

# Guía de buenas prácticas

PARA HACER DEPORTE  
CON BIENESTAR Y SEGURIDAD

niños  
y niñas



Desarrollado por:  
edex

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](http://www.edex.es)  
ISBN: 978-84-10275-79-9 DL: BI-1157-2024

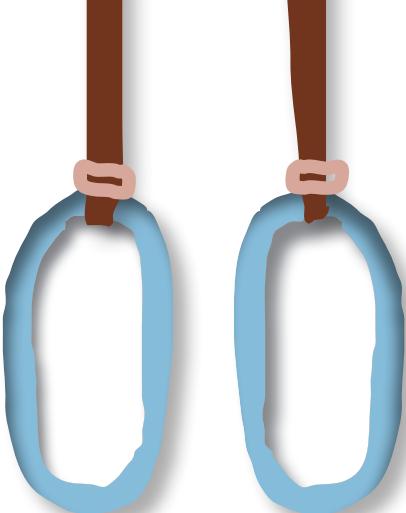
*Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial  
de esta obra sin la autorización previa por escrito de los autores o editores.*

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 NIÑAS, NIÑOS, DEPORTE Y VIOLENCIA 10

---

3 DEPORTE SEGURO: ¡BUEN TRATO! 14

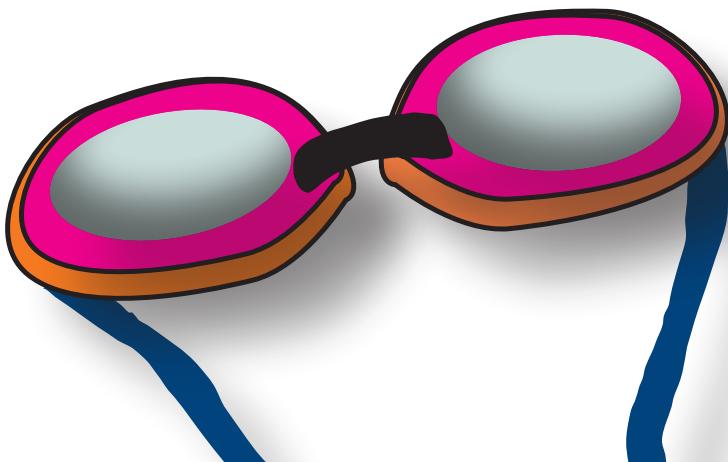
---

4 HERRAMIENTAS PARA PROTEGERTE 17

4.1 CÓDIGO DE CONDUCTA 17

4.2 PETICIÓN DE AYUDA 20

4.3 CONSEJOS PARA PROTEGERTE MÁS Y MEJOR 22





# Saluda del concejal

**A**ntes que adultos todos fuimos niños o niñas alguna vez. Sabemos que la infancia es una etapa maravillosa, llena de descubrimientos. Pero, también puede ser un momento en el que necesites ayuda o apoyo. Desde la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías, te cuidamos y te ayudamos a crecer a través del deporte. Por ello, queremos ofrecerte un entorno protector y positivo para que te diviertas, aprendas y crezcas de la mejor manera posible haciendo deporte. Cuando participas en nuestras actividades queremos que disfrutes, que sientas seguridad y buen trato.

Por ello, queremos ofrecerte un entorno protector y positivo para que te diviertas, aprendas y crezcas de la mejor manera posible haciendo deporte. Cuando participas en nuestras actividades queremos que disfrutes, que sientas seguridad y buen trato

El deporte es increíble, nos enseña a superar retos, a trabajar en equipo y a alcanzar nuestras metas. Además, desarrollas habilidades que te acompañarán toda la vida. Estos aprendizajes no solo te ayudan a crecer como persona, sino que también mejoran tu integración en la comunidad y fortalecen tus relaciones.

Es fundamental que sepas que en el deporte no hay lugar para la violencia. Si algo te preocupa o molesta, cuéntanoslo. Estamos aquí para escucharte y apoyarte. Desde la Ley Orgánica 8/2021, contamos con herramientas para protegerte aún mejor. Así que disfruta del deporte con la confianza de que estamos aquí para cuidarte.

Gracias por confiar en nosotros. Tu felicidad y bienestar son nuestro mayor éxito.

