



BOYS & GIRLS CLUB
OF MALIBU
Wellness Center



Body Autonomy *Autonomía Corporal*

Brought to you by the Boys & Girls Club of Malibu Wellness Center & SMMUSD

Presentado por el Centro de Bienestar del Boys and Girls Club de Malibu



What is Body Autonomy?

¿Qué es la Autonomía Corporal?



- Body autonomy is the idea that children, even very young children and babies, have a right to govern what happens to their body
 - Children who grow up with body autonomy are less likely to be abused and/or recognize abuse if it happens to them
 - Grow up more confident and assured of themselves
 - Teaches consent and respect
-
- *La autonomía del cuerpo es la idea de que los niños, incluso los más pequeños y los bebés, tienen derecho a gobernar lo que le sucede a su cuerpo.*
 - *Los niños que crecen con autonomía corporal tienen menos probabilidades de sufrir abusos y/o reconocer el abuso si les sucede a ellos*
 - *Crecen más confiados y seguros de sí mismos*
 - *Enseña consentimiento y respeto*



Why is Body Autonomy important?

¿Por qué es importante la Autonomía Corporal?

- 1 out of every 4 women report sexual abuse before the age of 18, 1 in 14 men
 - Teaching kids about consent in terms they understand makes it easier to understand later in life
 - If a child is abused, they have the appropriate language to talk about it and that makes it easier to hold a perpetrator accountable
-
- *1 de cada 4 mujeres denuncia abuso sexual antes de los 18 años, 1 de cada 14 hombres*
 - *Enseñar a los niños sobre el consentimiento en términos que entiendan hace que sea más fácil de entender más adelante en la vida*
 - *Si un niño es abusado, tienen el lenguaje apropiado para hablar de ello y eso hace que sea más fácil responsabilizar al perpetrador*

Why is Body Autonomy important?

¿Por qué es importante la Autonomía Corporal?



OF ALL VICTIMS UNDER 18, 2 OUT OF 3 ARE AGES 12-17

De todas las víctimas menores de 18 años, 2 de cada 3 tienen entre 12 y 17 años



34% under age 12
menos de 12

66% age 12-17
12-17 años

RAINN

National Sexual Assault Hotline | 800.656.HOPE | online.rainn.org

Please visit rainn.org/statistics/children-and-teens for full citation.²

CHILD VICTIMS OFTEN KNOW THE PERPETRATOR

Lo/as niño/as víctimas a menudo conocen el perpetrador

Among cases of child sexual abuse reported to law enforcement:
Entre los casos de abuso sexual infantil denunciados a las fuerzas del orden



7%
are strangers
Son extraños

59%
are acquaintances
son conocidos

34%
are family members
Son miembros de la familia

RAINN

National Sexual Assault Hotline | 800.656.HOPE | online.rainn.org

Please visit rainn.org/statistics/children-and-teens for full citation.⁴

Why is Body Autonomy important?

¿Por qué es importante la Autonomía Corporal?



BREAKDOWN OF LOCATIONS WHERE SEXUAL ASSAULT OCCURS

Análisis de los lugares donde ocurre la agresión sexual



55%
at or near the
victim's home

en o cerca de la casa de la víctima



15%
in an open
public place.

en un lugar público abierto



12%
at or near a
relative's home

en o cerca de la casa de un pariente



10%
in an enclosed but
public area, such as a
parking lot or garage

*en un área cerrada pero pública,
como un estacionamiento o garaje*



8%
on school
property

en la propiedad de la escuela

RAINN

National Sexual Assault Hotline | 800.656.HOPE | online.rainn.org
Please visit rainn.org/statistics/scope-problem for full citation.⁷

Risk factors

Factores de riesgo



- Transgender and gender nonconforming teens and young adults are more likely to be sexually assaulted or abused.
- Children with a learning disability or neurodiversity are more vulnerable to abuse
- Victims of sexual abuse are:
 - About 4 times more likely to become addicted to substance
 - About 4 times more likely to experience PTSD as adults
 - About 3 times more likely to experience a major depressive episode as adults
- *Los adolescentes y adultos jóvenes transgénero y no conformes con el género tienen más probabilidad de ser agredidos o abusados sexualmente.*
- *Los niños con problemas de aprendizaje o neurodiversidad son más vulnerables al abuso*
- *Las víctimas de abuso sexual son:*
 - *Alrededor de 4 veces más probables de volverse adicto a la sustancia*
 - *Alrededor de 4 veces más probables de experimentar PTSD en la edad adulta*
 - *Alrededor de 3 veces más probables de experimentar un episodio depresivo mayor en la edad adulta*



Knowledge is power

The best way to prevent abuse is to talk to your kids!

