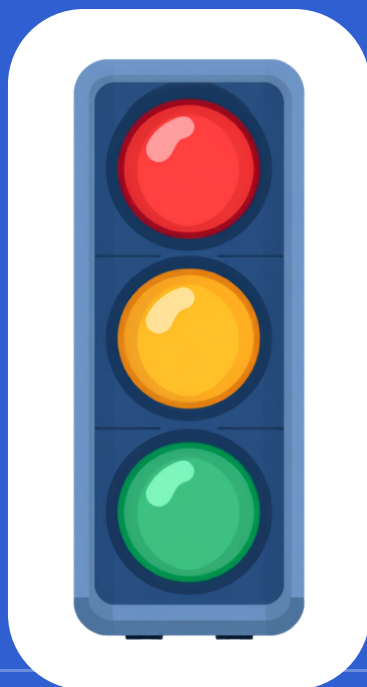


Misión Luz Roja

Aprende a leer las señales — en la calle, en la escuela, en casa y en el juego.

7 a 10 años



REALIZACIÓN



Material gratuito de prevención

Libre distribución para familias y escuelas

Paula Lins — Fonoaudióloga (Brasil) · CRFa 1-13828 RJ

Na Rota do Afeto
capacitando e interagindo pelo mundo

Na Rota do Afeto | Todos los Derechos Reservados - Paula Lins 2026

Lea esto primero, sin la niña o el niño

Entre los 7 y los 10 años ya hay acceso a juegos con chat, ya se circula con más autonomía y ya se entienden reglas abstractas. Es la ventana ideal para enseñar autoprotección de forma directa — y es también la edad en que el grooming en línea empieza a aparecer con frecuencia.

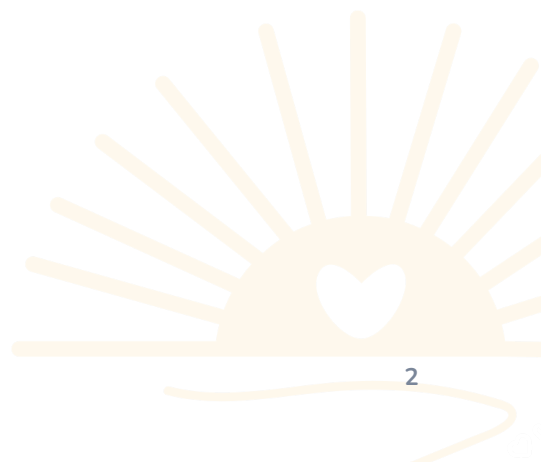
Tres decisiones de contenido que conviene conocer

- **No usamos "no hables con extraños".** La mayor parte de la violencia contra la niñez involucra a alguien conocido. Enseñamos a leer *situaciones*, no a temer *personas*.
- **No usamos miedo.** Una criatura asustada no cuenta las cosas; una informada sí. El tono aquí es de misión y competencia, no de amenaza.
- **Decimos explícitamente que no va a perder los videojuegos.** El miedo a perder el aparato es una de las razones principales por las que se esconden los contactos en línea. Si usted no puede sostener eso, converse antes sobre lo que realmente pasaría.

Cómo usarla

- Lean juntos la primera vez. Después puede releerla solo.
- Dos o tres páginas por conversación. No hace falta todo de una vez.
- Hagan las actividades **juntos** — la red de cinco y la palabra clave solo funcionan si se acuerdan de verdad.
- Revísenla cada tres meses, y siempre que empiece un juego nuevo.

Las páginas finales traen orientación detallada para adultos: cómo responder a un relato, señales de alerta, configuración de dispositivos y dónde pedir ayuda.



Tu misión

Esta guía **no es sobre tener miedo**. Es sobre tener información.

Casi toda persona adulta que quiere hacerle daño a una criatura cuenta con una sola cosa: **que no se dé cuenta de lo que está pasando**.

Cuando sabes reconocer las señales, dejas de ser un blanco fácil. Así de simple.

**Tu misión:
aprender a leer las señales.**

Vale para la calle, para la escuela, para la casa de gente conocida — y para el chat de tu juego.



Las tres señales



LUZ VERDE

Estoy bien. Estoy cómodo. Puedo seguir.



LUZ AMARILLA

Algo me dejó incómodo, raro o confundido. Todavía no sé explicarlo.