**Ismael Cruz Ramos**  
*Concejalía de Deportes de Tías*

# 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 luchan contra agresiones, insultos, omisiones, malos tratos, explotación...y cualquier situación que amenace vuestra seguridad y bienestar.

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





RESPECTO A  
LA PROTECCIÓN,  
DEBES SABER  
QUE:

1

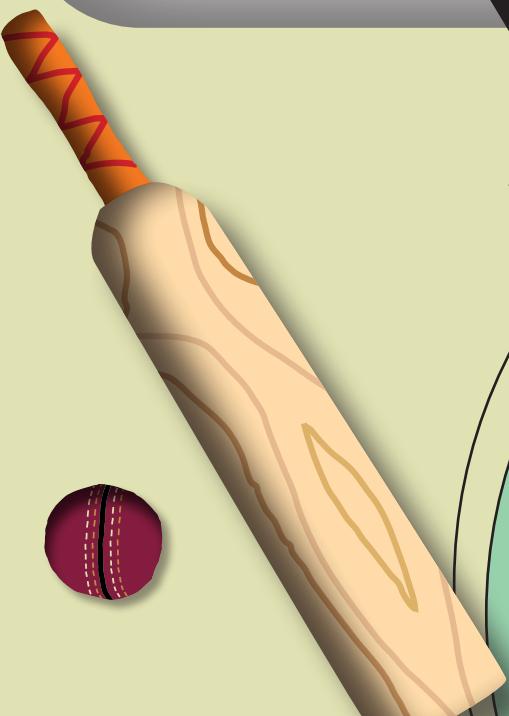
Todas las personas adultas, las entidades y los gobiernos tienen la obligación de proteger a todos los niños y niñas.

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 todos tus derechos deben ser respetados. Eres niño o niña antes que deportista.  
La siguiente lista te ayudará a reconocer tus derechos cuando estés jugando o entrenando.

**iÉchale un vistazo!**

# 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.
- 6 ...a ser bien tratado, recibir un trato digno y tratar con dignidad a los demás.
- 7 ...a recibir un entrenamiento efectivo, eficaz y eficiente y a que te entrenen personas competentes y cualificadas.
- 8 ...a participar en entrenamientos y competiciones adaptadas a tus características individuales de desarrollo y crecimiento.
- 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 Niñas, niños, deporte y violencia

Por desgracia, en nuestras sociedades hay niños, niñas y adolescentes como tú 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. Desde la Concejalía de Deportes estaremos atentos para ayudarte a ti y a tus compañeros cuando lo necesitéis. Siempre vamos a escucharos y a tratarlos 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?



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

Se puede dar en cualquier ámbito de nuestra vida: familia, escuela, deporte... y también 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 PUEDE EJERCER VIOLENCIA CONTRA NIÑAS Y NIÑOS?

Llama a estos teléfonos si necesitas ayuda para ti u otra persona. Pedir ayuda es de valientes, guardar en secreto las cosas que nos duelen o dañan, no las elimina. Estamos aquí para protegerte.

No dudes en llamar por cualquier emergencia:

**112**

EMERGENCIAS

928 83 25 56

Concejalía de Deportes

116 111

Fundación ANAR

928 83 41 01

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 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 (LOPIVI)*. 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 la Concejalía de Deportes 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 LOPIVI, 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 su discapacidad.*
- *Una persona designada para que se encargue de ayudarlos y protegerlos.*
- *Un programa para que niños y niñas 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 LA CONCEJALÍA DE DEPORTES Y TIENEN CONTACTO CONTIGO, ESTÁN OBLIGADAS A:

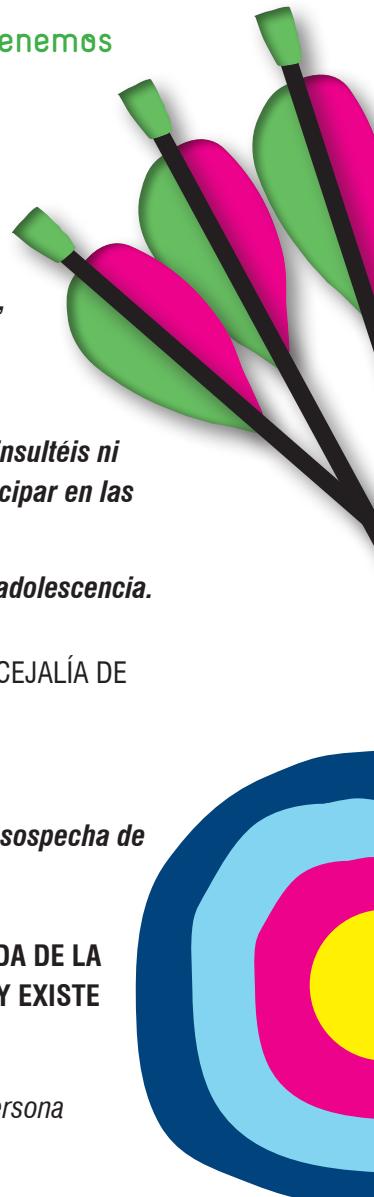
- *Ofrecerte un buen trato siempre.*
- *Ayudarte ante aquellas situaciones que te hagan sentir mal y ante cualquier indicio o sospecha de violencia, del tipo que sea.*

### → 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.

LA CONCEJALÍA DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE TÍAS pone a tu disposición una persona Delegada de protección. Puedes contactar con ella por teléfono o por correo electrónico:

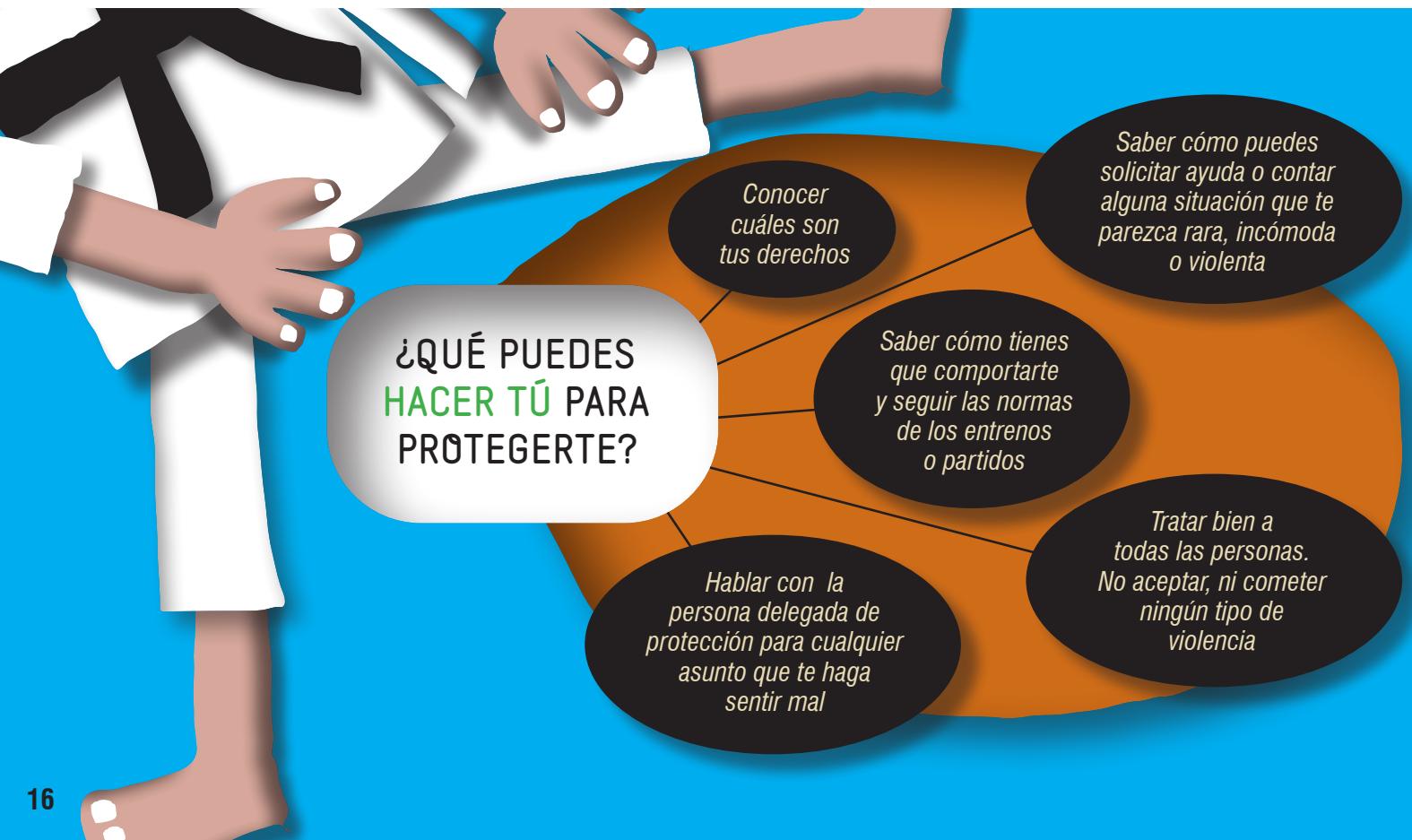
**MIGUEL A. RODRÍGUEZ SANTANA // MÓV.: 619 62 80 52**

