

Cuadernillo

Nivel 7
12-13 años

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.
Víctor Poblete Toro.
Verónica Reyes Mercado.
Carolina Tello Viorklumds.
Paulina Tarifeño Miranda.
Verónica Reyes Mercado.

Revisión:

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

Diseño y Diagramación:

Paz Muñoz Rojo.

Colaboradores:

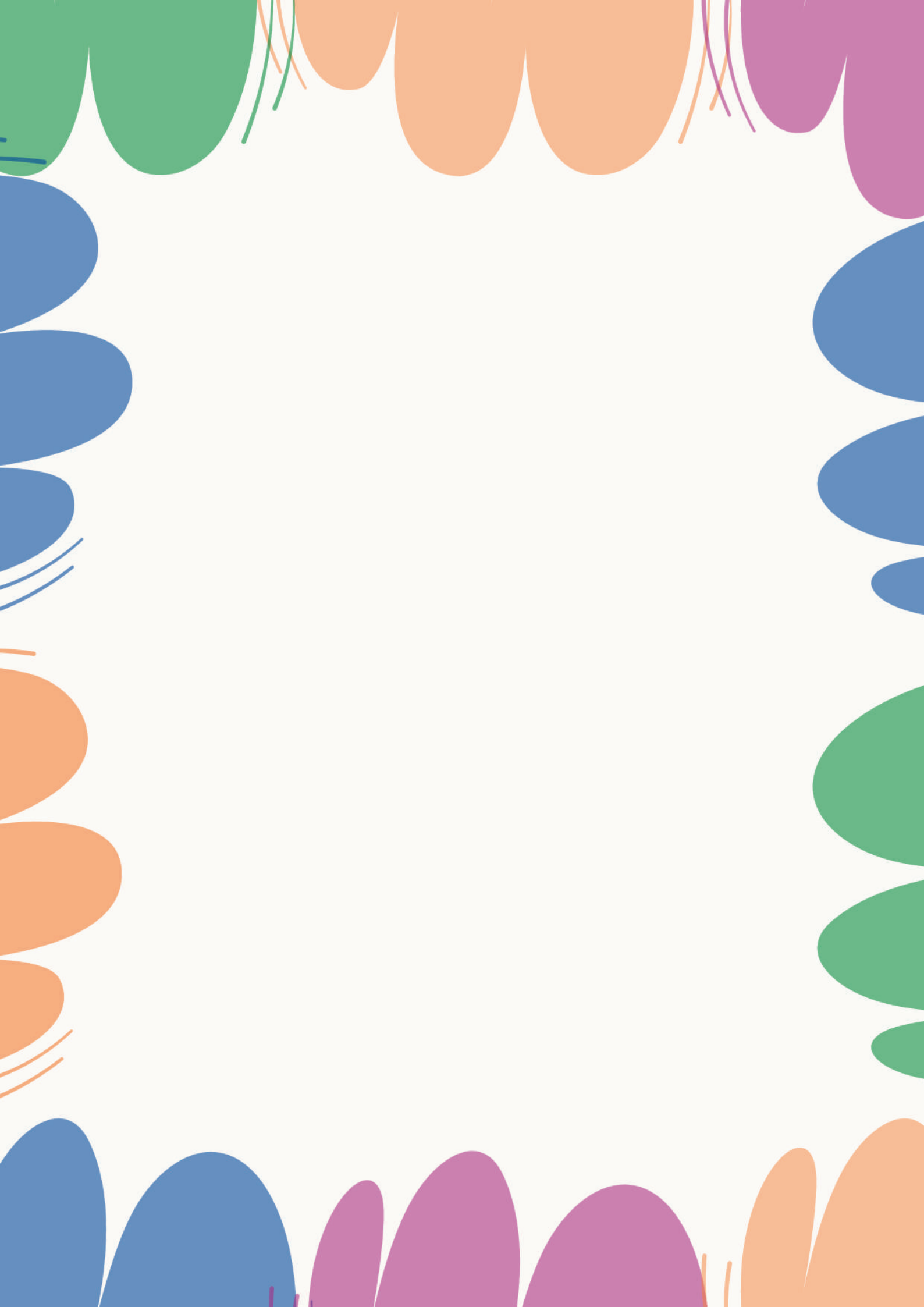
Nathaly Arancibia Aqueveque.

