


Política de Salvaguarda



Congregación Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor



Nombre: _____
Institución: _____



Cuadernillos de Salvaguarda para niñas, niños y adolescentes 2025.
Congregación Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor
Provincia Bolivia/Chile
Sede provincial Enrique Mac Iver . Santiago . Chile
salvaguarda@buenpastor.cl . salvaguardabolivia@buenpastor.cl
© Congregación Nuestra Señora de la Caridad del Buen Pastor, 2025.

Redacción:

Mirna Cisternas Arancibia.
Adriana Mundaca Bugueño.
Carolina Tello Viorklumds.
Paulina Tarifeño Miranda.
Víctor Poblete Toro.
Verónica Reyes Mercado.

Revisión:

Mirna Cisternas Arancibia.
Adriana Mundaca Bugueño.
Verónica Reyes Mercado.

Diseño y Diagramación:

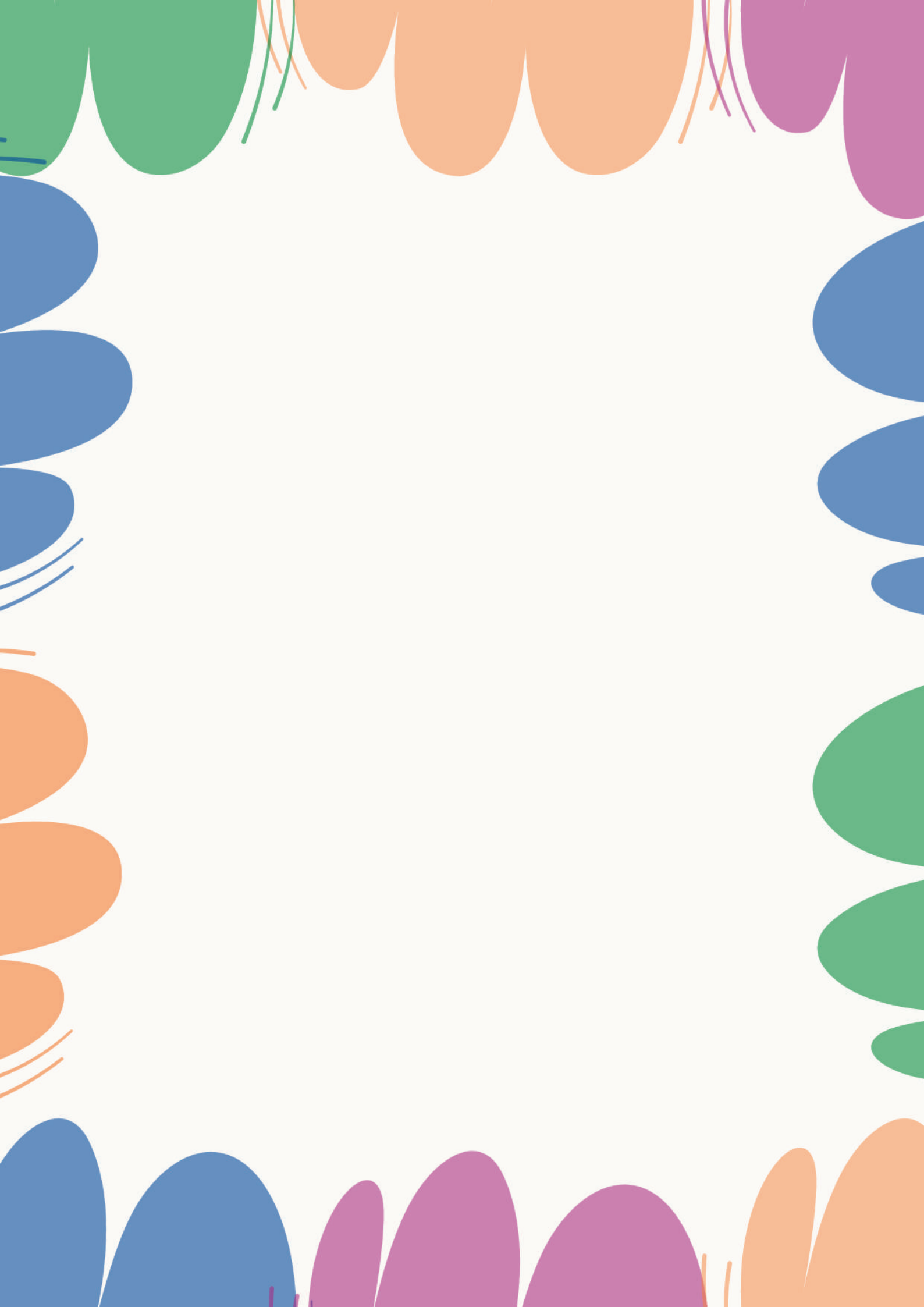
Paz Muñoz Rojo.

