

Guía de buenas prácticas

PARA HACER DEPORTE
CON BIENESTAR Y SEGURIDAD

adoles-
centes



Desarrollado por:


Autoría: Gonzalo Silió Sáiz (EDEX), Mari Mar Boillos Pereira y Eva Gómez Pérez.
Diseño y edición: Álvaro Pérez Benavente.

© de la presente edición:



Fundación EDEX, 2024 / Indautxu, 9. 48011 Bilbao www.edex.es
ISBN: 978-84-10275-78-2 DL: BI-1156-2024

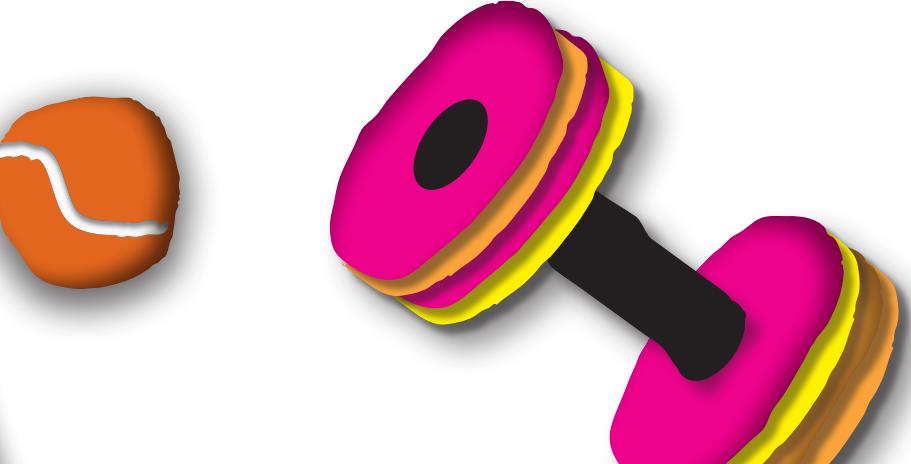
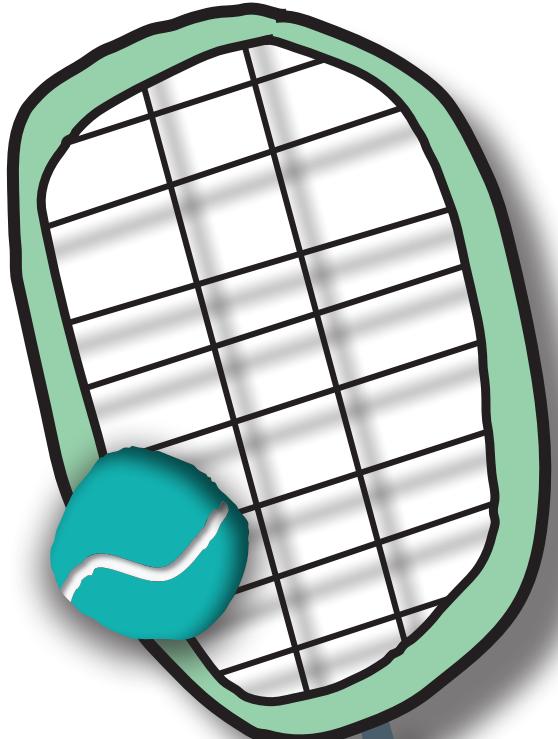
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización previa por escrito de los autores o editores.

Una iniciativa de:



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.