¡La mejor manera de prevenir el abuso es hablar con sus hijos!



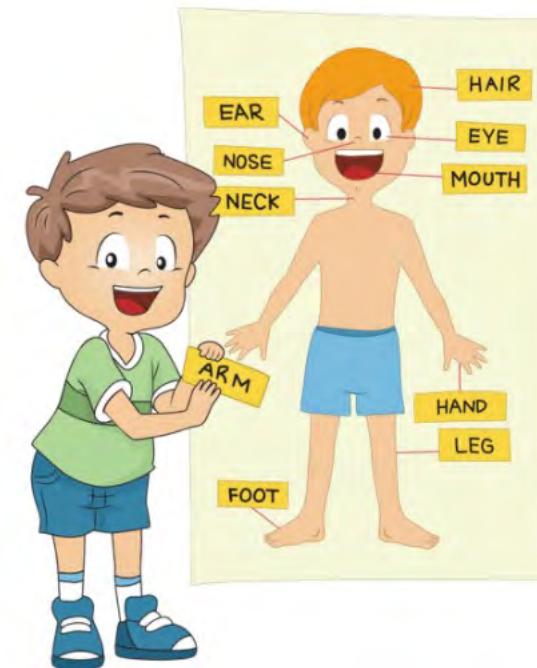
https://www.youtube.com/watch?v=LiH0_2Xwzzg&t=3s

Body Autonomy Examples

Ejemplos de autonomía corporal



- Teach children the correct anatomical names for their genitals and private parts
 - Children who know the correct names of their genitals are less likely to be abused
 - Adults who overhear children use the correct word are more likely to ask follow-up questions if they suspect something is wrong
-
- *Enseñar a los niños los nombres anatómicos correctos de sus genitales y partes íntimas*
 - *Los niños que conocen los nombres correctos de sus genitales tienen menos probabilidades de ser abusados*
 - *Es más probable que los adultos que escuchan a los niños usar la palabra correcta hagan preguntas de seguimiento si sospechan que algo anda mal*



Body Autonomy Examples

Ejemplos de autonomía corporal



- Asking children if they want a hug instead of just giving them one or telling them to hug relatives
 - Offering other options, such as a wave, a high-five, a thumbs up, etc
 - Prompting children to ask others to play, engage in touches, etc.
-
- *Preguntar a los niños si quieren un abrazo en lugar de simplemente darles uno o decirles que abracen a sus familiares.*
 - *Ofreciendo otras opciones, como saludar, chocar los cinco, aprobar, etc.*
 - *Incitar a los niños a pedir a otros que jueguen, se toquen, etc.*

Practice at home! *iPractiquen en casa!*



- One of the best ways to get children comfortable with these topics is to practice them at home.
- Play games like “red light green light,” where kids practice listening to cues for “stop” and “go.”
- Practice asking children if they want a hug and ask relatives to ask as well.
- If a child says no to a specific touch, respect their no. You can offer alternatives, but always respect if the answer is still no.
- *Una de las mejores maneras de hacer que los niños se sientan cómodos con estos temas es practicarlos en casa.*
- *Juegue juegos como "luz roja, luz verde", donde los niños practican escuchando señales para "parar" y "avanzar".*
- *Practique preguntar a los niños si quieren un abrazo y pídale a los familiares que también lo pidan.*
- *Si un niño dice que no a un toque específico, respete su no. Puedes ofrecer alternativas, pero respeta siempre si la respuesta sigue siendo no.*

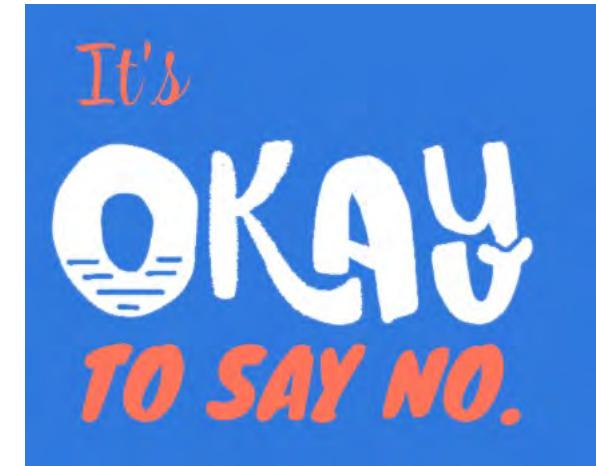


Teach kids how to say “No.”

