenta con el nivel de competición. Quienes compitieron a nivel internacional presentan mayores tasas de violencia en todas las formas.



## Datos generales sobre maltrato infantil en Europa y España

- 2 de cada 10 niños/as en Europa sufre maltrato físico por parte de sus cuidadores.
- 3 de cada 10 sufre maltrato emocional.
- 2 de cada 10 sufre negligencia física.
- En España, entre un 10 y un 20% de la población ha sufrido abuso sexual en la infancia.
- El 84% de los abusadores son personas conocidas por la víctima.
- La mayoría de los abusos ocurren en el entorno familiar y en todo tipo de familias.

## Abuso sexual

- La edad media de inicio del abuso sexual es 11 años y medio.
- El 44,7 % de los abusos sexuales se producen entre los 13 y los 16 años.
- El 78,9 % de las víctimas son niñas y adolescentes mujeres.
- Los abusos se dan en todo tipo de familias (parejas convivientes, separadas, tuteladas, etc.)
- En el 12,5% de los casos, el agresor tiene antecedentes.
- La mayoría de los casos de violencia sexual, no son denunciados.

La violencia en la infancia es un problema generalizado y grave que atraviesa todas las edades, entornos y tipos de familia. La mayoría de las víctimas conocían a la persona agresora y muchas no hablaron con nadie al respecto.

Esta realidad también alcanza al deporte de niños, niñas y adolescentes, donde existen riesgos similares y donde el silencio sigue siendo frecuente.

## Si tienes claro que:

- Los niños, niñas y adolescentes son quienes más sufren violencia.
- En el deporte hay factores que pueden hacer daño a la infancia.
- Ninguna forma de violencia está permitida, bajo ninguna circunstancia.
- Entrenadores, público y entidades deportivas tenemos la obligación legal de proteger y actuar ante cualquier tipo de violencia.

Si has leído este capítulo con atención, te llevas un aprendizaje clave, en el deporte la protección es obligatoria.

### Referencias:

- Save the Children. (2022). Más me duele a mí. Informe sobre violencia sexual contra la infancia en España. <https://www.savethechildren.es/publicaciones/mas-me-duele-a-mi>
- Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., & Sage, D. (2023). Child Abuse in Sport: European Statistics (CASES) – Spain Report. Edge Hill University. [https://sites.edgehill.ac.uk/cpsr/files/2021/11/Spain\\_Report.pdf](https://sites.edgehill.ac.uk/cpsr/files/2021/11/Spain_Report.pdf)
- Consejo de Europa. (2022). Start to Talk – Stop child sexual abuse in sport. <https://human-rights-channel.coe.int/stop-child-sexual-abuse-in-sport-en.html>
- UNECE – United Nations Economic Commission for Europe. (2022). Measuring violence against children: statistics and gaps in Europe. <https://unece.org/statistics>

## ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS QUE PROTEGEN A NIÑOS Y NIÑAS TAMBIÉN EN EL DEPORTE?

No hay deporte que eduque si no se respetan los derechos humanos.

### Practicar deporte debe ser una forma de cuidar tus derechos

Jugar, entrenar, competir, aprender... hacer deporte no es solo una actividad física. Es una oportunidad para ejercer tus derechos. Los derechos no son premios, no se ganan ni se pierden. No dependen de tu edad, tu rendimiento ni de cómo te portes. Los tienes desde que naces, solo por ser quien eres.

Si eres menor de edad, tienes derechos específicos. Derechos que te protegen, que reconocen tu dignidad, tu desarrollo y tu voz. **Nadie puede quitártelos.** Todas las personas adultas tienen el deber de respetarlos y hacer que se cumplan. Desde que naciste, tienes derecho a que te traten con respeto, a crecer sin violencia, a equivocarte sin miedo, a que te escuchen y a desarrollarte en libertad. Pero hay algo más: por ser niño, niña o adolescente, tus derechos están aún más protegidos por la ley. ¿Por qué? Porque se reconoce que aún estás creciendo y necesitas cuidados, apoyo y entornos seguros para alcanzar tu máximo potencial.