Índice



SALUDA DEL CONCEJAL **5**

1 DERECHOS DE LA INFANCIA **6**

2 ADOLESCENTES, DEPORTE Y VIOLENCIA **10**

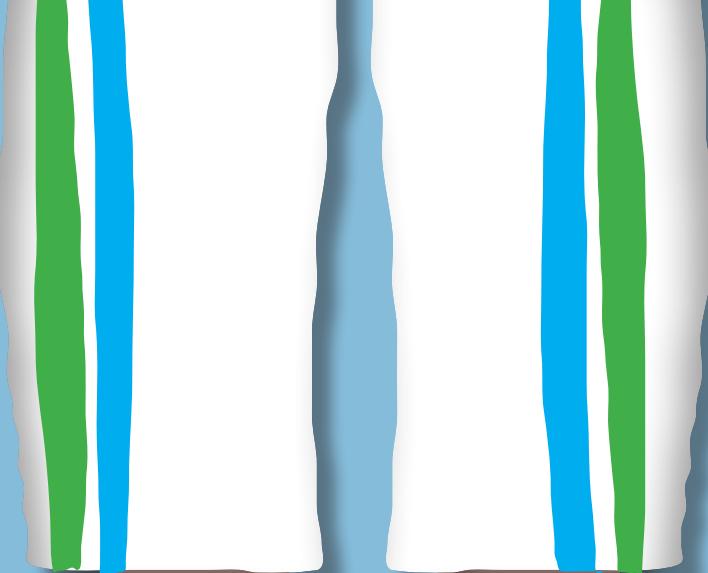
3 DEPORTE SEGURO: ¡BUEN TRATO! **14**

4 HERRAMIENTAS PARA PROTEGERTE **17**

4.1 CÓDIGO DE CONDUCTA **17**

4.2 PETICIÓN DE AYUDA **20**

4.3 RECOMENDACIONES EN MATERIA DE PREVENCIÓN **22**



Saluda del concejal

Sabemos que ser joven es una etapa emocionante, pero también difícil. Desde que te unes a las actividades deportivas de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías, queremos que sientas seguridad y cuidado. Queremos que disfrutes al máximo y puedas dar lo mejor de ti. Estamos aquí para ayudarte a crecer física, social y emocionalmente.

Nuestro objetivo es ofrecerte entornos deportivos seguros y de bienestar para que aprendas y te diviertas con el deporte. Nos importa que se respeten tus derechos y que no te preocupes por el maltrato o la violencia. El deporte no solo es divertido, también te ayuda a sentirte bien y a desarrollarte como persona. Te enseña a superar retos, a trabajar en equipo y a alcanzar tus metas. Además, mejora tus habilidades para llevarte bien con otras personas. Todo esto te ayudará a crecer y a vivir en un ambiente más positivo.

La violencia no tiene cabida en nuestro deporte. Si alguna vez te sientes incómodo/a, amenazado/a o presencias cualquier tipo de maltrato, no dudes en hablar. Tu voz es importante y queremos escucharte. Juntos podemos crear un espacio donde todos se sientan seguros y respetados. Denuncia cualquier situación que te preocupe. Contamos contigo para construir un deporte libre de violencia. Recuerda, la Ley Orgánica 8/2021 nos respalda y te protege. Siempre puedes contar con nosotros.

Un saludo,

Ismael Cruz Ramos

Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías

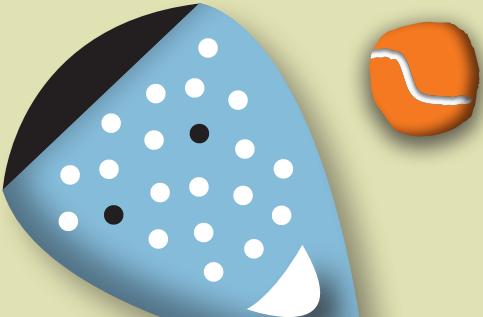
1

Derechos de la infancia

¿Sabías que en 1989 las Naciones Unidas aprobaron la *Convención Internacional de los Derechos del Niño*? España fue uno de los primeros países en ratificar dicha *Convención*. Estos derechos los tienes desde que naciste, simplemente por nacer, nunca los pierdes y son esenciales para garantizar la dignidad y el bienestar de todas las personas.

Los derechos de la infancia nacen para proteger a cualquier menor de edad contra toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación. Tales derechos pueden agruparse de la siguiente manera:





RESPECTO A
LA PROTECCIÓN,
DEBES SABER
QUE:

1

Todos las personas adultas, entidades y gobiernos estamos obligados a proteger y tratar bien a todos los niños, niñas y adolescentes.

2

Todos los niños, niñas y adolescentes tenéis derecho a vivir bien, sin miedo, con las personas a las que queréis y que os quieren. Y tenéis el deber de respetarlas y cuidarlas.



3

NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES TENÉIS
DERECHO A RECIBIR BUEN
TRATO Y QUE NADIE OS HAGA
DAÑO. TAMBIÉN DEBÉIS
TRATAR BIEN A TODAS LAS
PERSONAS. EN ESPECIAL
A OTROS MENORES, PORQUE
TAMBIÉN ES SU DERECHO.

Al practicar cualquier deporte todos tus derechos deben ser respetados. Eres niño, niña o adolescente antes que deportista. Para ayudarte a reconocer tus derechos en el deporte, hemos adaptado la propuesta de FAPMI-ECAT. Léelos y tenlos presentes cuando estés jugando o entrenando.