Enseñe a lo/las niño/niñas a decir “No.”



- Help children practice saying “No.”
 - Some other ways to say no: That’s enough, Stop, All done
 - Sometimes children want to say “no!” as part of play. Help them understand a playful no versus a serious no
 - Practice using games like tickling
-
- Ayude a los niños a practicar decir “No”
 - Algunas otras formas de decir no: Ya es suficiente, Alto, Listo
 - A veces los niños quieren decir “¡no!” como parte del juego
 - Ayúdelos a entender un no juguetón versus un no serio. Practica usando juegos como hacer cosquillas



“That’s Enough”

“Stop”

“All Done”



Appropriate vs. Inappropriate Touch

Toque apropiado vs. inapropiado

- Teach kids about appropriate vs. inappropriate touch
 - Appropriate touch – feels comforting, supportive, fun
 - Inappropriate touch – feels confusing, feels bad, sad, or mad
 - The question is the answer – if you're questioning how touch makes you feel, trust the questioning
-
- *Enséñales a los niños sobre el contacto físico apropiado e inapropiado*
 - *Toque apropiado: se siente reconfortante, de apoyo, divertido*
 - *Toque inapropiado: se siente confuso, se siente mal, triste o enojado*
 - *La pregunta es la respuesta: si te preguntas cómo te hace sentir que te toquen, confía en el cuestionamiento*

The “uh oh” feeling

El sentimiento de “oh oh”



My Early Warning Signs

If I feel unsafe my body lets me know.

Here is how!

Hair feels like it is standing on end

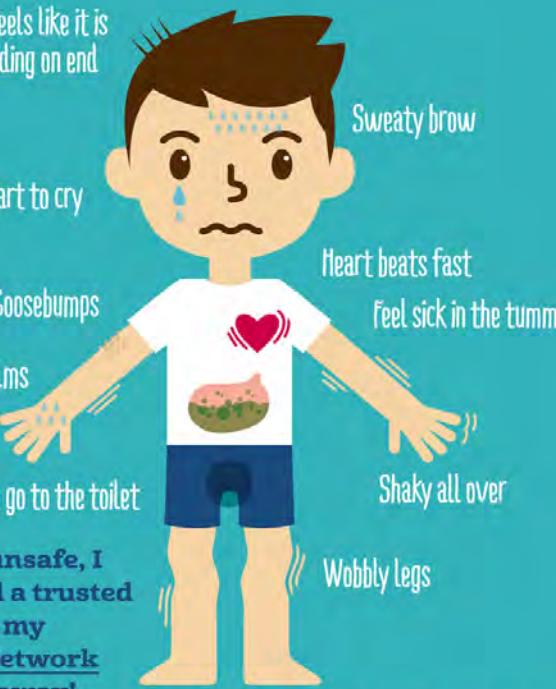
Start to cry

Goosebumps

Sweaty palms

Need to go to the toilet

If I feel unsafe, I must tell a trusted adult on my Safety Network straightaway!



Sweaty brow

Heart beats fast

Feel sick in the tummy

Shaky all over

Wobbly Legs

Mis primeros signos de alerta

Si me siento inseguro/a mi cuerpo me lo hace saber. ¡Aquí es cómo!

El cabello se siente como si estuviera de punta

Empezar a llorar

Piel de gallina

Necesidad de ir al baño

Si me siento inseguro, debo decírselo inmediatamente a un adulto de mi red de seguridad.