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.






¿Qué es la Política de Salvaguarda Congregacional?



Es la forma que nos ayuda a construir ambientes sanos, seguros, garantizando protección y cuidado ante cualquier tipo de abuso o maltrato.

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 dos “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

“Autoestima y cuidado de imagen”



¡La Salvaguarda que nos cuida!

Norma 1:

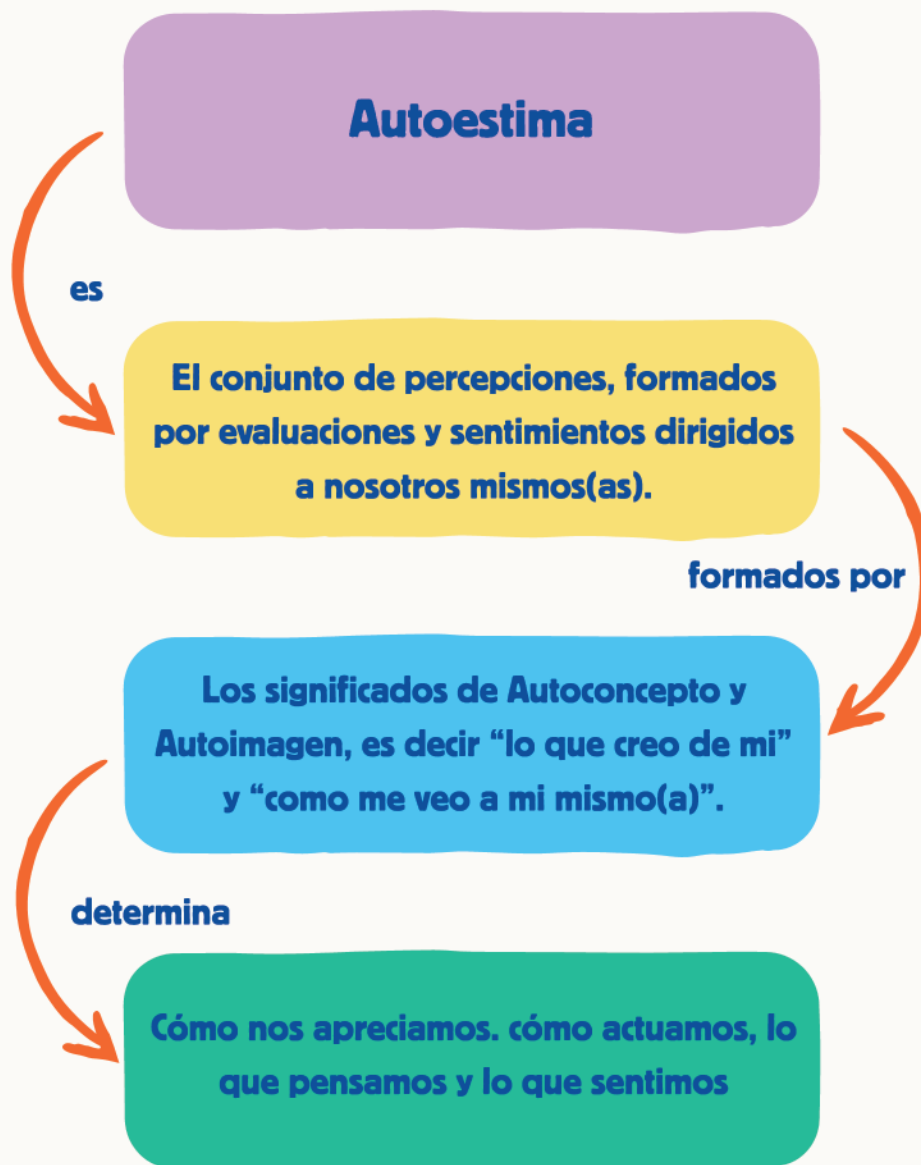
La Norma 1 nos invita a crear espacios seguros, previniendo daños y abusos, por lo que el autocuidado es la forma que tenemos de protegernos nosotros mismos, a través de fortalecer una sana autoestima y a su vez siendo responsables en redes sociales, evitando conductas negativas o riesgosas..