Eso significa que tus derechos son, en muchos casos, más amplios que los de las personas adultas. No porque valgas más o menos, sino porque estás en una etapa única de tu vida: una etapa donde cada gesto, cada palabra y cada experiencia cuenta para tu desarrollo físico, emocional y social. Así que ya lo sabes:

**Tus derechos no se negocian.  
No necesitas pedir permiso para tenerlos.  
Te pertenecen desde el primer día.**

**Y el deporte debería ayudarte a vivirlos, no a perderlos.**

### ¿Por qué los tienes?

Porque en 1989 casi todos los países del mundo firmaron un acuerdo histórico: la Convención sobre los Derechos del Niño. Desde entonces, niñas, niños y adolescentes dejaron de ser “menores a proteger” para ser reconocidos como personas con voz, dignidad y derechos. Esos derechos están escritos en 54 artículos. Aquí van algunos que te interesan mucho si haces deporte o formas parte de un equipo:

- Tienes derecho a **ser protegido/a contra cualquier forma de violencia**, también en entrenamientos, partidos o viajes.
- Tienes derecho a **ser escuchado/a y a expresar tu opinión**, incluso si eres la única persona que piensa diferente.
- Tienes derecho **al descanso, al juego y al ocio**. Que te guste un deporte o se te de bien no significa que tengas que vivir con presión constante.
- Tienes derecho a que **se respete tu cuerpo, tu identidad y tus decisiones**.
- Tienes derecho a **que te cuiden**, también cuando te equivocas o estás pasando por un mal momento.



## ¿Y si alguien no los respeta?

En España existe una ley muy clara: la Ley Orgánica 8/2021 (LOPVI). Esta ley obliga a todas las personas adultas a proteger, tratar bien y actuar ante cualquier tipo de violencia contra un niño, niña o adolescente.

**Nadie tiene que aguantar insultos, humillaciones, gritos, amenazas, abusos ni indiferencia. Nunca.**

### Recuerda:



Si algo no va bien, puedes contarlo y pedir ayuda. Porque respetar tus derechos no es una opción, es una obligación. Y si el deporte no te cuida, no es beneficioso para ti.

El deporte tiene que ser un lugar seguro, justo y respetuoso. Tenlo claro, no es solo una idea bonita, es un derecho.

**Para saber si estás recibiendo un buen trato, hazte estas preguntas:**

- ¿Me siento seguro o segura aquí?
- ¿Me tratan con respeto?
- ¿Puedo hablar si algo me molesta?
- ¿Me escuchan cuando lo necesito?

Si alguna de tus respuestas es "no", tienes derecho a pedir ayuda. Solicita hablar con la persona delegada de tu club y hazle llegar tus preocupaciones. Porque el deporte para que sea un espacio de crecimiento, debe cuidarte, no herirte.

Tener derechos también es una responsabilidad: respetar a quienes te rodean. Tratar bien a los demás en el vestuario, en el campo, en cada gesto. En el deporte, muchas veces la violencia no viene de las personas adultas, sino entre iguales. Por eso, es importante exigirte buen trato y exigirlo a los demás. Cuidarnos es tarea de todas y todos.

Este pequeño test te servirá para revisar si has comprendido lo más importante de este capítulo. Son situaciones reales que podrías vivir en el deporte. Piensa bien cada respuesta antes de elegir. Recuerda: tus derechos también se entrenan.