Agradecimientos

Como Equipo de Salvaguarda Provincial Bolivia Chile, agradecemos el aporte y colaboración en la creación de este material a los y las partners en la misión del colegio Santa María Eufrasia de la ciudad de Ovalle, Chile.

Deseamos que este material sea una ayuda para la promoción de espacios seguros y de cuidado desde la primera infancia.

- Hna. Carolina Madariaga Marmolejo**
 - Francisca López Arias**
 - Verónica Reyes Mercado**
 - Hna. Hortensia Huarino**
 - Eddy Mamani Quispe**





Querida(o) amiga(o):

Te presentamos con mucho cariño este cuadernillo que te acompañará en el proceso de conocer y vivenciar la Política de Salvaguarda Congregacional.

Podrás ir completando este cuadernillo durante las diferentes sesiones, junto a tu guía o docente.

¡Que lo disfrutes!

Equipo de adaptación de la Política de Salvaguarda Congregacional para niñas, niños y adolescentes.

Este cuadernillo pertenece a:



Presta atención a los siguientes íconos que encontrarás en las próximas páginas:



Momento para escribir.



Momento para compartir tus ideas y pensamientos.



Momento para reflexionar.



Espacio para colorear.



Destaca o marca.



¡Comencemos!



¡Hola!

¡Qué bueno que estés aquí para conocer más sobre la Política de Salvaguarda de la Congregación. Es un tema muy importante para ti y para todos(as) los(as) que formamos parte de esta comunidad. A

tu edad, ya eres una persona con un gran valor y con derechos que merecen ser respetados y protegidos. Este documento, que parece muy formal y complejo, es en realidad un manual que nos enseña a cuidarnos entre todos. Su objetivo principal es crear un lugar seguro y libre de cualquier tipo de daño para ti y para todos(as) los(as) niños(as) y personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad.

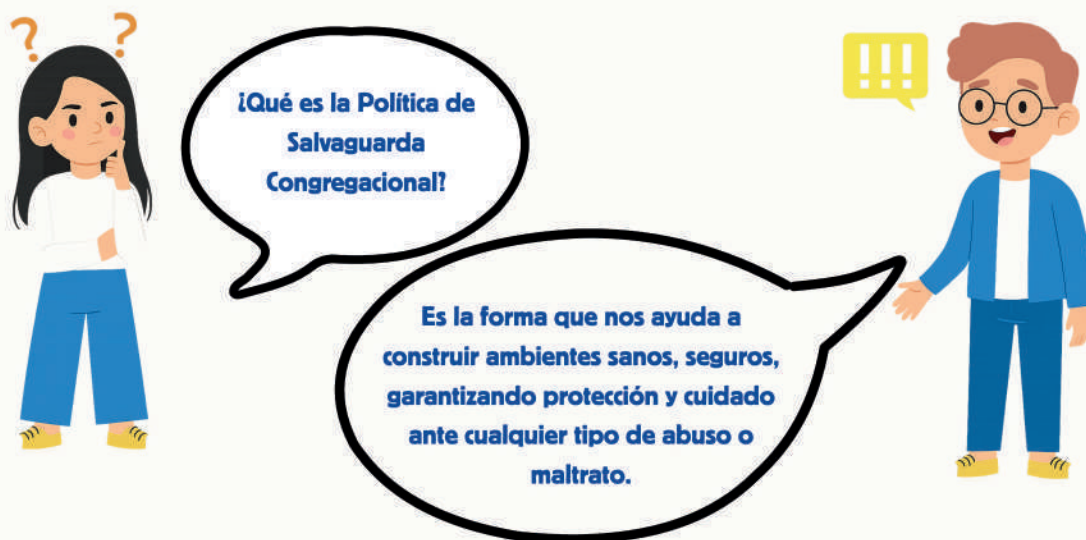
¿Qué es la Salvaguarda y por qué es tan importante para ti?