Tienes derecho...

1

...a que se respete tu Interés Superior. Es decir, a que tu desarrollo y bienestar sea considerado y respetado en todas las decisiones que te afecten.

2

...a practicar deporte para aprender, desarrollarte y socializar con otras personas.

3

...a practicar deporte sin discriminación alguna.

4

...a divertirte como un niño/a practicando deporte.

5

...a disfrutar del fair play en un ambiente sano y saludable.

8

...a participar en entrenamientos y competiciones adaptadas a tus características individuales de desarrollo y crecimiento.

7

...a recibir un entrenamiento efectivo, eficaz y eficiente y a que te entrenen personas competentes y cualificadas.

6

...a ser bien tratado, recibir un trato digno y tratar con dignidad a los demás.

9

...a competir con otros niños, niñas y adolescentes con las mismas posibilidades de éxito.

10

...a jugar en condiciones de total seguridad.

11

...a jugar sin recibir ningún tipo de violencia.

12

...a ganar torneos y campeonatos, pero también a no ganarlos.



2 Adolescentes, deporte y violencia

Por desgracia, en nuestras sociedades hay niños, niñas y adolescentes (NNA, en adelante) como tú que son objeto de violencia. Es decir, sufren situaciones que les dañan y lastiman. Desde las más leves a las más graves. El deporte debe ser una oportunidad para protegerlos y cuidarlos más y mejor. Por ello, en la práctica deportiva no tiene cabida ninguna situación de violencia de ningún tipo. No es aceptable que sufráis violencia alguna.

Practicar deporte os permite contar con un equipo educativo que os ayudará y asistirá cuando lo necesitéis, y que garantizará siempre que recibáis un buen trato y que se os proteja contra toda forma de violencia. Es nuestra responsabilidad y obligación.

¿QUÉ ES
LA VIOLENCIA CONTRA
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES?

Son todas aquellas acciones en las que alguien, adulto o menor, te hace daño, te hiere o lastima y no respeta tus derechos. Insultos, menoscritos, golpes, decirte cosas que te duelen, castigarte físicamente, no respetar o tocar las partes privadas de tu cuerpo y otros abusos son algunas de las acciones violentas que reciben algunas niñas, niños y adolescentes.

Dejar de ayudarte, abandonarte o descuidarte en aquello que te permite vivir y crecer de forma saludable es también un acto de violencia. Por ejemplo, impedir que vayas a la escuela, que juegues o hagas deporte, que te alimentes correctamente, que descanses...



¿DÓNDE PUEDE DARSE LA VIOLENCIA CONTRA NNA?

Los actos violentos pueden darse en todos los campos de nuestra vida: la familia, la escuela, el deporte... y también en internet y en las redes sociales. En el deporte puede darse violencia en los partidos, en los entrenamientos, en vestuarios y duchas, en salas de tratamiento o entrenamiento, en despachos, almacenes, en los viajes, transportes o concentraciones... en cualquier lugar.



¿QUIÉN PUEDE EJERCER VIOLENCIA CONTRA NNA?

Cualquier persona, mayor o menor de edad. En la mayoría de los casos, la violencia es cometida por una persona conocida de la víctima. Suele ser alguien que se gana su confianza con engaños y amenazas.

Si alguna vez vives alguna situación así o sabes de algún niño o niña al que le ocurra, puedes pedir ayuda. Guardar en secreto cosas así no ayuda a nadie. Estamos aquí para protegerte.

En caso de emergencia, llama a los siguientes teléfonos:

112

EMERGENCIAS

928 83 25 56
116 111
928 83 41 01

Concejalía de
Deportes

Fundación ANAR

Policía Local

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

EL DEPORTE DEBE OFRECER UN ENTORNO PROTECTOR, INCLUSIVO Y DE BUEN TRATO, LIBRE DE TODA VIOLENCIA.

Todas las personas adultas estamos obligadas por ley a denunciar la violencia contra niños, niñas y adolescentes y a protegerlos si sabemos que la sufries.

Suele ser alguien que se ha ganado su “confianza” con engaños.

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

Quienes sufren violencia y no pueden defenderse, deben pedir ayuda para hacerlo y romper el silencio.

1 de cada 3 NNA no cuenta que sufre violencia, y necesita ayuda para romper el silencio.