1

**En el vestuario, algunos compañeros se burlan de cómo habla un jugador nuevo. ¿Qué deberías hacer?**

- Reírte para encajar en el grupo
- Ignorarlo, no es tu problema
- Apoyar al compañero y contar la situación a una persona adulta de confianza

2

**Una entrenadora te escucha con atención cuando le explicas que te sientes maltratado por otro adulto. ¿Qué derecho está respetando?**

- Derecho al descanso
- Derecho a ser escuchado/a
- Derecho al juego

3

**Si un adulto te insulta o te amenaza durante un partido, ¿qué debes hacer?**

- Aguantar en silencio para no causar problemas
- Responder con el mismo tono
- Pedir ayuda a la persona delegada de protección o a alguien de confianza

4

**¿Cuál de estas frases es verdadera sobre tus derechos en el deporte?**

- Solo tienes derechos si te portas bien
- Los derechos se ganan con esfuerzo
- Tienes derechos desde que naces, siempre

5

**Un amigo quiere dejar el equipo porque se siente presionado todo el tiempo. ¿Qué le puedes recordar?**

- Que si no aguanta, no vale para esto
- Que la presión es normal si quiere mejorar
- Que tiene derecho a disfrutar, jugar y sentirse cuidado





# 3

## ¿CÓMO PODEMOS HACER DEL DEPORTE UN ENTORNO DE BIENESTAR Y BUEN TRATO?

Factores de riesgo de violencia en el deporte que debes conocer.

La Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio de 2021, regula la protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI). Gracias a ella todas las entidades y personas responsables de menores en el ámbito deportivo están obligados a cumplir las medidas que garantizan la práctica deportiva de los NNA en un entorno seguro. Un entorno seguro es aquel que garantiza la protección y el buen trato de todos los NNA.

Introducir definiciones en cuadro de texto que simule un marcador o un cartel de un campo o una pancarta de la afición..

### Buen trato



**El buen trato, según la ley, es una forma de relacionarse con niñas, niños y adolescentes que respeta sus derechos y cuida todo lo que necesitan para crecer bien: su cuerpo, sus emociones, sus ideas y sus relaciones.**

Implica que las personas adultas actúen siempre desde valores como el respeto, la dignidad, la igualdad, la no discriminación y la convivencia pacífica.

También significa que deben tratarte con justicia, ayudarte a resolver los conflictos hablando, y garantizar que tengas las mismas oportunidades que cualquier otra persona.

Recibir un buen trato no es un premio: es tu derecho.

Cuando formas parte de un equipo, un grupo o una comunidad, ofrecer un buen trato también es tu responsabilidad.

### Bienestar



El bienestar, según la ley, es que niñas, niños y adolescentes puedan crecer en entornos que cuidan su seguridad, su desarrollo y su dignidad en todo momento. Significa sentirse protegidos, valorados y acompañados en todo lo que necesitan para crecer bien, tanto en lo físico como en lo emocional, lo social y lo mental. Implica que las personas adultas estén atentas a sus necesidades, construyan espacios libres de violencia, fomenten la confianza y promuevan condiciones que les permitan desarrollarse con libertad y alegría.

Pero también es una responsabilidad de cada persona joven. Cuidar de su propio bienestar, respetarse a sí misma y no hacer daño a los demás es parte de vivir bien en comunidad. Vivir con bienestar no es solo algo personal, es también un compromiso con quienes te rodean. El bienestar es parte de tus derechos. Protegerlo no es un favor, es un deber legal de todas y todos.

### Medidas para prevenir y proteger los derechos de la infancia y la adolescencia frente a cualquier signo de violencia en el deporte

Para garantizar tu bienestar y tu buen trato, todas las entidades deportivas están obligadas a cumplir las medidas obligatorias de la LOPIVI:



- Crear espacios seguros donde todos los niños, niñas y adolescentes estén protegidos. Esto incluye prevenir la violencia, detectar cualquier problema cuanto antes y saber cómo actuar si ocurre algo. Además, deben existir formas claras, accesibles y confidenciales para que cualquier menor pueda contar lo que le preocupa.

- Tener una persona Delegada de Protección a la que niños y niñas puedan acudir cuando se sientan inseguros o necesiten ayuda.

Esta persona se encarga también de que todo el club o entidad cumpla las normas de protección.

- Aplicar un protocolo oficial para actuar frente a situaciones de violencia, asegurándose de revisarlo y mejorarlo cada año.

- Asegurar que ninguna persona sea discriminada por su edad, raza, discapacidad, orientación sexual, identidad o expresión de género, religión, situación familiar o cualquier otra razón. El deporte y el ocio deben ser lugares para todas las personas.