**EMAIL: [delegadodeportes@ayuntamientodetias.es](mailto:delegadodeportes@ayuntamientodetias.es)**



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.*



# 4 Herramientas para protegerte

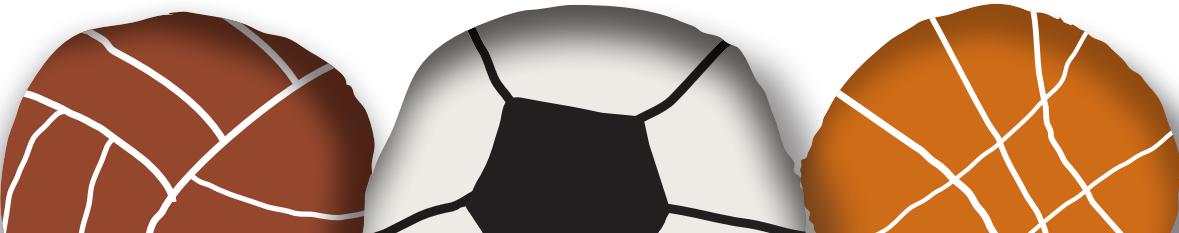
Conoce, usa y disfruta de las siguientes herramientas que ponemos a tu disposición para que puedas practicar deporte de manera divertida, segura y saludable. Es tu derecho y, por ello, es nuestra obligación. Una obligación que asumimos muy complacidos.

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 niños y niñas que desean vivir de manera segura, protegida e inclusiva aceptando el buen trato dispensado por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías.

→ Para disfrutar de un entorno que me trate bien, me cuide y proteja mientras practico deporte me comprometo a:

- Mostrar respeto y educación con todas las personas que forman parte del deporte, especialmente con otros niños y niñas. Respetar y valorar a las personas que organizan, arbitran y entrenan.
- Cuidar y usar correctamente las instalaciones y/o el material, y permanecer en los lugares indicados.
- Asistir con el material necesario y la ropa adecuada para la práctica deportiva.
- Avisar siempre de cuándo llego y me voy de las instalaciones deportivas.
- 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.
- Jugar con deportividad, juego limpio, humildad y tranquilidad tanto cuando gane como cuando pierda.
- Saludar, ser amable y respetuoso con mis adversarios/as, árbitros/as y juezas o jueces.
- Ser puntual y avisar si hay cambios, retrasos o algún problema.
- Avisar antes de jugar cuando me encuentre mal o me duela algo.
- Pedir ayuda si alguna persona me hace sentir mal o me lastima.
- No acosar, hacer *bullying*, molestar, pegar, insultar, intimidar, humillar o menospreciar a nadie.
- Pedir ayuda si alguien me hace bullying, me acosa, molesta, insulta, grita, pega, intimida, humilla o menosprecia.
- Pedir ayuda si alguien invade o amenaza mi intimidad.
- Nunca invadir la intimidad de una persona.
- Ayudar y proteger a las personas que tengan más problemas o debilidades.
- Cooperar para disfrutar de un buen ambiente en el deporte.
- 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	2 EMERGENCIAS
<p>Miguel A. Rodríguez Santana  <a href="mailto:delegadodeportes@ayuntamientodetias.es">delegadodeportes@ayuntamientodetias.es</a>  <b>619 628 052</b></p>	<p>Ayuntamiento de Tías  <b>928 83 25 56</b></p>
	<p> Teléfono/chat ANAR de ayuda a niños, niñas y adolescentes <b>116 111</b></p>