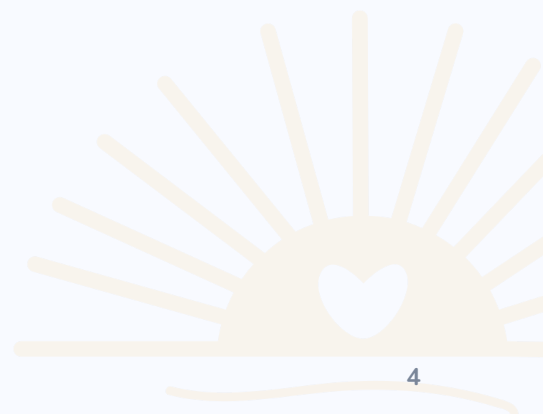
Presto atención y se lo comento a una de mis personas grandes.



LUZ ROJA

Paro todo. Salgo de la situación. **Lo cuento en ese mismo momento.**

Tu cuerpo suele dar la señal antes que tu cabeza: frío en la panza, corazón acelerado, ganas de alejarte, ese "no sé por qué, pero no me gustó". **Eso es información, no exageración.**



Mi cuerpo, mis reglas

Las partes íntimas son las que quedan tapadas por el traje de baño — y también la boca. Tienen nombre real: pene, vulva, ano, pechos. Usar el nombre correcto no es feo; es lo que te permite explicar las cosas con claridad cuando haga falta.

Nadie puede mirar, tocar ni fotografiar tus partes íntimas. Las excepciones son pocas y conocidas: atención médica, siempre con una persona grande tuya en la sala. Nada más.

Nadie puede pedirte que mires, toques o fotografíes el cuerpo de una persona adulta — ni en vivo, ni por foto, ni por video, ni "de broma".

Tienes derecho a privacidad para bañarte, cambiarte de ropa y usar el baño.

Y puedes decir que no

A un abrazo, un beso, que te alcen, cosquillas, sentarte en la falda de alguien — aunque sea familia, aunque sea gente que quieres. **Las cosquillas que no paran cuando pides que paren no son un juego.** Son una falta de respeto, y puedes contarlo.

El secreto que pesa

Sorpresa

Tiene fecha de terminar. Todos se enteran después. Y el final es alegre.

Secreto

Alguien te *obligó* a guardarlo. No tiene fecha de terminar. Y te pesa en el estómago.

**"No le cuentes a tus papás"
es luz roja. Siempre.**

El truco es siempre el mismo

Para conseguir el silencio de una criatura, la persona usa un **regalo** o una **amenaza**. A veces las dos cosas:

- "Si cuentas, tu mamá se va a enojar contigo."
- "Si cuentas, yo voy a tener problemas — y va a ser tu culpa."
- "Nadie te va a creer."
- "Esto es solo nuestro, porque tú eres especial."
- "Si no cuentas, te doy esto."

Todas esas frases significan lo mismo: la persona sabe que está haciendo algo malo. Quien no hace nada malo no necesita pedir silencio.

Mi red de cinco

Cinco personas grandes a las que puedes recurrir. Por lo menos **una** tiene que ser de fuera de tu casa: una maestra, una entrenadora, una tía, una vecina de confianza.

Regla de oro: si la primera persona no te cree, o te dice "no exageres", **ve a la segunda**. Y a la tercera. Sigue contando hasta que alguien actúe. Eso no es ser molesto. Eso es ser inteligente.

Escribe los nombres y, si puedes, un teléfono. Después avísale a cada uno que está en tu lista.

1

2

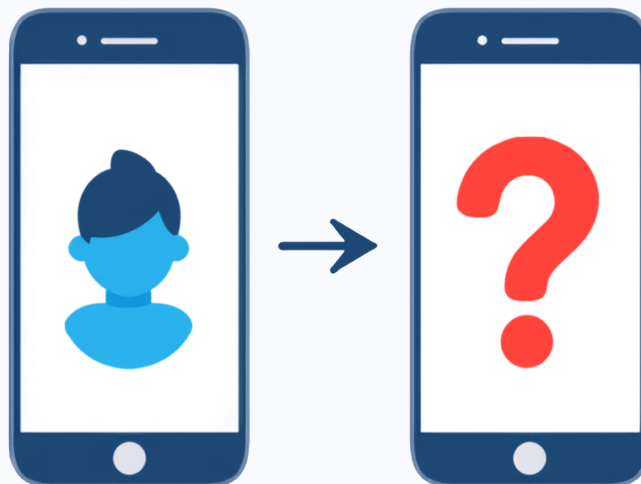
3

4

5



¿Quién está del otro lado?



En el juego ves un **nick** y un **avatar**. No ves a la persona.

A una persona adulta le lleva **dos minutos** crear un perfil que diga que tiene 10 años, que va a quinto grado y que le gusta exactamente lo mismo que a ti. Eso es fácil de hacer — y se hace.