- Dar espacio real a niños, niñas y adolescentes para que participen en las decisiones que les afectan, y ayudarles a crecer con confianza, respeto y autonomía.

- Trabajar con los propios niños, niñas y adolescentes, con sus familias y con el personal técnico para que no se usen insultos ni expresiones que hagan daño o excluyan.

- Pedir que todas las personas que trabajan con menores tengan formación sobre derechos de la infancia, buen trato y formas de prevenir la violencia, con especial atención al deporte inclusivo y a la atención a la diversidad.

- Mantener una comunicación cercana, fluida y de confianza entre la entidad deportiva, las familias y cualquier persona adulta que sea responsable del cuidado o acompañamiento de los niños y niñas.

Además todas las personas, ya sean profesionales o voluntarias, que forman parte del club y tienen contacto habitual con niños, niñas o adolescentes, tienen la responsabilidad de:

- Acreditar no estar en el Registro central de delincuentes sexuales y de trata de seres humanos.
- Haber recibido la formación especializada, inicial y continua en materia de derechos fundamentales de la infancia y la adolescencia que tipifica la LOPIVI.
- Respetar y proteger el bienestar de todos los NNA bajo su responsabilidad.
- Aplicar y promover el buen trato a los NNA en todas sus actuaciones.
- Comunicar todo indicio o sospecha de violencia de cualquier índole hacia los NNA.

Además, todos los clubes y entidades deben contar con una persona **Delegada de Protección**, que se encarga de:



- Estar disponible para que cualquier niño, niña o adolescente pueda acudir a ella cuando tenga dudas, preocupaciones o se sienta inseguro o insegura.

- Escuchar con atención y respeto las inquietudes relacionadas con la seguridad, el bienestar o posibles situaciones de maltrato.

- Asegurarse de que se aplican correctamente las medidas de protección del club, y que todo el personal las conoce y las respeta.

- Supervisar el cumplimiento del protocolo de actuación frente a la violencia y comunicar de forma inmediata cualquier situación de riesgo o sospecha.

- Promover una cultura de buen trato, cuidado y participación, actuando como figura de referencia para la infancia y la adolescencia dentro del club

Por último, para prevenir y proteger los derechos de la infancia y la adolescencia cualquier menor de edad tendrán derecho a:



- Poder acudir a la persona Delegada de Protección siempre que tengan dudas o preocupaciones sobre su seguridad o bienestar, sabiendo que serán acompañados, escuchados y protegidos si lo necesitan.

- Tener acceso a canales seguros y confidenciales para comunicar cualquier indicio o sospecha de violencia, ya sea propia o hacia otras personas, tanto si la han vivido como si han sido testigos.

- Conocer y respetar las normas de comportamiento y de uso de los espacios, participar activamente en la promoción del buen trato, saber identificar las distintas formas de violencia y utilizar los canales disponibles para reaccionar y pedir ayuda si algo no va bien.





¿Qué puedes hacer para que el deporte sea un entorno seguro, de bienestar y buen trato? Marca lo que ya haces. Si hay algo que todavía no cumples, es una oportunidad para mejorar.

### Actitudes y acciones que promueven el buen trato y el bienestar en el deporte

	Sí	A veces	No
Conozco el protocolo de protección de mi club y sé cómo actuar si algo no va bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé quién es la persona Delegada de Protección y puedo acudir a ella si lo necesito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto las normas del club y ayudo a que se cumplan también entre mis compañeros y compañeras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trato bien a todas las personas, sin importar su aspecto, edad, identidad o manera de ser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca uso insultos, burlas ni actitudes que excluyan a otras personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy atento o atenta si veo que alguien se siente mal, está solo o necesita ayuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé que el buen trato es un derecho, y también una responsabilidad mía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rechazo cualquier forma de violencia, aunque parezca pequeña o sea una "broma".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayudo a crear un ambiente de confianza, respeto y cuidado mutuo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Recuerda:** cuidar el bienestar y el buen trato no es solo cosa de personas adultas. También depende de ti.

