



Guía de buenas prácticas

PARA HACER DEPORTE
CON BIENESTAR Y SEGURIDAD

niños
y niñas

De conformidad con el artículo 14.11 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, todas las denominaciones que, en virtud del principio de economía del lenguaje, se hagan en género masculino inclusivo en esta publicación y se refieran a miembros de órganos o a colectivos de personas, se entenderán realizadas tanto en género femenino como en masculino.



Autoría: EDEX, Gonzalo Silió Sáiz, Mari Mar Boillos Pereira y Eva Gómez Pérez

Diseño y edición: Álvaro Pérez Benavente.

© de la presente edición:



Una iniciativa de:



Fundación EDEX, 2024 / Indautxu, 9. 48011 Bilbao www.edex.es
ISBN: 979-13-87678-13-5 DL: BI-271-2025

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización previa por escrito de los autores o editores.

Saluda del concejal

Como Concejal de Deportes y Educación del Ayuntamiento de Gijón y Presidente del Patronato Deportivo Municipal, me complace dirigirme a todos los usuarios, profesionales, clubes y asociaciones deportivas de nuestra ciudad para presentar un importante paso adelante en nuestra labor por garantizar el bienestar y la seguridad de quienes disfrutan de las instalaciones deportivas municipales: la aprobación de la **Guía de buenas prácticas para hacer deporte con bienestar y seguridad para niños y niñas**.

En Gijón, el deporte es mucho más que una actividad física; es un pilar fundamental de nuestra sociedad, un espacio donde aprendemos valores como el respeto, la inclusión, el esfuerzo y la solidaridad. Es nuestra responsabilidad asegurar que estos valores se reflejen en un entorno seguro y protegido para todos, especialmente para nuestros menores.

La presente guía ha sido elaborada con rigor, en colaboración con expertos y agentes del ámbito deportivo, educativo y social. Su objetivo principal es establecer medidas concretas para prevenir cualquier forma de abuso, maltrato o situación de riesgo, y actuar de manera eficaz en caso de detectarse situaciones que puedan comprometer el bienestar de los niños, niñas y adolescentes que hacen uso de nuestras instalaciones.

Quiero agradecer profundamente a todos los profesionales, clubes y entidades deportivas que han contribuido a la creación de este documento. Estoy convencido de que esta guía no solo fortalece la seguridad de nuestras instalaciones, sino que también refuerza nuestro compromiso colectivo con la protección de los derechos de la infancia y la adolescencia.

Invito a todos los implicados en el ámbito deportivo de Gijón a familiarizarse con esta guía, a cumplirla con responsabilidad y a promoverla como parte de nuestra cultura deportiva. Estoy seguro de que juntos seguiremos haciendo de Gijón un referente en deporte seguro, inclusivo y respetuoso.

Gracias por ser parte de este compromiso.

Jorge Pañeda Fernández
Concejal de Deportes y Educación

1 Derechos de la infancia

¿Sabías que desde que has nacido tienes unos derechos que nunca se pierden? Todo niño o niña desde que nace disfruta de los llamados Derechos de la Infancia. Estos derechos sirven para protegerte a ti y a todos los niños y niñas de cualquier situación que afecte a vuestro bienestar, seguridad y desarrollo. Aseguran que todo niño o niña sea tratado con respeto y dignidad. Los Derechos de la Infancia os protegen de cualquier daño, perjuicio o abuso físico, mental o social que podáis sufrir.

Disfrutar de los Derechos de la Infancia es como tener un *superpoder*, porque estos derechos te defienden de las agresiones, insultos, omisiones, malos tratos, explotación...y cualquier situación que amenace tu seguridad y bienestar.