3 Deporte seguro: ibuen 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 (LOPIVI)*. Dicha ley exige a todas las entidades y personas responsables de niños, niñas y adolescentes medidas para garantizar que el deporte sea un entorno seguro, inclusivo y de buen trato. En la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías 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 de protección y prevención de toda forma de violencia en el deporte.

→ TODAS LAS ENTIDADES DEPORTIVAS ESTAMOS OBLIGADAS A:

- *Aplicar y medir cada año la eficacia de un protocolo para protegeros.*
- *Contar con medidas para no discriminarnos por ninguna razón: edad, raza, discapacidad, orientación sexual, identidad sexual o expresión de género...*
- *Designar una persona Delegada de protección.*
- *Trabajar con vosotros/as, vuestras familias y las personas que os entrenan en el rechazo al uso de insultos y expresiones degradantes y discriminatorias.*
- *Exigir a todas las personas que os entrenan o ayudan formación en derechos fundamentales de la infancia y la adolescencia.*
- *Fomentar y reforzar las relaciones y la comunicación entre las organizaciones deportivas y vuestras familias y responsables.*
- *Construir un entorno seguro para que practiquéis deporte sin situaciones de violencia.*
- *Fomentar vuestra participación activa en todos los aspectos de vuestra formación y desarrollo integral.*

→ TODAS LAS PERSONAS, VOLUNTARIAS O PROFESIONALES, QUE TRABAJAN EN LA CONCEJALÍA DE DEPORTE Y TIENEN CONTACTO CONTIGO, ESTÁN OBLIGADAS A:

- *Ofrecerte un buen trato como elemento central de todas sus actuaciones.*
- *Ayudarte ante cualquier indicio o sospecha de violencia de cualquier tipo.*



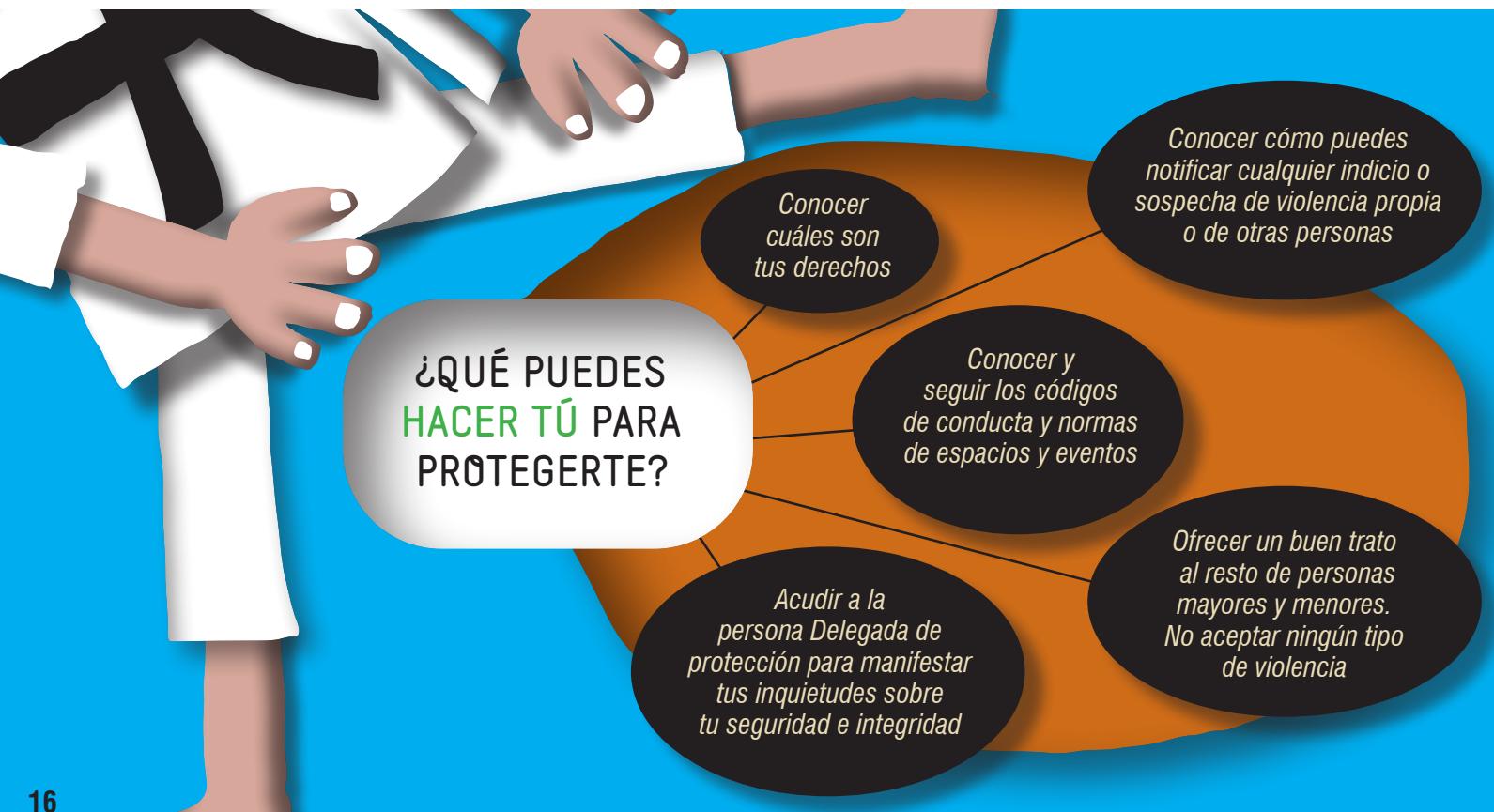
LA PERSONA DELEGADA DE PROTECCIÓN EN LA CONCEJALÍA DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE TÍAS ES UNA PERSONA QUE ESTÁ A TU DISPOSICIÓN PARA PROTEGERTE, ACOMPAÑARTE Y AYUDARTE A NOTIFICAR CUALQUIER SITUACIÓN DE VIOLENCIA QUE SUFRAS O CONOZCAS.