Eso no quiere decir que toda la gente del juego sea peligrosa. La mayoría es gente igual que tú, con ganas de jugar.

**Quiere decir solo esto:
el chat no es lugar para contar tu vida.**

Las 7 luces rojas del juego y del chat

1

Quiere saber **quién eres de verdad**: nombre completo, edad, escuela, barrio, ciudad, si te quedas solo en casa.

2

Quiere **salir del juego** y hablar en otro lado — apps de mensajes, mensajes directos, videollamada, un servidor privado solo para ustedes dos.

3

Te ofrece **cosas gratis**: skins, objetos raros, monedas del juego, una cuenta cargada, regalos. Nadie le regala nada a una criatura que nunca vio.

4

Te pide **fotos, videos o que prendas la cámara** — de cualquier parte del cuerpo, aunque sea "solo la cara", aunque sea "solo para ver si de verdad eres un niño".

5

Dice **"no le cuentes a tus papás"**, "borra esta conversación" o "este es nuestro secreto".

6

Se vuelve tu **mejor amigo demasiado rápido**: te elogia mucho, dice que solo él te entiende, habla mal de tu familia, quiere hablar contigo todos los días.

7

Se pone **bravo, insiste o amenaza** cuando tardas en responder o cuando dices que no.

Vi una luz roja. ¿Y ahora?

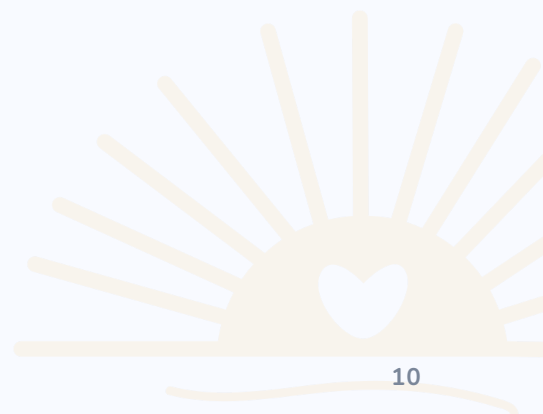
- 1 PARA.** No respondas. No expliques. No pidas disculpas.
- 2 CAPTURA.** Saca foto de la pantalla. Ayuda mucho a los adultos después — no borres la conversación.
- 3 BLOQUEA** y usa el botón de denuncia del propio juego o aplicación.
- 4 CUENTA** a alguien de tu red de cinco. Hoy, no mañana.

¿Y si ya respondí?

Si ya mandaste una foto, ya dijiste dónde vives, ya conversaste durante semanas o ya hiciste algo que ahora te da vergüenza — **cuéntalo igual.**

Cuanto antes lo sepa una persona adulta, más fácil es resolverlo. Y es importante que sepas esto: **la culpa es de quien engañó, nunca de quien fue engañado.**

No vas a perder los videojuegos para siempre por haber contado la verdad.



La palabra clave de la familia

Una palabra que solo conoce tu familia. Nada obvio: ni el nombre del perro, ni tu equipo, ni un personaje que todo el mundo conoce.

Cómo funciona

Si alguien llega diciendo *"tu mamá me mandó a buscarte"*, tú preguntas la palabra.

¿No la supo? **No vas.** No importa quién sea, ni cuánto insista, ni qué historia cuente.

Nuestra palabra clave es:

Escríbanla con lápiz. Si alguien de afuera la descubre, cámbienla en ese momento.

Acuerden también una señal de rescate

Una segunda palabra o emoji que mandes por mensaje y que signifique:
"ven a buscarme ahora, y no preguntes nada delante de los demás".

En la calle

Los adultos piden ayuda a otros adultos

Una persona adulta que de verdad necesita ayuda se la pide a **otra persona adulta**, no a una criatura. Si alguien te para para buscar un perrito, cargar una bolsa, mirar una dirección o subir al carro a ver algo — **es luz roja, aunque la persona parezca buena.**

Si alguien insiste o te agarra

Gritar solo "socorro" muchas veces no funciona: la gente de al lado suele pensar que es un berrinche o una pelea de familia y no se mete. Entonces grita algo que **deshaga esa idea**:

"¡ESTA PERSONA NO ES MI PAPÁ!"

"¡ESTA PERSONA NO ES MI MAMÁ!"

"¡NO CONOZCO A ESTA PERSONA!"

Gritar **"¡FUEGO!"** también se recomienda bastante, porque hace que la gente mire de inmediato.