Los derechos son 54, pero se pueden agrupar en estos diez:

Derecho a la vida

Derecho a la salud

Derecho a la protección

Derecho a la educación

Derecho a una identidad

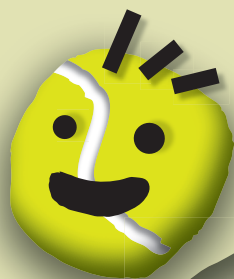
Derecho a asociarse

Derecho a la intimidad

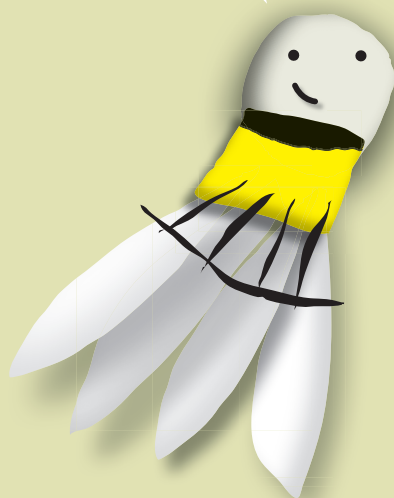
Derecho a expresar su opinión y ser escuchado

Derecho al juego y al deporte

Derecho a una información de calidad



RESPECTO A
TU DERECHO A
LA PROTECCIÓN,
DEBES SABER
QUE:



1

Todas las personas
adultas, las entidades
y los gobiernos tienen
la obligación de
proteger a todos
los niños y niñas.

2

Todos los niños
y niñas tenéis derecho
a vivir sin miedo,
y a hacerlo con las
personas que os
quieren, respetan
y cuidan. Los niños
y niñas también debéis
respetar y cuidar
a los demás.

3

TODOS LOS NIÑOS
Y NIÑAS TENÉIS QUE SER
BIEN TRATADOS, SIN QUE
NADIE OS HAGA DAÑO.
TAMBIÉN DEBÉIS TRATAR BIEN
A TODAS LAS PERSONAS.
EN ESPECIAL A OTROS NIÑOS
Y NIÑAS, PORQUE TAMBIÉN
ES SU DERECHO.

Cuando practicas deporte tienes derecho...



Basado en los Doce + uno derechos de los niños, niñas y adolescentes que practican deporte (FAPMI-ECPAT España, 2017).



2 Niñas, niños, deporte y violencia

Por desgracia, en nuestras sociedades hay niños, niñas y adolescentes que sufren situaciones que les dañan y lastiman. Practicar deporte es una oportunidad para evitar que esto ocurra, pues en el deporte no cabe ningún tipo de violencia. En el club estaremos atentos para ayudarte a ti y a tus compañeros cuando lo necesitéis. Siempre vamos a escucharos y a trataros bien. Que no exista ninguna violencia en el deporte es nuestra responsabilidad y obligación.

¿QUÉ ES
LA VIOLENCIA CONTRA
NIÑOS Y NIÑAS?

Violencia es cualquier acción de otra persona que no respete tu cuerpo o tus sentimientos. Violencia son los golpes, los tocamientos en ciertas partes de tu cuerpo y también el menosprecio y la humillación. Te violentan cuando no respetan tu derecho a la salud, a la alimentación, educación o vivienda dignas. Te violentan cuando no te permiten el acceso al juego, al deporte o al descanso.

**¿DÓNDE
PUEDE DARSE
LA VIOLENCIA
CONTRA NIÑOS
Y NIÑAS?**

Se puede dar en cualquier ámbito de nuestra vida: familia, escuela, deporte, y y en internet y las redes sociales. En el deporte puede darse en los partidos, en los entrenamientos, en vestuarios y duchas, en salas de tratamiento o entrenamiento, en despachos y almacenes, en los viajes, transportes o concentraciones... en muchos sitios.

**¿QUIÉN
EJERCE VIOLENCIA
CONTRA NIÑAS
Y NIÑOS?**

Cualquier persona, tanto adultos como otras niñas o niños, puede hacerlo. Algunas personas no saben tratarnos bien y necesitan ser ayudados para conseguirlo. Casi siempre, quien hace daño es alguien conocido por el niño o niña. En ocasiones, el maltrato también consiste en engañarnos o amenazarnos para hacernos daño.

Si alguna vez
vives, ves o
sabes de
situaciones
violentas en el
deporte,
debes
tener claro que
puedes pedir
ayuda.

EL DEPORTE DEBE
SER UN ENTORNO DE
BUEN TRATO, LIBRE
DE CUALQUIER
MANIFESTACIÓN
DE VIOLENCIA.