PUEDES CONTACTAR CON LA PERSONA DELEGADA DE PROTECCIÓN:

MIGUEL A. RODRÍGUEZ SANTANA //MÓV.: 619 628 052 //EMAIL: delegadodeportes@ayuntamientodetias.es

→ LA PERSONA DELEGADA DE PROTECCIÓN EN LA CONCEJALÍA DE DEPORTES TE PUEDE AYUDAR CUANDO:

- *Necesites expresar alguna inquietud sobre tu seguridad e integridad.*
- *Quieras conocer el protocolo o las medidas de protección.*
- *Necesites comunicar alguna situación de violencia que te afecte a ti o a otra persona.*
- *Necesites protección o ayuda de cualquier clase.*



4 Herramientas para protegerte

Disfrutar de un deporte seguro que te trate bien y te proteja es nuestra responsabilidad ética como educadores. Además, como ya sabes, estamos obligados por ley a hacerlo. Por consiguiente, nos complace poner a tu disposición las siguientes herramientas para que puedas participar activamente en fomentar el buen trato y colaborar en crear un entorno protector, inclusivo y de bienestar.

4.1

CÓDIGO DE CONDUCTA

Además de derechos, tenemos deberes. Como ya conoces, disfrutar de nuestros derechos implica aceptar, asumir y cumplir con nuestros deberes. Estos deberes son las tareas que nos garantizan poder vivir bien en todos los ámbitos de la vida, tanto familiar, escolar, deportiva como social. Así lo recoge nuestro código de conducta.

Tu comportamiento y actitud son importantes para tu educación, desarrollo personal y deportivo, pero también para tu protección y seguridad. Nuestro código de conducta está pensado para que puedas practicar deporte fomentando el buen trato y un entorno protector, inclusivo y de bienestar. Las pautas del código de conducta son como las normas de tráfico: si no las cumples te pones en riesgo tú y pones en riesgo al resto de los integrantes de la Concejalía de Deportes.

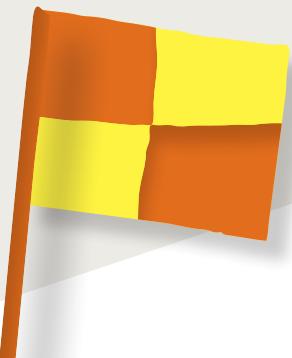


CÓDIGO DE CONDUCTA

para deportistas menores de edad que desean desarrollarse de manera segura, protegida e inclusiva en el marco del buen trato dispensado por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías.