En conjunto con el curso responden las siguientes preguntas:

- 📎 ¿Piensas que la forma en la que uno siente por dentro influye en cómo se ve por fuera? ¿Por qué?
- 📎 ¿Crees que lo que se muestra en redes sociales, refleja la realidad tal como es? ¿Cómo eso puede afectar en como se ve uno mismo?
- 📎 Si le tuvieras que explicar a un amigo qué es la autoestima, ¿Qué le dirías? Y si tuvieras que aconsejarlo en como cuidar su autoimagen en las redes sociales ¿Qué consejos le darías?



Revisa la definición de autoestima que se encuentra en el siguiente diagrama y luego lee la reflexión sobre cómo este tema se puede relacionar con el cuidado de la imagen en las redes sociales.



Ahora que ya sabes la definición de autoestima, recuerda que “Las Redes Sociales” son como una gran vitrina donde mostramos una parte de nuestra vida. Lo que compartimos ahí no solo lo ven los demás... también lo vemos nosotros(as) mismos(as) una y otra vez. Por eso, cuidar nuestra autoimagen en internet es importante, porque influye en cómo nos sentimos con nosotros mismos. Si subimos cosas que nos hacen sentir orgullosos, que nos representan de verdad, fortalecemos nuestra autoestima. En cambio, si publicamos cosas solo para agradar o imitar a otros, podemos terminar sintiéndonos inseguros o comparándonos todo el tiempo. Tu imagen en Redes Sociales debería ser un reflejo real de quién eres, no una máscara que te aleje de ti mismo.

Consejos prácticos para cuidar tu autoimagen y tu autoestima en redes:

Publica lo que te hace sentir bien contigo mismo, no lo que crees que dará más “like”.

Evita compararte: Recuerda que en redes la gente solo muestra lo que quiere que veas, no toda su vida.

Elige fotos y mensajes que te representen y que te gustaría que vean incluso en el futuro.

Configura tu privacidad para protegerte de personas que no conoces.

Sé respetuoso(a) contigo y con los demás: No subas ni compartas cosas que dañen tu imagen o la de otros(as).



Desarrolla las siguientes actividades para consolidar el tema que estamos trabajando:



a) La sopa de letra del autoestima

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ACEPTACION | <input type="checkbox"/> PERSONA | <input type="checkbox"/> AUTOIMAGEN |
| <input type="checkbox"/> AUTOCONCEPTO | <input type="checkbox"/> SEGURIDAD | <input type="checkbox"/> IDENTIFICACION |
| <input type="checkbox"/> PERCEPCION | <input type="checkbox"/> RESPETO | <input type="checkbox"/> CONFIANZA |
| <input type="checkbox"/> AMOR | <input type="checkbox"/> VALORACION | <input type="checkbox"/> PENSAMIENTOS |

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
01	A	U	T	O	C	O	N	C	E	P	T	O	A	R	X	A	H	H	Y	S
02	L	O	D	Z	D	A	E	O	X	E	N	U	M	C	T	G	G	U	U	E
03	F	R	A	I	V	C	L	N	Z	N	T	O	O	O	E	U	N	N	I	G
04	P	T	F	M	T	E	V	F	W	S	D	Y	R	O	R	J	G	G	D	U
05	E	L	B	O	L	P	J	I	D	A	X	L	I	G	N	K	J	H	E	R
06	R	U	C	D	W	T	P	A	E	M	E	H	U	J	T	C	E	W	N	I
07	C	V	F	Z	D	A	G	N	V	I	B	D	U	Q	J	O	V	W	T	D
08	E	M	S	S	Q	C	A	Z	F	E	S	R	L	X	A	S	H	R	I	A
09	P	O	A	T	L	I	G	A	Z	N	B	C	A	N	J	E	B	E	F	D
10	C	B	J	C	E	O	Y	W	L	T	G	J	A	A	N	C	U	G	I	L
11	I	N	O	Q	M	N	H	O	U	O	N	Z	T	Y	Z	H	F	N	C	A
12	O	Z	H	W	R	R	R	Z	F	S	N	A	E	N	G	A	A	V	A	C
13	N	V	E	U	Q	S	O	B	R	A	G	M	C	T	C	T	N	T	C	R
14	P	E	W	B	C	C	I	A	M	O	A	E	I	A	X	W	D	I	I	O
15	Q	W	B	J	Y	O	N	U	F	R	U	B	E	G	S	I	A	T	O	O
16	T	G	J	X	F	T	U	S	R	F	L	U	Q	C	Q	T	N	D	N	J
17	N	O	O	A	U	W	H	Ó	X	O	O	N	I	C	O	E	A	O	F	K
18	V	A	L	O	R	A	C	I	O	N	R	E	S	P	E	T	O	Ñ	F	O
19	A	P	E	R	S	O	N	A	S	F	R	H	R	V	C	C	P	Q	A	N
20	B	F	Z	C	A	U	T	O	I	M	A	G	E	N	T	R	Y	E	Q	I