*Todas las personas adultas
estamos obligadas por ley
a protegerlos y ayudarlos.*

*Suele ser
alguien que
se ha ganado
su "confianza"
con engaños.*

*3 de cada 4
niños y niñas
conocen a la
persona que
les agrede.*

*Muchas
veces, esas
niñas y niños
no se lo
cuentan a
nadie.*

*Y como nadie
lo sabe, no
pueden recibir
ayuda y no
pueden
defenderse.*

*Muchos niños y niñas
necesitan ayuda para
romper el silencio.*



3 Deporte seguro: ¡buen trato!

Quizás no sepas que desde el año 2021 contamos en España con la *Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPVI)*. Dicha ley exige a todas las entidades y personas responsables de niños, niñas y adolescentes que el deporte sea un entorno seguro, inclusivo y de buen trato. En el club estamos muy orgullosos y contentos de poder contar con todas estas medidas para ayudarlos.



Buen trato

FORMA DE RELACIONARSE CON LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES BASADA EN EL CUIDADO Y RESPETO DE VUESTROS DERECHOS FUNDAMENTALES.

PROMUEVE ACTIVAMENTE:

EL RESPETO MUTUO, LA DIGNIDAD DEL SER HUMANO, LA CONVIVENCIA DEMOCRÁTICA, LA SOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS, LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y LA NO DISCRIMINACIÓN.

Medidas para protegerte.

De acuerdo con la LOPVI, las entidades y personas del deporte tenemos que cumplir una serie de medidas para protegerte.

→ LOS CLUBES Y ENTIDADES TENEMOS QUE PROTEGERTE CON:

- *Un protocolo, es decir, una forma clara de actuar contra todo tipo de violencia.*
- *Medidas para no discriminar a ningún niño o niña, especialmente por su color de piel, por su género o por sus discapacidades.*
- *Una persona designada para que se encargue de ayudaros y protegeros.*
- *Un programa para que vosotros y vuestras familias practiquéis el buen trato, no insultéis ni uséis expresiones negativas o agresivas hacia otras personas y para que podáis participar en las decisiones del club o la entidad.*
- *Entrenadoras y entrenadores formados en derechos fundamentales de la infancia y la adolescencia.*

→ TODAS LAS PERSONAS, VOLUNTARIAS O PROFESIONALES, QUE TRABAJAN EN EL CLUB Y TIENEN CONTACTO CONTIGO, ESTÁN OBLIGADAS A:

- *Ofrecerte un buen trato siempre.*
- *Ayudarte ante aquellas situaciones que te hagan sentir mal y ante cualquier indicio o sospecha de violencia, del tipo que sea.*

→ ADEMÁS, TODAS LAS ENTIDADES Y CLUBES HAN DE TENER UNA PERSONA ENCARGADA DE LA PROTECCIÓN A NIÑOS Y NIÑAS. SE LLAMA DELEGADO O DELEGADA DE PROTECCIÓN Y EXISTE PARA PROTEGERTE Y AYUDARTE SIEMPRE QUE LO NECESITES.

El club pone a tu disposición una persona Delegada de protección. Puedes contactar con ella por teléfono móvil o por correo electrónico:

ANTE CUALQUIER DUDA O SITUACIÓN DE VIOLENCIA QUE SUFRAS O CONOZCAS, NO LO DUDES, LLAMA A TU DELEGADO O DELEGADA. TE VA A AYUDAR CUANDO:

- *Necesites hablar con alguien sobre alguna situación o persona que te incomode o te haga sentir mal, amenazado o triste.*
- *Quieras conocer cómo te podemos ayudar ante cualquier situación.*
- *Necesites comunicar alguna situación de violencia que te afecte a ti o a otra persona.*
- *Necesites protección o ayuda de cualquier clase.*

¿QUÉ PUEDES
HACER PARA
PROTEGERTE?