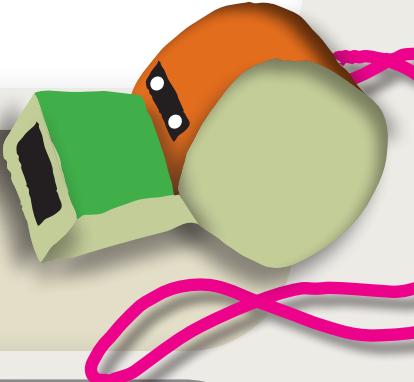
# ¿Necesitas hablar?

¡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 VΙO, LO SABΕ O SE LO HAS CONTADΟ?

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 de la Concejalía de Deportes.*
- Cuenta a las personas de tu confianza cualquier acto o situación que te haya hecho sentir inseguridad, miedo, daño o indefensión por pequeña que sea.

### **En las gradas, entrenamientos, partidos o torneos:**

- *No te burles, ni critiques a nadie por su esfuerzo, participación o rendimiento en un partido o entrenamiento.*
- *Se amable, anima y valora a quienes estén participando.*
- *No participes en insultos y expresiones malsonantes, en especial de las que hablen mal de las mujeres, del color de piel de las personas o de la discapacidad. Si ves a alguien haciéndolo, díselo al equipo de entrenadores/as o a la persona delegada de protección.*
- *Si sientes que alguien te insulta o usa expresiones que te hacen sentir mal, díselo al equipo de entrenadores, a la persona delegada de protección o quién esté arbitrando o organizando el partido.*

### **En las duchas y vestuarios:**

- *Cumple las normas de uso de duchas y vestuarios.*
- *Respecta 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 daño en las duchas y vestuarios, ponlo en conocimiento del del equipo de entrenadores o de la persona delegada de protección.*
- *No uses duchas y vestuarios en presencia de adultos que no conozcas.*
- *Nunca uses duchas y vestuarios a solas con una persona adulta.*
- *No hagas, ni participes en imágenes o vídeos en duchas, vestuarios o habitaciones. Si alguien las hace, comunícaselo a las personas responsables.*
- *Solicita usar instalaciones apropiadas para tu sexo.*
- *Si otro u otros niños y niñas te incomodan, te hacen sentir inseguridad, miedo, daño o indefensión en duchas y vestuarios solicita ayuda inmediatamente.*

### **En despachos, salas de entrenamiento o tratamientos:**

- *Cuando alguien te invite a una reunión o un tratamiento, pide permiso a tu familia y dile que te acompañen.*
- *Cuando tengas una charla, tratamiento o reunión con una persona adulta cuéntaselo a tu familia. No pueden existir reuniones secretas.*
- *Pide en las reuniones o tratamientos que las puertas estén abiertas y que nunca se cierren con llave. Si las cierran cuéntaselo a tu familia y al delegado/a 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.*
- *No uses a solas ningún transporte con ningún adulto.*
- *Cuenta a personas de tu confianza bromas, comentarios, tocamientos o juegos que no te parezcan correctos o te hagan sentir mal.*
- *No aceptes nunca tabaco, alcohol u otras drogas por parte de nadie.*
- *Desplázate en el medio de transporte y con la persona que te haya indicado tu familia.*

### **En viajes, noches fuera de casa y concentraciones:**

- *No uses habitaciones a solas con ningún adulto, ni entres a solas en la habitación de un adulto.*
- *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 acreditaciones y documentación.*
- *Nunca des tus datos personales a ninguna persona desconocida.*
- *Evita usar prendas con tus nombres impresos de forma pública.*
- *Pregunta qué tienes que hacer en caso de pérdida o emergencia.*

NO PARTICIPES, NO VEAS NORMAL, 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 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 la *Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Tías* 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 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