Antes de continuar tómate unos minutos para reflexionar cómo esas palabras podrían incidir en tu propia autoestima.



b) Piensa que nuestro cuadernillo se transformó en una popular red social y con todo lo aprendido sobre la autoestima y el cuidado de la autoimagen en redes sociales completa los siguientes recuadros:

Usando algunas palabras de la sopa de letra crea una “story” cuyo mensaje sea una invitación que motive a otros a cuidar su autoestima.

En este cuadro que simula un muro o perfil de red social, escribe “comentarios”, usando tu conocimiento sobre ti mismo(a) y sin preguntar a los demás sobre cualidades, habilidades o logros reales que identificas en ti. Decóralo como si fuera un “feed”.



Reflexionemos



Para cerrar el tema de hoy, dibuja un escudo dividido en 4 partes:

- Lo que publico.
- Lo que no publico.
- Cómo reacciono a comentarios negativos.
- Cómo me recuerdo mi valor.

Coloréalo y decóralo como un símbolo personal para fortalecer tu propia autoestima y como un compromiso para cuidar tu imagen en las redes sociales.

Puedes comentar en el curso los elementos más relevantes que deben tenerse en cuenta.

A modo de despedida de la sesión de hoy recuerda que fortalecer la autoestima y practicar un uso responsable de las redes sociales es también una forma de autocuidado. Tal como recordaba Santa María Eufrosia: “Tengan ante todo caridad para con ustedes mismas”, invitándonos a mantener una preocupación constante por nuestro propio bienestar, porque solo desde ahí podemos proyecta seguridad y cuidado hacia los demás.



Sesión 2

“Factores de riesgo y protección”



¡La Salvaguarda que nos cuida!

Desde la Política de Salvaguarda Congregacional del Buen Pastor, la Norma 1 promueve el cuidado propio y mutuo, reconociendo el valor personal de cada uno y la responsabilidad de protegernos y cuidar a los demás. La adolescencia es una etapa de grandes cambios, donde cada decisión puede influir positiva o negativamente en el desarrollo personal y en la convivencia. En este período aparecen diversas influencias: amistades, redes sociales, familia y comunidad escolar. Algunas fortalecen la autoestima y la responsabilidad (factores protectores), mientras que otras pueden poner en riesgo la salud, la seguridad o las relaciones (factores de riesgo).

Para comprender de que trata la sesión de hoy lee los siguientes conceptos

📌 Factores de Riesgo

Son situaciones o cosas que aumentan la posibilidad de que algo malo pase o que nos hagan sentir inseguros.

Pueden afectar cómo pensamos, sentimos o actuamos.

Ejemplos: malas amistades, presión para hacer cosas que no queremos, usar redes sin cuidado, peleas constantes en casa o en el curso.

📌 Factores de Protección

Son situaciones o cosas que nos ayudan a sentirnos seguros, apoyados y fuertes.

Nos permiten tomar buenas decisiones y cuidarnos mejor.

Ejemplos: tener amigos que nos respetan, hablar con un adulto de confianza, recibir apoyo en la escuela, llevar una rutina sana y sentirnos escuchados en casa.