*Conocer
cuáles son
tus derechos*

*Saber cómo puedes
solicitar ayuda o comunicar
alguna situación que te
parezca rara, incómoda
o violenta*

*Saber cómo tienes
que comportarte
y seguir las normas
de los entrenos
o partidos*

*Tratar bien a
todas las personas.
No aceptar, ni cometer
ningún tipo de
violencia*

*Hablar con la
persona delegada de
protección para cualquier
asunto que te haga
sentir mal*



4 Herramientas para protegerte

Conoce, usa y disfruta de las siguientes herramientas que ponemos a tu disposición para que puedas practicar deporte de manera divertida, segura y saludable. Es tu derecho y, por ello, es nuestra obligación. Una obligación que asumimos muy complacidos.

Te ofrecemos un código de conducta para que te comprometas a cumplirlo, te explicamos cómo pedir ayuda en caso de necesitarla (datos de contacto del delegado o delegada de protección y teléfonos a los que puedes llamar) y te proporcionamos un hoja de petición de ayuda para que la rellenes explicando lo que te sucede y que podrás entregar a la persona delegada de protección o a una persona de tu confianza.

4.1

CÓDIGO DE CONDUCTA

Un código de conducta es una lista de acuerdos, compromisos y tareas que tienes que cumplir para que estés más protegido/a y seguro/a y para que también puedan estarlo el resto de personas con las que convives. Son como las normas de tráfico: si no las cumples te pones en riesgo tú y pones en riesgo a las personas con las que practicas deporte.



CÓDIGO DE CONDUCTA

para niñas y niños que desean vivir de manera segura, protegida e inclusiva aceptando el buen trato dispensado por el club.

→ **Para disfrutar de un entorno que me trate bien, me cuide y proteja mientras practico actividades físico deportivas, me comprometo a:**

- Mostrar respeto y educación hacia todas las personas participantes en las actividades deportivas, especialmente con otros niños, así como al personal técnico y de organización.
- Cuidar y usar correctamente las instalaciones y el material, y permanecer en los lugares indicados.
- Asistir a mi actividad con el material necesario y la ropa adecuada.
- Avisar siempre de cuándo llego y me voy de las instalaciones deportivas, no abandonarlos nunca sin permiso para ello.
- Cumplir las reglas en vestuarios y duchas. Preguntar a entrenadores/as si no entiendo alguna norma.
- No beber ni comer nada que pueda ser malo para mi salud, ni aceptarlo cuando me lo ofrezcan.
- Jugar con deportividad, humildad y tranquilidad, tanto cuando gane como cuando pierda.
- Saludar, ser amable con mis rivales, árbitros/as y demás personas vinculadas a la actividad.
- Ser puntual y avisar si hay cambios, retrasos o algún problema.
- Avisar cuando me encuentre mal o me duela algo.
- Pedir ayuda si alguna persona me hace sentir mal o me lastima.
- No molestar, insultar, intimidar, humillar, acosar, abusar, hacer bullying, pegar a nadie, y no participar si presencias alguno de estos actos. La violencia siempre lo empeora todo.
- Pedir ayuda si alguien me hace sentir mal con cualquier tipo de violencia (molesta, insulta, grita, pega, intimida, humilla, acosa, etc).

- Nunca invadir la intimidad de una persona, y pedir ayuda si alguien invade o amenaza la mía o la de cualquier otra niña o niño.
- Ayudar y proteger a las personas que tengan más problemas o debilidades.
- Cooperar para disfrutar de un buen ambiente en la práctica deportiva.
- Informar a la persona Delegada de protección si cualquier persona mayor o menor tiene algún tipo de comportamiento violento conmigo o con otras niñas o niños.
- Acudir al Delegado/a de protección, a mi monitor o entrenadora o a una persona responsable del club si tengo alguna duda respecto de mi código de conducta u otra norma.
- No usar tecnología, ni redes sociales sin permiso.



4.2

PETICIÓN DE AYUDA

Pedir ayuda para ti u otra persona es siempre una muestra de valentía. No tienes que enfrentarte a las cosas difíciles solo o sola. Es como en los partidos: siempre cuentas con el apoyo de muchas personas para poder jugar y ganarlos.

Si te preocupa, alarma, asusta o hace sentir mal o muy mal alguna situación o persona, puedes contar con nuestra ayuda. Sea quien sea, rompe el silencio. Peleas, amenazas, acoso, presiones, problemas en casa o en el colegio...cualquier cosa que sientas como una amenaza es motivo suficiente para pedir nuestra ayuda. Nadie tiene derecho a hacerte sentir inseguro o infeliz.