La palabra salvaguarda puede sonar un poco extraña, pero significa proteger y cuidar.




Se trata de un compromiso de la Congregación para que tú y todas las personas que son parte de esta misión se sientan seguras(os), valoradas(os) y respetadas(os). Es un compromiso para crear un entorno en el que puedas crecer, aprender y ser feliz, sin miedo a que te hagan daño. La Congregación cree que la protección y el cuidado son responsabilidad de todos(as).



A diferencia de la política para niños(as) más pequeños(as), esta versión es más directa y te explica cómo tú también puedes ser parte de esta “cultura de seguridad” que queremos construir. No se trata de un documento teórico, sino de un compromiso de practicar los más altos estándares para que nadie sufra abusos.



Los principios de esta política son:

-  **Tu dignidad es lo primero: Eres una obra maestra de Dios, creada a su imagen y semejanza, y mereces el mayor respeto.**
-  **Tu derecho a vivir en paz: Tienes derecho a vivir, a ser libre y a sentirte seguro(a) en todo momento.**
-  **Todos los(as) adultos(as) tienen la responsabilidad de protegerte: Los adultos(as) de la Congregación, así como sus voluntarios(as) y el personal contratado(a), tienen la obligación de protegerte y asegurarse de que sepas cómo hacerlo también.**

La Congregación está comprometida con la Prevención, y con la creación de entornos seguros para todos(as). Por eso se toman medidas muy serias para la selección del personal, para garantizar que todas las personas involucradas cumplan con esta política y para que se mantengan altos niveles de conciencia sobre la salvaguarda y sus prácticas.

¿Qué son los ambientes seguros?

En los ambientes seguros prima por encima de todo el respeto entre todas y todos. Se sabe escuchar, hay empatía, se da la colaboración. Nadie es más que otros y otros. Hay aceptación de todas y todos indistintamente de su raza, religión, país de origen, color, condición física. Un ambiente en estas condiciones hace sentir a todas y todos que se les quiere y respeta, que están en un espacio seguro y agradable.



¿Cuál es el propósito de la Salvaguarda Congregacional?

Promover ambientes sanos y seguros.

Dar a todas y todos un entorno favorable, de buenos tratos y respeto para garantizar la protección contra los daños.

Conocer qué es la Salvaguarda y saber qué hacer si alguien sufre algún daño personal.

Identificar los tipos de daños, abusos y malos tratos que se deben evitar, y si se dan a saber, a quién recurrir.

Priorizar el cuidado de la persona que sufre algún tipo de daño o abuso.



¡Actividad de Reflexión!

Primero personal y luego grupal



Ahora que sabes más sobre la salvaguarda, tómate un momento para pensar. En una hoja de papel o en tu mente, responde a estas preguntas:

1. ¿Qué significa para ti la frase “Una persona vale más que un mundo” de Santa María Eufrasia? ¿Cómo se relaciona con esta política?
2. Escribe dos cosas positivas que harás y dos cosas negativas que no harás para contribuir a un ambiente seguro?



“U _ _ P _ _ _ _ _ V _ _ _
M _ _ Q _ _ U _ M _ _ _ _ ”

Actividad

Busca en la sopa de letras las palabras:

SALVAGUARDA - CONGREGACION








PROTECCION - AYUDA - POLITICA



S	A	L	V	A	G	U	A	R	D	A	A
C	O	N	G	R	E	G	A	C	I	O	N
A	F	J	Q	A	A	T	I	C	A	S	Z
P	O	L	I	T	I	C	A	D	A	N	O
I	E	O	E	V	R	L	A	N	E	J	A
F	E	G	A	D	E	C	A	R	G	U	A
P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	A	A
A	A	S	D	F	F	G	H	J	K	L	M
E	Q	Y	Q	R	U	T	A	E	C	G	G
H	I	L	N	E	Q	M	E	J	V	D	A
Z	X	C	C	A	O	S	V	Q	A	E	A
U	J	A	E	T	R	P	A	O	U	D	A
A	A	U	Q	J	E	K	A	R	C	A	L
E	E	X	Z	C	S	A	Y	U	D	A	A