Después corre hacia donde hay gente: un local, una portería, una panadería, una parada de autobús. No es falta de educación. Es seguridad.

Si te pierdes

Quédate donde estás. No salgas a buscar. Busca a alguien que **trabaje ahí** (caja, credencial, uniforme, seguridad) o a una **mamá con un niño**. Di que te perdiste y el nombre de quien está contigo. Nunca te vayas del lugar acompañando a alguien que se ofreció a "ayudarte a buscar".

La culpa nunca es tuya

Cuando una persona adulta hace algo malo con una criatura, **la responsabilidad es entera de ella**. No existe la mitad.

Aunque antes hayas roto una regla.

Aunque no hayas gritado ni salido corriendo.

Aunque hayas mandado la foto.

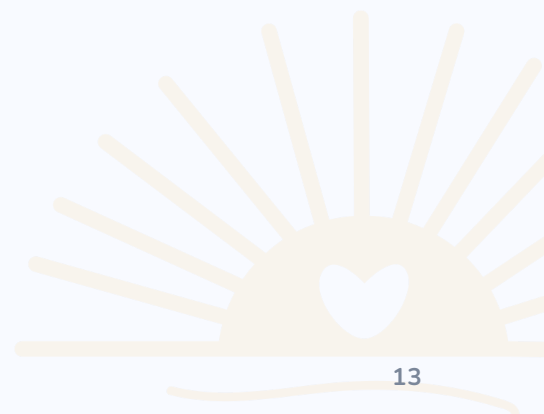
Aunque hayas tardado meses en contarlo.

Aunque sea alguien a quien quieres.

Aunque hayas aceptado el regalo.

Contar siempre es lo correcto.

En cualquier momento. Incluso años después.



ACTIVIDAD 1

¿Qué señal es esta?

Marca con una X: verde, amarilla o roja.

Situación	Verde	Amarilla	Roja
Un amigo del juego pregunta en qué escuela estudias.			
Tu abuela te abraza cuando llegas a su casa.			
Un tío dice que te va a dar un celular, pero es secreto de tus papás.			
Un compañero te invita a jugar el fin de semana, delante de tu mamá.			
Alguien del chat quiere pasarse a otra aplicación.			
Una persona adulta te pide ayuda para buscar a su perro en la calle.			
Un primo más grande te hace cosquillas y no para cuando le pides.			
Alguien del juego te ofrece una skin cara de regalo.			
Una persona nueva en tu equipo te elogia mucho y juega bien contigo.			
Alguien dice que tu mamá lo mandó, pero no sabe la palabra clave.			

Conversen las respuestas. Algunas son discutibles a propósito — y justo ahí está el aprendizaje. La luz amarilla no quiere decir que la persona sea mala; quiere decir "presta atención y coméntalo con alguien".

ACTIVIDAD 2

Sopa de letras

Encuentra las 8 palabras. Pueden estar en horizontal, vertical o diagonal — y también al revés.

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

CUERPO · SECRETO · LUZ ROJA · CONTAR · LIMITE · CODIGO · AYUDA · SEGURO

Actividad 3 · Mi plan en 3 pasos

Si hoy veo una luz roja, voy a:

1

2

3

Acuerdo firmado

Yo,

acordé con mi persona grande que:

- Yo mando en mi cuerpo y puedo decir que no.
- No guardo secretos que pesan.
- En el chat no cuento mi vida ni mando fotos.
- Si veo una luz roja: paro, capturo, bloqueo y cuento.
- Tengo 5 personas grandes y cuento hasta que alguien actúe.
- La culpa nunca es mía.

Y mi persona grande acordó conmigo que:

- Me va a creer.
- No me va a culpar.
- No me va a quitar los juegos por haber contado la verdad.

firma de la niña o el niño

firma de la persona adulta

Fecha: ____ / ____ / ____

Si le cuenta algo

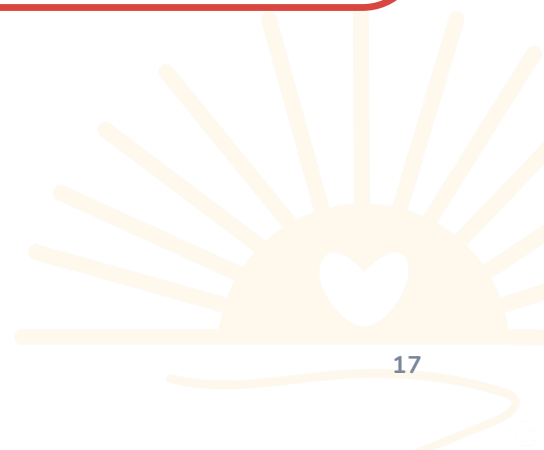
Cómo reacciona el adulto en los primeros treinta segundos determina si la criatura va a seguir hablando o si va a callarse — a veces por años.