→ **Para garantizar un entorno protector, inclusivo y propicio para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes en el ámbito deportivo, me comprometo a:**

- Manifestar respeto y educación hacia todas las personas participantes en las actividades deportivas, tanto a entrenadores/as y compañeros/as como a rivales, personas que arbitren, asistan u organicen los eventos.
- Cuidar, respetar y usar correctamente las instalaciones y/o el material, y permanecer en los lugares asignados para la práctica del deporte.
- Asistir con el material necesario y la ropa adecuada para la práctica del deporte.
- Comunicar a las personas adultas responsables mi llegada y mi salida de las instalaciones deportivas.
- Cumplir las reglas en vestuarios y duchas. Preguntar a entrenadores/as u otras personas de referencia en el caso de no entender alguna regla o norma.
- No fumar, no beber alcohol ni consumir drogas.
- No consumir sustancias dopantes de ningún tipo.
- Fomentar la deportividad, reclamar el juego limpio y aceptar con humildad y tranquilidad las victorias y las derrotas.
- Saludar y estimar a mis adversarios/as y a los/as árbitros/as (o juezas y jueces).
- Aceptar con deportividad y respeto cualquier decisión arbitral.



- 
- Garantizar la puntualidad en todos los eventos, desde entrenamientos hasta torneos y viajes.
 - Notificar cambios, retrasos e incidencias.
 - Mantener informadas a las personas responsables sobre mi condición médica, lesiones o necesidad de descanso.
 - Solicitar ayuda a las personas responsables cuando algo o alguien me haga sentir mal o me dañe.
 - No participar en comportamientos de acoso, *bullying*, discriminación, intimidación, humillación o menosprecio. En caso de conocer que alguien es objeto de estas violencias, pediré ayuda a las personas de referencia.
 - No acosar ni abusar sexualmente de nadie.
 - Pedir ayuda si tengo sospechas o certezas de que yo u otra persona pueda sufrir acoso o abuso sexual.
 - Proteger y cuidar a las personas más vulnerables o débiles, especialmente a quienes sean menores que yo.
 - Cooperar con las personas responsables para evitar conductas violentas.
 - Usar las redes sociales tal y como determine la Concejalía de Deportes y nunca para insultar, menospreciar o minusvalorar a otras personas.
- 

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. Mantenernos seguros y protegidos en situaciones difíciles es un reto muy grande para una sola persona. Ocurre 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 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 situación que sientas como una amenaza es motivo suficiente para pedir nuestra ayuda. Nadie tiene derecho a hacer sentir inseguro o infeliz a otra persona. Si conoces a alguien que vive una situación así, también puedes pedir ayuda para él o ella. Juntos podemos garantizar que juguemos siempre en un entorno seguro, saludable y protector.

Cuando hables con nosotros, buscaremos la mejor forma de ayudarte. Nadie más que nosotros sabrá que has pedido ayuda, y te acompañaremos en todo lo que necesites.

Puedes acudir directamente a la persona Delegada de protección de la Concejalía de Deportes, a una persona de confianza o comunicarte por los siguientes medios para pedir ayuda:

1 DELEGADO/A DE PROTECCIÓN	2 EMERGENCIAS
<p>Miguel A. Rodríguez Santana</p> <p> delegadodeportes@ayuntamientodetias.es</p> <p> 619 628 052</p>	<p> Ayuntamiento de Tías</p> <p>928 83 25 56</p> <p> ANAR Teléfono/chat ANAR de ayuda a niños, niñas y adolescentes</p> <p>116 111</p>
	<p> 1-1-2 CANARIAS</p> <p> POLICIA LOCAL DE TÍAS</p> <p>928 83 41 01</p>

¿Necesitas hablar?

¡ROMPE EL SILENCIO! TE ESCUCHAMOS



¿QUÉ HA
PASADO?



¿CÓMO TE
ENCUENTRAS?

¿QUIÉN O QUIÉNES LO
HAN HECHO?

¿DÓNDE Y CUÁNDΟ HA SIDΟ?

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

SEÑALA LO
GRAVE QUE ES:

LEVE



4.3

RECOMENDACIONES EN MATERIA DE PREVENCIÓN

Mantenernos seguros y sentirnos bien tratados es esencial para poder disfrutar al máximo de jugar y entrenar. Para ello, te pedimos que seas responsable con tu protección y con la del resto de personas que forman parte de la Concejalía de Deportes siguiendo las siguientes recomendaciones:

- *Lee y reflexiona con tu familia sobre los Códigos de conducta de la Concejalía de Deportes.*
- *Cuenta siempre a tus personas de confianza (entrenadores, familia, delegado/a de protección) cualquier acto o situación que te haya hecho sentir inseguridad, miedo, daño o indefensión, por pequeña que sea.*
- *No humilles ni menosprecies a nadie por su esfuerzo, participación o rendimiento en un partido o entrenamiento.*