### Factores que aumentan el riesgo de violencia en el deporte, y que debes conocer para minimizarlos:



Se acepta con normalidad la violencia física o jugar estando lesionado, como si fuera parte del esfuerzo.



El liderazgo es autoritario y hay relaciones de poder desiguales entre entrenadores y deportistas.

TOP SECRET

Muchas veces los casos se ocultan para evitar escándalos o proteger la imagen del club.



La mayoría de personas en puestos de decisión suelen ser hombres, con poca presencia de mujeres o diversidad.



El contacto físico es habitual para enseñar, pero si no hay límites ni cuidado, puede usarse mal.



Se prioriza ganar por encima del bienestar, el aprendizaje o la convivencia.



A veces se toleran comportamientos sexuales inapropiados, actitudes discriminatorias o desigualdad entre chicos y chicas.



Hay situaciones de más riesgo, como los vestuarios, las duchas, los desplazamientos en coche o las noches fuera de casa, sobre todo si no hay supervisión adulta adecuada.



**Fuente:** Consejo de Europa. (2018). Start to Talk – Stop sexual abuse of children in sport  
Consejo de Europa



# 4

## ¿QUÉ PASA CUANDO PROTEGEMOS BIEN?

La protección no solo evita el daño, también abre oportunidades para crecer.

Para que el deporte sea un espacio seguro, respetuoso e inclusivo, es necesario que todas las personas que formamos parte, ya sea entrenando, acompañando, educando o compitiendo, asumamos un compromiso claro con la protección, el bienestar y el buen trato.

No se trata solo de cumplir una norma legal. Se trata de construir un entorno donde niñas, niños y adolescentes puedan crecer con confianza, sin miedo, y disfrutar plenamente de su experiencia deportiva.

Para facilitar ese camino, ponemos a disposición de todas y todos una serie de herramientas pensadas para ayudarte a identificar riesgos, prevenir cualquier forma de violencia y actuar de forma clara y eficaz si algo no va bien. Estas herramientas están aquí para acompañarte en ese compromiso. Porque proteger no es un añadido: es parte esencial de entrenar.

### Conductas para proteger y cuidar

Lo que haces importa. Tus actos hablan de ti. Las personas no nos definimos solo por lo que pensamos o decimos, sino sobre todo por lo que hacemos. Y nuestras conductas, especialmente cuando estamos con niñas, niños y adolescentes, pueden proteger o pueden hacer daño. Tu actitud, tu forma de tratar a los demás y las decisiones que tomamos influyen en cómo se sienten y en cómo crecen quienes te rodean.

#### Por eso, en el club hemos definido unos Códigos de Conducta:

- ➔ · No son solo normas,
- ➔ · Son compromisos éticos y educativos.
- ➔ · Marcan el tipo de entorno que queremos construir: seguro, justo y respetuoso.
- ➔ · Cada código define qué comportamientos son aceptables y cuáles no, especialmente cuando trabajas con deportistas menores de edad.
- ➔ · Cumplirlo no es opcional. Es parte de entrenar. Adherirse al Código de Conducta, es obligatorio y significa comprometerse con el bienestar de la infancia, con el deporte que educa y con un entorno libre de cualquier forma de violencia.
- ➔ · Porque el buen trato no es un gesto aislado. Es una forma de ser, de estar y de actuar cada día.

### Para equipos técnicos

Porque entrenar significa acompañar, enseñar y garantizar la protección de niños, niñas y adolescentes en el deporte.