Tipos de Abusos

-  **Emocional:** intimidar, ridiculizar, culpabilizar, insultar.
-  **Negligencias:** cuando no se cubren las necesidades básicas como la alimentación, educación, salud.
-  **Maltrato Físico:** golpes, patadas, zancadillas.
-  **Abuso sexual:** tocar partes del cuerpo indebidas, sin consentimiento por parte de otra persona.
-  **Discriminación:** cualquier trato desigual por raza, religión, cultura, orientación sexual, apariencias físicas, país de origen, capacidades diferentes.
-  **Bullying:** Cuando alguien trata mal a otra persona a propósito, varias veces. Puede ser con palabras humillantes y feas, empujones o dejándolo fuera del juego o grupo, ocasionándole daño.
-  **Ciberacoso:** es un tipo de bullying, a través del internet, chat, redes sociales o juegos en línea. También se hace para herir a otra/o.

¿Dónde y con quién debo denunciar?

En mi Colegio/Apostolado hay _____ “Personas de Contacto” que recibirán tu queja o denuncia y actuarán inmediatamente para darte apoyo y resguardo.

Escribe sus nombres.

.....



Actividad

Responde en el espacio asignado.



¡Qué es la Salvaguarda para ti?



¡Qué debo denunciar? y ¡A quién debo acudir?





Sesión 1

“Regulación Emocional”



¡La Salvaguarda que nos cuida!

Norma 1:

Los espacios sanos y seguros nos ayudan a fomentar un ambiente de apoyo y protección. Estos, nos permiten mejorar la capacidad para gestionar y desarrollar habilidades de autorregulación promoviendo el bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes.

1) ¿Sabes lo que significa el concepto regulación emocional?

La regulación emocional es un conjunto de habilidades que nos ayudan a comprender, gestionar y responder a nuestras emociones de manera saludable.

Imagina que pierdes un juego por el cual te has preparado por mucho tiempo:

practicaste, te esforzaste, jugaste... pero los resultados no son los que esperabas.

Como consecuencia puedes experimentar, frustración, tristeza o explosiones de ira o de llanto que parecen fuera de control o muy difíciles de controlar.

Con una adecuada regulación emocional, tu respuesta sería diferente; expresarías lo que sientes o lo que te parece injusto con palabras, intentando reducir el impacto negativo que las emociones pueden tener en tu conducta y en tus pensamientos.



Para que entiendas mejor el concepto mencionaremos algunas de las emociones universales:

Alegría: Es una emoción placentera asociada al bienestar. A diferencia de la felicidad, la alegría es de corta duración por lo que puedes tener diferentes motivos o momentos alegres durante el día.

Tristeza: es la emoción que sentimos cuando hemos perdido algo importante para nosotros(as). Su función principal es ayudarnos a procesar y a adaptarnos a situaciones dolorosas.

Miedo: emoción que sentimos cuando crees que vas a sufrir daños. Su función es alertarte preparándote para la acción o el escape, si el miedo crece se puede transformar en terror.

Ira: Emoción que puede aparecer ante situaciones que consideras muy injustas o que atentan contra tu bienestar. Es veloz y se va casi sin que te des cuenta.

Sorpresa: Emoción ante lo inesperado o desconocido.

Asco: Emoción de desagrado que nos causa algo que consideramos repugnante.

Desprecio: Emoción de menosprecio o desdén hacia algo o alguien.

Frustración: Es el malestar y el enojo que se producen cuando no consigues lo que te proponías o esperabas. La frustración es una mezcla de tres emociones básicas: ira, tristeza y temor.



La regulación emocional

Es el proceso mediante el cual las personas gestionamos, modelamos, y controlamos nuestras emociones, con el fin de adaptarnos a las demandas del entorno, cumplir metas, y mantener nuestro bienestar emocional.

En ese sentido, las personas no podemos bloquear su aparición (no tenemos un interruptor que nos permita controlar lo que sentimos). Lo que sí podemos hacer, es cambiar la forma que interpretamos o valoramos los acontecimientos y regular la forma que respondemos.