Haga

- **Mantenga la cara tranquila.** El pánico, el llanto o la rabia se leen como "yo causé esto" o "no debí haberlo contado".
- **Créale, y dígaselo.** "Te creo. Qué bueno que me lo contaste."
- **Quite la culpa explícitamente.** "Tú no hiciste nada malo."
- **Preserve la evidencia digital.** Capturas, conversaciones, perfiles, nicks, enlaces. No borre nada.
- **Registre por escrito** lo que dijo, con sus palabras y la fecha.
- **Busque ayuda especializada:** servicios de protección infantil, policía, profesional de salud mental infantil.

Evite

- **Interrogar.** Las preguntas repetidas, sugestivas o insistentes contaminan el relato.
- **Pedir que repita varias veces** a distintas personas de la familia.
- **Confrontar a la persona señalada** — incluso en línea. Eso suele terminar en pruebas borradas y cuentas bloqueadas.
- **Quitar el aparato como reacción inmediata.** Eso enseña a esconderlo la próxima vez.
- **Prometer secreto.** Diga: "voy a ocuparme de esto con personas que saben ayudar".
- **Dudar porque la persona señalada es conocida, querida o "insospechable".**



Señales y dispositivos

Señales que merecen atención

Cambios bruscos de humor o de conducta; esconder o girar la pantalla cuando usted se acerca; usar el aparato en horarios raros o a escondidas; aparición de objetos, monedas del juego, créditos o regalos sin origen explicado; cuentas o aplicaciones nuevas; aislamiento; caída del rendimiento escolar; cambios de sueño y apetito; miedo específico a una persona; conocimiento sexual que no corresponde a la edad; negativa repentina a quedarse a solas con alguien. Ninguna señal aislada confirma nada — todas piden observación y conversación, no interrogatorio.

Configuración de dispositivos y juegos

- Revise la **configuración de privacidad y de chat** de cada juego: muchos permiten limitar los mensajes solo a amigos, o desactivar el chat de voz y texto.
- Mantenga los **perfiles cerrados** y la lista de amigos limitada a gente conocida en la vida real.
- Desactive las **compras dentro de la aplicación** o exija contraseña.
- Prefiera el uso en **espacios comunes de la casa**, no en el cuarto con la puerta cerrada.
- Conozca los juegos. Jueguen juntos de vez en cuando.
- **El control parental no sustituye la conversación.** Reduce la exposición; lo que protege de verdad es una criatura que reconoce un acercamiento y confía en que puede contarle.

Una última observación

La prevención no es un evento, es un clima. La criatura más protegida no es la que memorizó una lista de reglas, sino la que tiene la certeza de que, si cuenta cualquier cosa, va a ser escuchada sin grito, sin castigo y sin juicio.

Dónde pedir ayuda

Los servicios y números cambian de un país a otro. Busque los de su país, anótelos abajo y guarde esta página en un lugar accesible.



Número de emergencia

Policía o emergencias de su país, para peligro inmediato.



Servicio de protección de la niñez

El organismo estatal responsable por los derechos de la infancia donde usted vive.



Línea nacional de la niñez

Línea gratuita, muchas veces anónima, para denunciar y recibir orientación.



Policía — unidad especializada

Muchos países tienen agentes formados específicamente en delitos contra la niñez.



Portal de denuncia en línea

Para grooming, sextorsión y material de abuso. La mayoría de los países tiene una línea nacional.



Referente escolar · pediatra

Dos personas que ya conocen a su hija o hijo y tienen el deber de actuar.

Para delitos en línea, la mayoría de los países tiene un portal nacional de denuncia de grooming y material de abuso sexual infantil — busque el suyo y guarde el enlace.

REALIZACIÓN



SOBRE ESTE MATERIAL

Misión Luz Roja

Cartilla gratuita de prevención, para uso de familias, escuelas, clínicas y proyectos sociales. Puede imprimirse y distribuirse libremente, siempre que no se altere el contenido y no se use con fines comerciales.

Este material tiene finalidad educativa y **no sustituye** la evaluación, orientación o acompañamiento de un profesional habilitado, ni la asesoría jurídica.

REALIZACIÓN



AUTORÍA

Paula Lins

Fonoaudióloga (Brasil) · CRFa 1-13828 RJ

@paulalinsrj

Na Rota do Afeto | Todos los Derechos Reservados - Paula Lins 2026