- 1 · Respeta siempre los derechos, la dignidad y el valor de cada persona, sin importar su edad, género, origen, religión, capacidades, orientación sexual o cualquier otra condición personal o social.
- 2 · Sé ejemplo. Cumple las reglas, promueve el juego limpio y el respeto, y actúa siempre como modelo de comportamiento positivo.
- 3 · No toleres insultos, humillaciones, abusos ni ninguna forma de violencia, tampoco entre menores.
- 4 · Valora el esfuerzo, la dedicación y el bienestar por encima del resultado. Ayuda a crecer, no solo a competir.
- 5 · Prioriza siempre la seguridad, el disfrute y la salud de los menores. Cumple el protocolo de protección del club.
- 6 · Nunca humilles ni ridiculices a ningún niño o niña, ni menosprecies su rendimiento.
- 7 · No entrenes, presiones ni explotes a ningún menor en beneficio propio.
- 8 · Nunca mantengas relaciones sexuales ni contacto físico inapropiado con menores. Es una línea roja.
- 9 · No permitas bromas, juegos ni comentarios de contenido sexual.
- 10 · Asegúrate de que las actividades se adaptan a la edad y capacidad de cada menor.
- 11 · Cooperar con familias, otros entrenadores y responsables en todo lo que beneficie al desarrollo del menor.
- 12 · No uses castigos físicos ni psicológicos. El castigo no educa, solo daña.
- 13 · No uses redes sociales para contactar en privado con menores ni compartas imágenes sin autorización.
- 14 · Supervisa siempre. Tu presencia es una forma de cuidado.
- 15 · Si detectas algo que puede suponer un riesgo para un menor, notifícalo a la persona Delegada de Protección. Tienes la obligación legal de hacerlo.

### Para menores

Porque el respeto, el cuidado y el juego limpio también empieza por ti.

- 1 · Trata con respeto a tus compañeras y compañeros, sean o no de tu equipo.
- 2 · No insultes, humilles ni te burles de nadie. No es una broma si alguien lo pasa mal.
- 3 · Si ves algo que te incomoda o te hace sentir mal, cuéntalo. Tienes derecho a pedir ayuda.
- 4 · Respeta los espacios comunes, las normas del club y las decisiones del grupo.
- 5 · No participes en juegos que hagan daño a otra persona ni compartas imágenes sin permiso.
- 6 · Si alguien te toca o te habla de forma que te incomoda, dilo. Nadie tiene derecho a no respetarte.
- 7 · Ayuda a crear un entorno donde todas las personas se sientan seguras, respetadas y bien tratadas.

### Para familias y público

Porque acompañar también es proteger.

- 1 · Respeta a todos los niños, niñas y adolescentes, no solo al tuyo o tuya.
- 2 · Cuida tu lenguaje en los entrenamientos y partidos. El ejemplo también educa.
- 3 · No presiones ni critiques el rendimiento. Celebra el esfuerzo, no solo el resultado.
- 4 · Sigue las normas del club y colabora con el personal técnico y la persona Delegada de Protección.
- 5 · Informa si ves algo preocupante. Proteger es una responsabilidad compartida.
- 6 · No compartas imágenes o datos de menores en redes sin su permiso y el de sus familias.
- 7 · Recuerda que el deporte es un espacio educativo. Y educar empieza siempre por el buen trato.
- 8 · No confundas animar con invadir. Ser hincha no es lo mismo que acompañar. A veces, quienes más gritan son quienes más dificultan el crecimiento.
- 9 · Tu presencia debe sumar al desarrollo, no robarles el protagonismo. Estás ahí para proteger, no para competir.

### ¿Cuántas de estas actitudes cumples habitualmente?

1



**Todas o casi todas. Me esfuerzo por acompañar desde el respeto y el buen trato.**

2



**Algunas. Sé que puedo mejorar y estoy dispuesto/a a cambiar lo que sea necesario.**

3



**Pocas. A veces me dejo llevar por la irresponsabilidad, pero quiero hacerlo mejor.**

Recuerda: en el deporte infantil, lo que más influye no es lo que dices, es cómo acompañas. Garantizar protección y cuidado ofrece incluir siempre más oportunidades de desarrollo.

Cumplir estos códigos no es una opción. Es nuestro compromiso común para construir un deporte que protege y cuida a quienes más lo necesitan.

Si tienes dudas o necesitas ayuda, habla con la persona Delegada de Protección del club.