En las gradas, entrenamientos, partidos o torneos:

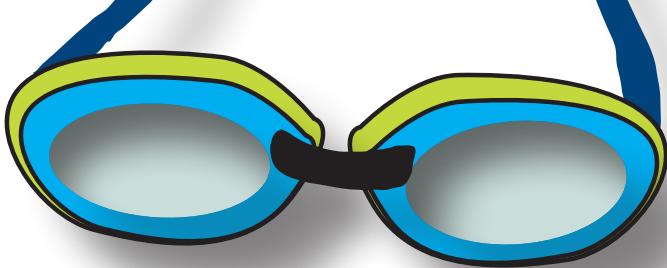
- Cuando estés en las gradas o viendo otros partidos o entrenamientos, nunca participes en insultos y expresiones degradantes, discriminatorias y violentas, especialmente cuando se trate de insultos machistas, homófobos y racistas. Si conoces a alguien que tenga tales comportamientos, puedes ponerlo en conocimiento del equipo de entrenadores o de la persona Delegada de protección.
- *Si sientes que alguien te insulta o usa expresiones degradantes, discriminatorias o violentas hacia ti, ponlo en conocimiento del equipo de entrenadores, de la persona Delegada de protección o de los responsables de arbitraje o del torneo.*

En las duchas y vestuarios:

- *Respeta las normas de uso de duchas y vestuarios y la intimidad del resto de personas.*
- *Si alguien o algo te hace sentir inseguridad, miedo, daño o indefensión en las duchas y vestuarios ponlo en conocimiento del equipo de entrenadores o de la persona Delegada de protección.*
- *No uses duchas y vestuarios en presencia de adultos que no conozcas, y nunca lo hagas solo o sola con una persona adulta.*
- *No hagas ni participes en fotografías o vídeos en duchas, vestuarios o habitaciones, y comunícalo si alguien lo hace.*
- *Solicita usar instalaciones apropiadas para tu sexo.*
- *Si otro u otros menores te incomodan, te hacen sentir inseguridad, miedo, daño o indefensión en duchas y vestuarios, solicita ayuda inmediatamente.*

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

- *Cuando hayas de reunirte con cualquier persona adulta para charlas o tratamientos, solicita mantener las puertas abiertas, la presencia de otras personas y que nunca cierren con llave. En caso contrario, cuéntaselo a los y las responsables.*



- *Solicita el consentimiento de tus familiares o tutores antes de empezar tratamientos o entrenamientos específicos y su presencia en los mismos.*
- *Informa a tu familia de cualquier charla o tratamiento que hayas recibido en privado.*

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.*
- *No uses a solas ningún transporte con ningún adulto.*
- *Cuenta a tus personas de confianza bromas, comentarios, tocamientos o juegos que no te parezcan normales o no te hagan sentir bien.*
- *No aceptes nunca tabaco, alcohol u otras drogas.*
- *No aceptes invitaciones para llevarte de personas que no estén autorizadas. Usa el transporte que te haya indicado tu familia.*

En viajes, pernoctaciones y concentraciones:

- *No uses habitaciones a solas con ningún adulto, ni entres a solas en la habitación de un adulto.*
- *No abandones los espacios de la expedición; comunica siempre a alguien si tienes que acudir a servicios, tiendas, etc.*
- *Limita el uso de móviles y otros dispositivos a la normativa establecida.*
- *Estate siempre localizado/a y comunicado/a, y lleva contigo acreditaciones y documentación.*
- *Nunca des tus datos personales a ninguna persona desconocida.*
- *Evita usar prendas con tus nombre impreso de forma pública.*
- *Anticipa dónde y cómo poder solicitar ayuda en caso de emergencia.*

NO PARTICIPES, NORMALICES, NI IGNORES NINGÚNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA;

NO TIENEN CABIDA EN EL DEPORTE. FOMENTA 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 practiquemos.

Si algo o alguien te hace sentir a ti, o a otra persona, inseguridad, miedo, daño o incomodidad, no tengas miedo de hablar. En la *Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías* siempre vas a tener a alguien dispuesto a ayudarte y protegerte.

Recuerda que el deporte solamente será beneficioso y saludable cuando asegure tu bienestar y seguridad. Desde la *Concejalía de Deportes* 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