Todas las emociones son legítimas pero la forma en que se expresan puede no serlo, es por ello que, la regulación emocional nos permite reducir la intensidad de la emoción para evitar reacciones excesivas o desproporcionadas ante una determinada situación.



Actividad 1: ¡Verdadero o falso!



Lee con atención las frases que se presentan a continuación. Si la frase describe una forma adecuada de gestionar las emociones, escribe la letra “V” delante de ella.

Si la frase describe una forma inadecuada de gestionar las emociones, escribe la letra “F”.

1. ___ Tener explosiones de ira o llanto desproporcionadas ante situaciones que no lo justifican.
2. ___ Buscar apoyo en personas que pueden ayudarte.
3. ___ Sentir que tienes preocupaciones o problemas y centrar la atención en la búsqueda de soluciones.
4. ___ Reaccionar en forma exagerada a situaciones cotidianas, sintiéndote fácilmente abrumado(a) o frustrado(a).
5. ___ Expresar mis emociones sin lastimar a otros.
6. ___ Pasar de la alegría a la tristeza o a la ira, en un corto período de tiempo.
7. ___ Incapacidad para autorregularme cuando te sientes enojado(a), triste o ansioso(a) ante una determinada situación.
8. ___ Identificar la emoción que predomina cuando tengo que rendir un examen.
9. ___ No existen emociones buenas ni malas. Todas nuestras emociones tienen una función adaptativa.
10. ___ Hablar de lo que siento con un amigo(a).
11. ___ Escuchar música, escribir, dibujar o respirar me pueden ayudar a encontrar calma.



Reflexionemos

Así como Santa María Eufrosia menciona que “El ejemplo impresiona mucho más que las palabras” la forma más poderosa de inspirar y enseñar es a través de las acciones, dentro de estas acciones no podemos dejar de lado la enseñanza, el aprendizaje y la habilidad para entender y manejar nuestras emociones de manera adecuada.

Esto contribuye a que niños, niñas y adolescentes logren una mayor resiliencia frente al estrés, una comunicación más efectiva, toma de decisiones más informada y un mayor bienestar general, lo que resalta la importancia de cultivar y fortalecer estas habilidades a lo largo de nuestra vida.

Escribe en el siguiente espacio, qué aprendiste sobre el tema trabajado hoy:







Sesión 2

“Reconociendo y controlando la agresividad”



Norma 1:

La Norma 1 de Salvaguarda invita a crear espacios sanos y seguros, cuidando tanto el entorno físico como nuestro mundo emocional. Un espacio seguro también implica aprender a reconocer y regular nuestras emociones. Identificar las causas y manifestaciones de la agresividad es un acto de cuidado, porque nos permite comprender su impacto en nosotros y en la convivencia escolar.

Al hacerlo, podemos comprometernos con el autocontrol y con actitudes respetuosas que favorecen un ambiente verdaderamente seguro y fraterno.

Sabías que...

La agresividad surge como una respuesta emocional al enojo, la frustración o la injusticia.

No es mala en sí misma, pero puede causar daño si se expresa con violencia. Cuando la agresividad se repite hacia alguien, se transforma en bullying, afectando profundamente a las personas involucradas.

Desde la Política de Salvaguarda Congregacional del Buen Pastor, se busca transformar la agresividad en respeto y diálogo, promoviendo la paz y el cuidado mutuo.



1. Autoobservación: “Termómetro de la calma”

Imagina un termómetro con tres niveles:

Calma – Molestia – Enojo intenso

Ubícate en cada nivel frente a situaciones como:

- **Me quitan un material.**
- **Me hacen una broma pesada.**
- **No me eligen para un grupo.**
- **Me felicitan por mi esfuerzo.**
- **Un compañero me invita a jugar o trabajar con él.**
- **Mi familia me escucha con atención cuando cuento algo importante.**
- **Un adulto cercano me corrige de forma brusca o sin explicarme por qué.**
- **Un hermano o primo toma mis cosas sin pedir permiso.**

Reflexiona:

¿Qué señales me indican que estoy perdiendo la calma?

¿Cómo puedo detenerme antes de reaccionar?