# 5

## ¿Y SI ALGO NO VA BIEN?

Pedir ayuda, informar y acompañar, lo que toda persona debe saber.

El artículo 16 de la Ley Orgánica de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI) establece que quienes cuidan, enseñan y protegen a los menores en el deporte tienen la obligación de comunicar de inmediato cualquier indicio o evidencia de violencia.

Si tú o alguien de tu equipo vivís una situación insegura, incómoda o que te hace sentir mal, recuerda que no estás solo ni sola. Siempre habrá personas adultas preparadas para ayudarte y escucharte.

En el club hay una persona Delegada de Protección. Puedes acudir a ella siempre que lo necesites.



· Algo te preocupa o te hace sentir inseguro/a.

· Has vivido o presenciado una situación que crees que puede ser violencia.

· No sabes cómo actuar pero sientes que algo no está bien.

También puedes pedir ayuda aunque no te haya pasado a ti directamente. Si lo has visto o alguien te lo ha contado, dar ese paso puede marcar la diferencia.

## ¿Qué pasa cuando pides ayuda?



La persona Delegada de Protección te escuchará, te acompañará y tomará en serio lo que le digas.



Se encargará de que recibas la atención necesaria y, si hace falta, pedirá apoyo a otros profesionales (como los servicios sociales o la policía).



Tu seguridad y bienestar serán lo más importante. Pondrá en marcha todos los mecanismos para protegerte

También puedes rellenar un formulario de ayuda que estará disponible en el club. Asegúrate de saber dónde encontrarlo y con quién puedes hablar si necesitas usarlo.

## ¿Quién es la persona Delegada de Protección de tu club?

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

## ¿Ha ocurrido algo que te haya hecho sentir mal? Cuéntalo, estamos aquí para ayudarte. Aquí siempre te vamos a escuchar.

¿Qué ha pasado?

¿Cómo te sientes ahora?

¿Quién o quiénes lo hicieron?

¿Dónde ocurrió?  
¿Cuándo pasó?

¿Alguien más lo vio,  
lo sabe o se lo has contado?

Es algo leve



Es algo muy grave

Este espacio es para ti. Si necesitas pedir ayuda o contar algo que te preocupa, usa este formulario o habla con la persona Delegada de Protección. Tu voz importa. Y aquí, siempre te vamos a escuchar.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER Y CUIDARNOS MEJOR?

Claves para prevenir, actuar y garantizar un entorno seguro para todas las personas.

### Entre todas y todos construimos espacios seguros



#### EN VESTUARIOS Y DUCHAS:

- No debe entrar nadie sin autorización. Si entra algún familiar, debe ser del mismo sexo, con aviso previo y siempre bajo supervisión.
- Evita o prohíbe hacer fotos o vídeos en duchas, vestuarios o habitaciones. Y también usar el móvil en los vestuarios.
- Aseguramos duchas y vestuarios separados por sexo, accesibles y respetuosos para todas las personas.
- Evitemos cualquier situación que pueda hacer sentir mal, incómodo/a, inseguro/a o asustado/a a alguien.
- Las normas de uso deben estar claras, visibles y ser conocidas por todas las personas del club.



#### EN SALAS, DESPACHOS O ESPACIOS CERRADOS:

- No se deben cerrar con llave ni dejar a un menor a solas con una persona adulta en espacios no visibles.
- No está permitido hacer fotos o vídeos sin permiso ni supervisión.
- Siempre se debe explicar a niños, niñas y adolescentes para qué se utiliza el espacio y quienes van a estar presentes en él.
- Antes de cualquier tratamiento, actividad o entrenamiento personal, es necesario contar con la autorización de la familia, que además puede estar presentes.



#### EN TRANSPORTES Y DESPLAZAMIENTOS:

- Siempre que sea posible, se utilizarán medios de transporte oficiales o facilitados por las familias.
- Evitar que un menor viaje a solas con una persona adulta. Siempre debe haber al menos otra persona adulta o menor acompañando.
- Se anotará con quién viaja cada menor y se informará del trayecto, paradas y horarios.
- Los acompañantes y conductores se rotarán de manera periódica para garantizar mayor seguridad y protección.