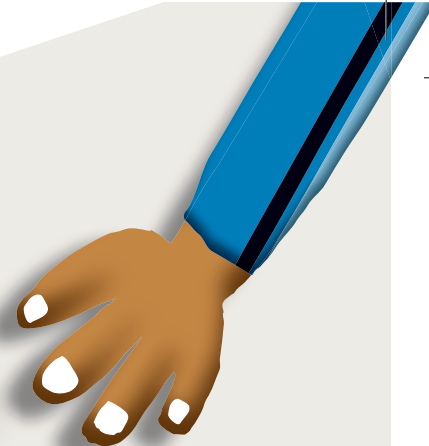
Si conoces a otra persona que vive una situación así, también puedes pedir ayuda para él o ella. Acuérdate de que contamos con los superpoderes de los Derechos de la Infancia para protegernos. Cuando hables con nosotros te escucharemos, buscaremos la mejor forma de ayudarte, nadie más que nosotros sabrá que has pedido ayuda y te acompañaremos en todo lo que necesites.

Si necesitas ayuda, si cualquier situación o persona te hace daño, te hace sentir miedo, estás ante una emergencia o ves a alguien haciendo daño a otras personas, no lo dudes, llama a:

1 DELEGADO/A DE PROTECCIÓN DEL PDM DE GIJÓN	2 EMERGENCIAS
 Patricia Riestra Suárez 683 50 00 50	
 prsuarez@gijon.es	 900 20 20 10 ó 116 111 Teléfono ANAR para niños/as y Adolescentes Gratis. Confidencial. Atiende 24h. 365 días. Atención por psicólogos.

¿Necesitas hablar?

¡ROMPE EL SILENCIO! TE ESCUCHAMOS



¿QUÉ HA PASADO?



¿CÓMO TE ENCUENTRAS?

¿QUIÉN O QUIÉNES LO HAN HECHO?

¿DÓNDE Y CUÁNDO HA SIDO?

¿ALGUIEN MÁS LO VIO, LO SABE O SE LO HAS CONTADO?

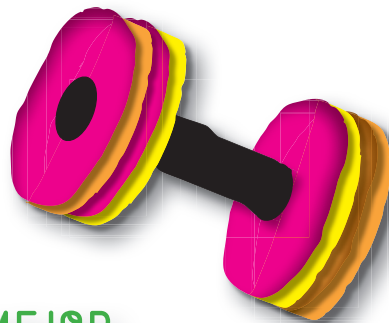
SEÑALA LO GRAVE QUE ES:

LEVE



MUY GRAVE

4.3



CONSEJOS PARA PROTEGERTE MÁS Y MEJOR

SENTIRNOS SEGUROS Y BIEN TRATADOS ES ESENCIAL PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO PRACTICANDO UN DEPORTE. ESTOS CONSEJOS TE AYUDARÁN A CONSEGUIRLO:

- *Lee y reflexiona con tu familia sobre el Código de conducta del club.*
- *Cuenta siempre a las personas de tu confianza (técnicos, familia, delegado/a de protección) cualquier acto o situación que te haya hecho sentir inseguridad, miedo, daño o indefensión, por pequeño que sea.*

En las actividades, entrenamientos, competiciones o eventos:

- *No te burles, critiques, ni faltes al respeto a nadie por su participación, esfuerzo o resultado, independientemente de que lo haga bien o mal.*
- *Se amable, anima y valora a quienes estén participando.*
- *Nunca participes en insultos y expresiones malsonantes, discriminatorias y violentas, que puedan hacer sentir mal a otras personas (en especial por su sexo, color, etc). Si ves a alguien haciéndolo, díselo a tu monitor/a, entrenador/a o persona Delegada de protección.*
- *Si sientes que alguien te insulta o usa expresiones que te hacen sentir mal, díselo al monitores, entrenadores, a la persona delegada de protección o a la organización.*

En las duchas y vestuarios:

- *Respetar las normas de uso de duchas y vestuarios.*
- *Respetar la intimidad del resto de personas y pide que se respete la tuya.*
- *Tras su uso, asegúrate de que las duchas y vestuarios quedan como te gustaría encontrarlas.*
- *Si alguien o algo te hace sentir inseguridad, miedo o te hace daño en las duchas y vestuarios, ponlo en conocimiento del equipo de monitores, entrenadoras o de la persona Delegada de protección.*
- *No uses duchas y vestuarios destinados solo para grupos en presencia de personas adultas que no conozcas, y nunca estés solo o sola con una persona adulta.*
- *No hagas ni participes en fotografías o videos en duchas, vestuarios o habitaciones, y comunícalo si alguien lo hace.*
- *Solicita usar instalaciones apropiadas para tu sexo, en el caso de que no se te faciliten.*
- *Si otro niño o niña te incomoda, te hace sentir inseguridad, miedo, te provoca daño o indefensión, solicita ayuda inmediatamente.*

En despachos, salas de entrenamiento o tratamientos, etc.:

- *Cuando alguien te invite a una reunión o tengas una charla con una persona adulta, pide permiso a tu familia y diles que te acompañen. No pueden existir reuniones secretas.*
- *Pide en las reuniones o charlas que las puertas estén abiertas y que nunca se cierren con llave. Si las cierran ,cuéntaselo a tu familia y/o a la persona Delegada de protección.*
- *Si ves a algún adulto que se reúne a menudo a solas con algún niño o niña, coméntaselo al delegado/a de protección.*

En transportes y desplazamientos:

- *Usa los transportes oficiales y compártelos con otros niños, niñas o adolescentes.*
- *Informa a tus familiares de los itinerarios, horas y paradas que se hagan en los desplazamientos.*
- *Desplázate en el medio de transporte y con la persona que te haya indicado tu familia.*
- *No uses a solas ningún transporte con ninguna persona adulta salvo autorización previa. No aceptes invitaciones para llevarte de personas que no estén autorizadas. Usa el transporte que te haya indicado tu familia.*
- *Cuenta a tus personas de confianza las bromas, los comentarios, los tocamientos o los juegos que no te parezcan normales o no te hagan sentir bien.*
- *No aceptes nunca tabaco, alcohol u otras drogas por parte de nadie.*

En viajes, pernoctaciones y concentraciones:

- *No uses ni entres en habitaciones a solas con ninguna persona adulta.*
- *No abandones los espacios del equipo. Si tienes que ir a alguna tienda, al baño... pide permiso antes de hacerlo y vete en compañía de más niñas o niños.*
- *Usa los móviles y otros dispositivos cuando te lo permitan y en presencia de personas adultas.*
- *No te alejes del grupo, y lleva contigo documentación personal.*
- *Nunca des tus datos personales a ninguna persona desconocida.*
- *Evita usar prendas con tu nombre impreso.*
- *Pregunta qué tienes que hacer en caso de pérdida o emergencia.*

LA VIOLENCIA LO EMPEORA TODO. NO PARTICIPES, NO VEAS NORMAL, NI IGNORES NINGUNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA. **NO TIENEN CABIDA.** EN EL DEPORTE, PRACTICA **EL RESPETO, LA EDUCACIÓN Y EL BUEN TRATO.**





Toda violencia afecta al bienestar físico, social y psicológico de las personas. Además, puede dificultar o impedir el desarrollo de niños, niñas y adolescentes como tú, y tener consecuencias incluso a largo plazo.

La violencia hacia niños, niñas y adolescentes existe también en el deporte. Por ello, debemos cuidarnos y protegernos para evitarla cuando lo practicamos.

Si algo o alguien te hace sentir a ti, o a otra persona, inseguridad, miedo, daño o incomodidad, no tengas miedo de hablar. En el club siempre vas a tener a alguien dispuesto a ayudarte y protegerte.

Recuerda que la práctica deportiva solamente será beneficiosa y saludable cuando asegure tu bienestar y seguridad. Desde el club nos comprometemos a ofrecerte siempre el buen trato y el entorno protector e inclusivo que todos los niños, niñas y adolescentes os merecéis.

“Lo que se dé a los niños y niñas, los niños y niñas darán a la sociedad”.

Karl Menninger

Gijón 