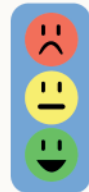
Actividad 1: Explorando mis decisiones: “El semáforo de las decisiones”

Clasifica las situaciones nombradas según los siguientes criterios:

Verde si es segura o positiva.

Amarilla si genera duda o riesgo moderado.

Roja si es claramente riesgosa.



Imagina distintas situaciones cotidianas:

- Un compañero me invita a faltar a clases.
- Recibo una solicitud de amistad de un desconocido.
- Un amigo me ayuda a estudiar para una prueba.
- Un adulto me pide guardar un secreto que me incomoda.
- Mi familia me felicita por un logro.
- Un conocido comparte un rumor sobre mí o alguien más.
- Me invitan a un grupo de estudio nuevo.
- Un desconocido me escribe por redes sociales pidiéndome fotos.
- Uno de mis cuidadores me ofrece apoyo cuando estoy sobrepasado/a.
- Un amigo me presiona para hacer algo que no quiero.

Reflexiona:

¿Qué tipo de decisiones tomo con mayor frecuencia?

¿Estoy protegiendo mi bienestar y el de mis compañeros?

Y compártelas en el grupo para que todos puedan analizar las diferentes opiniones.

Actividad 2: Analizo y clasifico: “Detectives de riesgos”

Al inicio descubriste las definiciones de factores de riesgo y protectores, ahora observa las situaciones de esta lista y organiza a que categoría pertenece.

consumo de alcohol - ciberacoso - apoyo familiar
participar en la comunidad escolar - violencia
sobreexposición en redes - conversar con un adulto
significativo - presión de grupo - aislamiento
amigos positivos - descuido de estudios - practicar
deporte

Responde las siguientes preguntas y luego comparte tus respuestas con alguno de los demás compañeros que están realizando la actividad:

¿Cuáles de estos factores están presentes en mi vida?

¿Cómo puedo potenciar los protectores y reducir los riesgos?





Actividad 3: Mi compromiso de protección

Escribe dentro del escudo tu compromiso personal:

- “Me comprometo a protegerme de... (factor de riesgo elegido).”
- “Buscaré apoyo en... (persona significativa).”

Luego redacta un compromiso colectivo con quienes esten participando de esta actividad: “Nos comprometemos a apoyarnos, respetarnos y cuidarnos, evitando conductas que nos pongan en riesgo.”

A graphic of a notepad with a spiral binding at the top. The notepad is white with a black border and a yellow highlight on the right side. It is intended for writing the personal and collective commitments.

Para reflexionar antes de cerrar el tema lee lo siguiente

«Ten paciencia con todos, pero sobre todo contigo misma». — Santa María Eufrasia.

Esta invitación nos recuerda que la paciencia y el buen trato hacia uno mismo actúan como factores protectores en la adolescencia, ayudando a manejar la presión, regular las emociones y reducir conductas de riesgo. Cuando un joven se trata con amabilidad, fortalece su autoestima y toma decisiones más seguras para su bienestar



Sesión 3

“La Salvaguarda que nos cuida”



¡La Salvaguarda que nos cuida!

Norma 2: ¿A quién recorro?

A una persona de confianza y/o de contacto.

La norma 2, es la respuesta a las inquietudes, quejas o sospechas de cualquier abuso o daño. En esta sesión queremos darte a conocer las personas que pueden apoyarte, por lo que nunca debes quedarte callado(a). Queremos cuidarte y protegerte en todas las situaciones.



¿Qué te sugiere esta imagen?

A large, blank notepad with a spiral binding on the left side. The notepad is white with a black border and a yellow highlight on the right side. It is positioned below the question "¿Qué te sugiere esta imagen?".

Actividad 1: ¿Qué significa un(a) adulto(a) de confianza?



Lee las frases que se te presentan a la derecha de la imagen y subraya las que creas que son más importantes. Un(a) adulto(a), puede ser alguien de tu familia o de tu colegio.

- Te pregunta cómo estás y cómo te ha ido en el colegio y/o actividad.
- Te da espacios para expresar tus sentimientos, alegrías, tristezas o incluso llorar.
- Te dice que cuentes con él o ella y que siempre estará allí para escucharte y protegerte.
- Te trata con cariño y respeto.
- Te contiene, te hace sentir protegido(a) y segura(o).
- Es amable y no sobrepasa los límites.
- Te acompaña.
- Te escucha y no te juzga.
- Te da valor.
- Te acoge.
- Te felicita por tus logros.