2. Análisis: “La cadena de agresividad”



Piensa en una situación de conflicto (por ejemplo: “Alguien me empuja” o “No me responden un mensaje”) y crea dos posibles caminos:

- 1. Camino agresivo: reaccionar con rabia o violencia.**
- 2. Camino positivo: respirar, hablar, pedir ayuda, dialogar.**

Compara ambos resultados. ¿Qué consecuencias deja cada uno? Reconocer la diferencia entre impulso y autocontrol ayuda a prevenir el bullying y cuidar la convivencia.



3. Compromiso: “Yo elijo la calma”

Dibuja la silueta de una mano abierta (símbolo de detener la violencia). Dentro de ella escribe:

“Me comprometo a controlar mi agresividad cuando...”

“Buscaré apoyo o conversaré con...” (nombre de persona significativa).

Como grupo, pueden elaborar un compromiso común:

“Nos comprometemos a escucharnos, respetarnos y resolver los conflictos sin agresión, fortaleciendo un ambiente de paz y cuidado mutuo.”

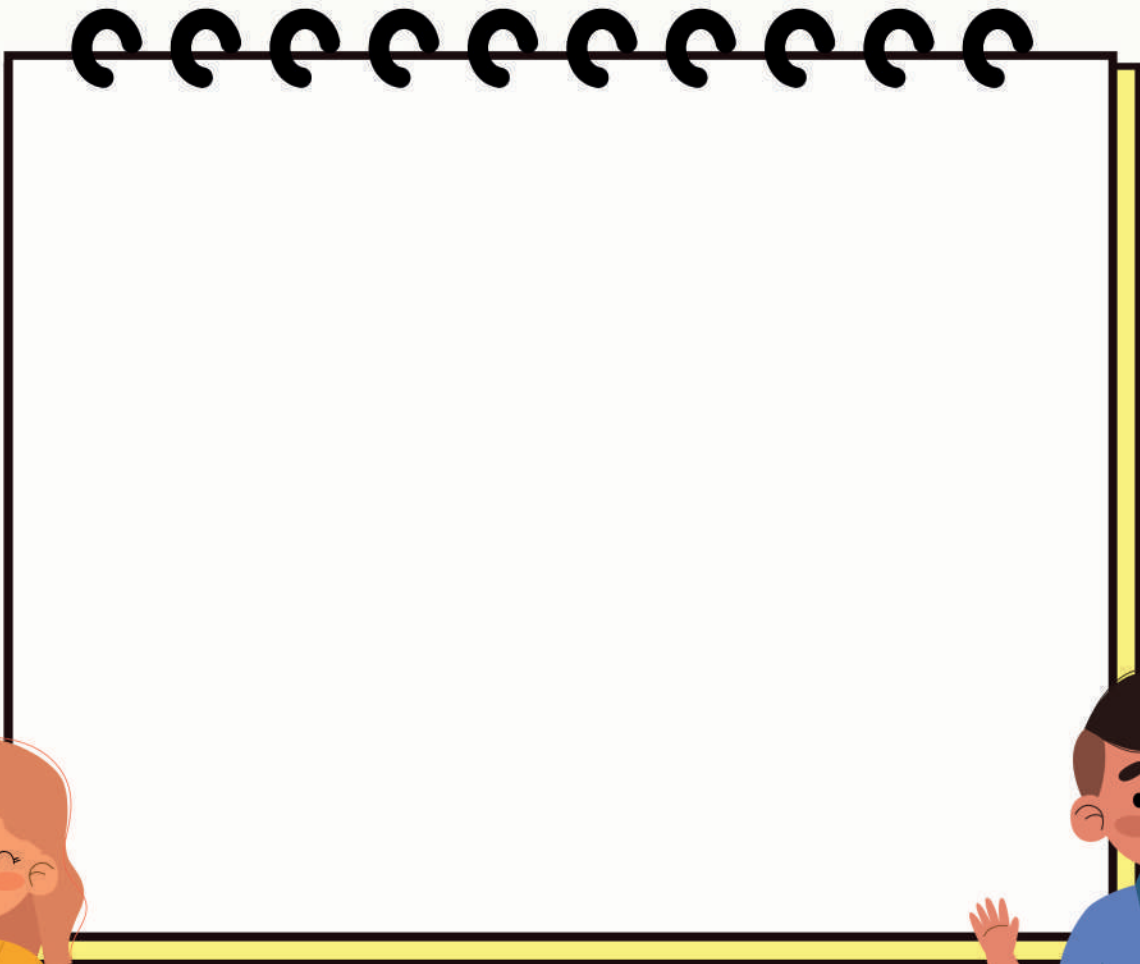
Para reflexionar al cierre de este trabajo no olvidemos que «Una persona vale más que un mundo». Esta frase nos recuerda que nuestra dignidad y valor interior importan más que cualquier circunstancia externa — lo que puede servir como anclaje para reconocer nuestras emociones, cuidarnos y responder con respeto, aun frente a la rabia o agresividad.