### EN VIAJES, CONVIVENCIAS Y ESTANCIAS NOCTURNAS:

- Las familias deben conocer todo el plan del viaje y dar su autorización por escrito.
- Se definirá con claridad qué se puede hacer, qué no, cómo se mantendrá el contacto y qué hacer ante cualquier urgencia.
- Las habitaciones tendrán control de acceso.
- En ningún caso un adulto debe compartir habitación con un menor. Si necesita supervisión, debe haber más de un adulto o estar acompañado/a también por otro menor.
- Las puertas deben permanecer abiertas cuando se accede a las habitaciones.
- Las vigilancias nunca se harán en solitario: siempre entre dos personas adultas.
- Las niñas, niños y adolescentes deben compartir habitación según edad y afinidad.
- Todas las personas deben saber a quién acudir si necesitan ayuda, en cualquier momento.
- Durante los ratos libres también debe haber supervisión y presencia adulta accesible.
- Se debe entregar una lista completa del grupo a la persona responsable de la actividad.
- Es obligatorio tener preparado un plan por si algún menor se pierde.

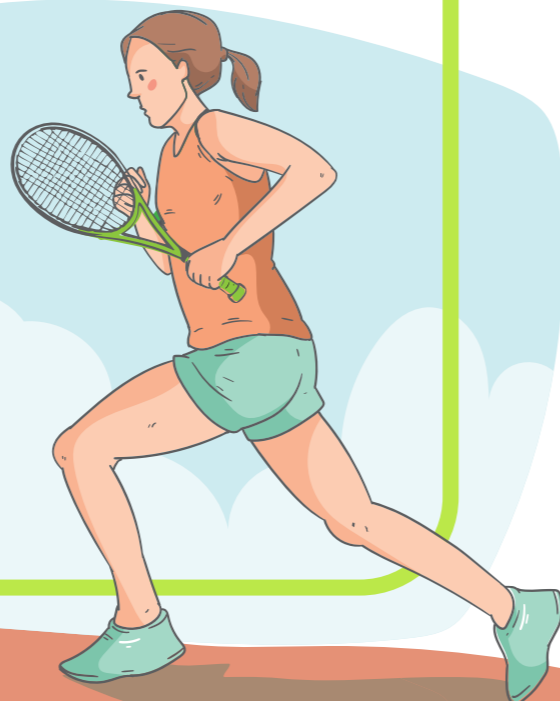
**Cuidar es responsabilidad de todas y todos.**

**No permitas, ignores ni justifiques ninguna forma de violencia.**

**El deporte debe ser siempre un lugar de respeto, educación y buen trato.**

Nuestras vidas comienzan a terminar el día en que guardamos silencio sobre las cosas que realmente importan.

*Martin Luther King Jr.*



### El deporte solo vale la pena si tú estás bien

Cualquier forma de violencia física, psicológica o verbal hace daño. Puede afectar a la autoestima, al desarrollo y a la forma de vivir el deporte y las relaciones. Los niños, niñas y adolescentes sois aún más vulnerables, por eso la violencia os afecta más.

Aunque no debería, la violencia también se da en el deporte. La evidencia lo confirma y tenemos que reconocerlo para poder evitarlo.

Si alguna vez te sientes incómoda, incómodo, insegura o inseguro, o alguien te hace daño, dílo. Nunca estarás sola ni solo. Siempre habrá personas adultas preparadas para ayudarte y cuidarte.

El deporte solo vale la pena cuando lo haces sintiéndote bien, en un entorno seguro, justo y respetuoso.

Este es el compromiso de nuestro club. Un lugar donde el buen trato no se pide, se garantiza.



Real Sociedad de Tenis de La Magdalena  
Fundada en 1906

## ¡bien!hecho

**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:** 978-84-09-78080-8

**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](mailto:hola@bienhecho.org).



Real Sociedad de Tenis de La Magdalena  
Fundada en 1906