Actividad 2: “Sopa de letras”



Para internalizar algunas palabras que puedan ayudarte a encontrar a tus personas adultas de confianza, te invitamos a buscar en la sopa de letras:

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

ACOGIDA	BIENESTAR	CONFIANZA	COMUNICACION
APOYO	CONFIDENCIAL	CUIDADO	DESAHOGO
AYUDA	HABLA	VALENTIA	DISCRECION
ESCUCHA	PRIVACIDAD	RESPETO	SEGURIDAD

Ahora escribe los nombres de tus personas adultas de confianza:



Casa



Colegio/Apostolado

Cuanto te sientas amenazado(a) o en riesgo frente a un abuso, es muy importante hablar con un(a) adulto(a) de confianza para que pueda ayudarte. En el colegio hay personas que pueden ayudarte y que están encargados(as) con esta finalidad.

Estas personas son:

Y las puedes ubicar en el sector:

Actividad 3 : Iniciando una conversación



Cuando tenemos algo que nos preocupa o queremos compartir un tema personal, a veces no sabemos como empezar a hablar. Hoy vamos a practicar distintas maneras de abrir esa puerta de la confianza.

• A continuación, hay un listado de frases que pueden generar apertura para una conversación, luego de leerlas todas, escoge una y dila en voz alta como si fuera el primer paso de una conversación. Si tienes un compañero cerca de ti pueden decirse las frases mutuamente.

a) “Necesito hablar de algo que me preocupa, ¿tienes un momento?”

b) “Hay algo que me gustaría contarte porque confío en ti.”

c) “Me siento incómodo/a con algo y necesito tu consejo.”

d) “¿Podemos conversar en privado? Es importante para mí.”

e) _____(escribe tu propia frase)

f) ¿Cómo te sentirías al hablar?

g) ¿Cómo me gustaría que la otra persona me responda?



Actividad 4: Vagones del Tren

Busquemos la letra secreta de cada adivinanza para descubrir una hermosa palabra, que se formara al pasarlas a los vagones del tren numerados.

3.- Empieza en luna termina en sol.

7 y 9.- Dedos tiene dos, piernas y brazos no.

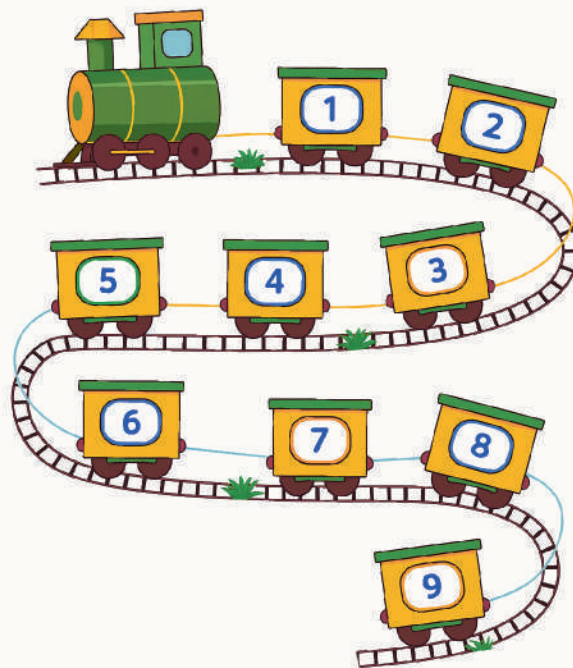
1.- Soy la letra del desfile y el sonido del pinchazo; solo tres palitos tengo y a Felipe doy comienzo.

4 y 6.- Soy un palito muy derecho y, en la cabeza, tengo un mosquito.

8.- En el medio del mar está, en el mundo no tiene cabida, es la primera en el amor y la última en la vida.

2.- En medio del cielo estoy sin ser sol, ni luna llena, sin ser lucero ni estrella.

5.- Casi la lleva al principio, pancarta en la mitad y amanecer ya muy al final.



Escribe aquí la frase



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