Reflexionemos

Todos sentimos enojo a veces, y está bien. Lo importante es cómo lo manejamos.

Piensa:

- ¿Qué te hace enojar?
- ¿Cómo te das cuenta de que estás por reaccionar con agresividad?
- ¿Qué puedes hacer para calmarte antes de lastimar a alguien?





Sesión 3

“El Secreto y el testigo activo”



Norma 2:

¿A quién recorro?

En la política de salvaguarda, existen personas encargada de tu protección, las que se guían por procedimientos claros que orientan sobre las medidas que se deben tomar en caso de existir preocupación por tu seguridad y bienestar.

Los secretos

1) ¿Sabes el significado de la palabra secreto?

Todos y todas interactuamos con muchas personas a diario, ya sea en la casa, en la escuela o incluso con amigos en línea. Todos podemos aprender a mantener cierta información oculta, por ejemplo, no le dirías a un desconocido donde vives ¿verdad? porque esa información es parte de tu privacidad.

Probablemente alguna vez has guardado información o conoces a alguien que lo ha hecho. Piensa un superhéroe, por ejemplo, Spiderman, él es quien lanza telarañas y oculta su verdadera identidad a la mayoría de la gente, sólo revelándosela a algunos amigos más cercanos.

Al igual que nuestros amigos superhéroes todos tenemos o alguna vez tuvimos un secreto.



¿Qué son los secretos?

Se definen como algo que ocultamos para retener información. Existen de todas las formas y tamaños, así como también pueden ser sobre cosas buenas y otras no tan buenas.

A veces, sentir que un secreto está a salvo con nosotros puede hacernos sentir mejor. No hay una regla sobre cuando guardar o compartir un secreto. ¡Es tu decisión!

Compartir un secreto o mantenerlo oculto puede ser difícil. Por ejemplo, si un secreto te hace sentir mal y no puedes dejar de pensar en él suele ser bueno hacer algo al respecto: si sabes que un amigo(a) está en problemas y ninguno de los dos se lo ha contado a nadie, puede ser bueno compartirlo con alguien de confianza como tus padres, amigos, guías, educadores, docentes, conocer su opinión puede brindar calma y garantizar tu protección y cuidado.

Por el contrario, si un secreto no te hace sentir mal ni a ti ni a nadie más, probablemente esté bien guardarlo.



Actividad 1: Lee el cuento “Los secretos de Julieta”:

“Algunas veces, mis amigos o mis amigas me cuentan sus secretos. Yo los voy guardando en cofrecitos que tengo dentro de mí y los cierro muy bien para no contárselos a nadie.

- **María, por ejemplo, me conto quién le regalo una figurita.**
- **Juan lo que le pasó el otro día.**
- **Eli me contó la sorpresa que le preparó a su hermano.**
- **Martín los tres deseos de las velitas de su cumpleaños.**
- **Marcel me contó que mañana va traer algo especial.**

Nada de esto lo puedo contar porque los secretos hay que guardarlos muy bien con candado y todo. Aunque a veces me dan ganas de contarlos, yo me agunto y no se los digo a nadie.

Pero mi mamá me explicó que hay secretos que no se tienen que guardar. Son secretos que hay que abrirles los candados para que salgan fuera. Secretos que hay que compartir con alguien especial, que te crea y que te pueda ayudar. Son secretos que hay que contar.

- **Ella me dijo que, si alguien te dice algo feo, si una persona no te trata bien, o si alguien te quiere tocar de un modo que te incomoda y te dice que no se o cuentes a nadie... o te pide que hagas algo que no te gusta...si alguien te hace sentir raro o rara y no entiendes por qué...**

Es muy importante que abras los candados y le cuentes esos secretos feos a alguien que te pueda creer, entender y ayudar.

¡Ahora ya sé que hay dos tipos de secretos!

- **Los secretos buenos que se pueden guardar.**
- **Y los secretos malos que hay que contar”.**

Al igual que la mamá de Julieta, la Política de Salvaguarda busca brindar y promover ambientes sanos y seguros con un entorno favorable garantizando tu protección y cuidado. Así como la relación que puedes establecer con tus amistades, promoviendo que sean sanas y seguras donde prime la confianza, apoyo, cuidado y respeto mutuo.



Actividad 2:



Ayuda a Julieta a descubrir cuáles de estos secretos se deben contar y cuáles se deben guardar. Marca con un ticket verde los secretos que se pueden guardar y con una X de color rojo los secretos que se deben contar.

- 1) ____ María me contó que Felipe le escribió una carta.
- 2) ____ Benjamín me contó que el otro día se hizo pis en el pantalón.
- 3) ____ Teo me contó que en su casa le pegan.
- 4) ____ Mañana a Emilia la van a venir a buscar a la escuela con su perrito.
- 5) ____ Axel me contó que un tío lo tocó donde no debía.
- 6) ____ En clases de Educación Física, Valentina me mostró un moretón que le hizo su abuelo.
- 7) ____ Lucas se creó un perfil falso en internet para seguir a una niña que le gusta y así poder hablar con ella a través del chat.
- 8) ____ Eli me dijo la sorpresa que le está preparando a su hermanito por el día de su cumpleaños y me contó que yo estoy invitada a su fiesta.
- 9) ____ Sofía me dijo que su primo la hace ver videos de internet que a ella le desagradan.
- 10) ____ Catalina me contó que su papá le muestra sus partes íntimas y le dice que es un secreto entre los dos.
- 11) ____ Nicolás se comió dos galletas de su hermana cuando ella estaba en el jardín.
- 12) ____ Mi mamá le compró el regalo de cumpleaños a mi hermano. Lo guardó dentro de un mueble en su dormitorio.
- 13) ____ Gaspar me dijo que le gusta nuestra compañera nueva.
- 14) ____ Alonso copió en el examen de matemática.
- 15) ____ Florencia comenzó a hablar con un niño a través de redes sociales. Me contó que es mayor, ella le mintió diciendo que tienen la misma edad.
- 16) ____ Siento que me ha empezado a interesar Joaquín. Es hermano mayor de mi mejor amiga.





Actividad 3:

Si fueras Julieta y le tuvieras que dar un consejo a un amigo(a) que guarda un “secreto malo”. ¿Qué le aconsejarías? Escríbelo aquí.

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal rows of dashed lines on a light blue background.

A Julieta le ha comenzado a interesar el hermano mayor de su mejor amiga. ¿Qué crees que debería hacer? ¿Guardar o contar lo que siente? Escribe y justifica tu respuesta.

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal rows of dashed lines on a light blue background.



Reflexionemos



Santa María Eufrosia sentía el compromiso de cuidar y hacer felices a las personas que se encontraban bajo su protección considerando la dignidad de ser amados y respetados.

Es de gran importancia enseñar a que hay secretos buenos y malos, unos que se pueden guardar y otros que es mejor contar. Acompañar el crecimiento de niñas y niños creando espacios de diálogo, transmitiendo seguridad, confianza e incentivar en ellas y ellos la necesidad de que, cuando algo los angustie o les dé miedo, busquen un adulto de confianza con quien conversarlo.

Escribe en el siguiente espacio, qué aprendiste sobre el tema trabajado hoy:

A large rectangular area with a spiral binding at the top, intended for writing reflections. The spiral binding is black and consists of ten loops. The area is bounded by a black line, with a yellow highlight on the right and bottom edges.





Te cuido, me cuidas, nos cuidamos!
Te cuido, me cuidas, nos cuidamos!