Frente sudorosa

Corazón late rápido

Piernas tambaleantes

Sentirse enfermo/a en el estómago

Tembloroso por todas partes



Inappropriate Touch

Toque inapropiado



- Is more likely to come from a known person than a stranger
 - Coaches, religious figures, babysitters, relatives, teachers, etc
 - Let children know that inappropriate touch can come from anyone, and it's never their fault
 - Reassure that they will never get in trouble for saying that any adult made them uncomfortable
-
- *Es más probable que provenga de una persona conocida que de un extraño*
 - *Entrenadores, figuras religiosas, niñeras, familiares, profesores, etc.*
 - *Hágales saber a los niños que el contacto inapropiado puede provenir de cualquier persona y que nunca es su culpa*
 - *Asegúreles que nunca se meterán en problemas por decir que algún adulto los hizo sentir incómodos*





Corporal punishment

El castigo corporal

- Corporal punishment such as spanking and hitting can rid children of their body autonomy, because they are being touched against their will in a hurtful way.
 - Find other ways to discipline, such as lessening screen time, or give children natural consequences for their misbehaviors.
-
- *Los castigos corporales, como los azotes y los golpes, pueden despojar a los niños de su autonomía corporal, porque están siendo tocados en contra de su voluntad de una manera hiriente.*
 - *Encuentre otras formas de disciplinar, como disminuir el tiempo frente a la pantalla o dar a los niños consecuencias naturales por su mal comportamiento.*



Warning signs to lookout for

Señales de advertencia a tener en cuenta

- If a child is displaying inappropriate or sexualized dress
 - Referring to sexual topics or knowing age-inappropriate words or phrases
 - Inappropriate or sexualized play with themselves or others
-
- Si un niño muestra un comportamiento inapropiado o sexualizado vestido sexualizado
 - Hacer referencia a temas sexuales o conocer palabras o frases inapropiadas para su edad
 - Juegos inapropiados o sexualizados con ellos mismos o con otros



Warning signs *Señales de advertencia*



Examples of Body Autonomy in action

Ejemplos de Autonomía Corporal en acción



<https://www.youtube.com/watch?v=3G9QAmHxsWE>



Appropriate touch

Toque apropiado

- Can come from anyone, but may come from a relative, a doctor, or a friend
 - Is consensual - asked and then given permission
 - It's normal to like touch from some people, and not others. For example, a child may like a kiss from their parent, but not from someone else
-
- *Puede provenir de cualquier persona, pero puede provenir de un pariente, un médico o un amigo.*
 - *Es consensuado: se pide y luego se da permiso.*
 - *Es normal que te guste el tacto de algunas personas y no de otras. Por ejemplo, a un niño le puede gustar un beso de sus padres, pero no de otra persona.*



Appropriate touch may look like... *El toque apropiado puede parecer...*



Okay A green circle containing a white checkmark, indicating something is correct or appropriate.

- A soft pat on the back
- A teacher tying your shoe
- A high-five or fist bump
- A doctor giving you an exam with your parent's consent while they are present

está bien A green circle containing a white checkmark, indicating something is correct or appropriate.

- *Una suave palmada en la espalda*
- *Un professor atando tu zapato*
- *Chocar los cinco o chacar los puños*
- *Un medico que te hace un examen con el consentimiento de tus padres mientras están presentes*



What's “normal”? ¿Qué es "normal"?

- It's not abnormal for children to explore their own bodies or touch themselves, even at a young age.
 - Helping them understand their own body will help them learn appropriate boundaries for themselves and others.
 - Asking questions like “Where do babies come from?” “What’s the difference between boys and girls?”
 - It’s ok to answer questions like this in age-appropriate ways
-
- *No es anormal que los niños exploren sus propios cuerpos o se toquen a sí mismos, incluso a una edad temprana.*
 - *Ayudarlos a comprender su propio cuerpo les ayudará aprender los límites apropiados para ellos mismos y para los demás.*
 - *Hacer preguntas como "¿De dónde vienen los bebés?" "¿Cuál es la diferencia entre niños y niñas?"*
 - *Está bien responder preguntas como esta de manera apropiada para la edad.*



What's "normal"? ¿Qué es "normal"?

- Some exploratory play, with peers of similar age, can be normal.
 - It's important to ask kids how the play made them feel, and if everyone agreed to it.
 - Crushes, at almost any age, are usually normal
-
- *Algunos juegos exploratorios, con compañeros de edad similar, pueden ser normales.*
 - *Es importante preguntar a los niños cómo los hizo sentir la obra y si todos estuvieron de acuerdo.*
 - *Los enamoramientos, casi a cualquier edad, suelen ser normales*

What would you say? ¿Qué dirías?



- If your 1st grader tells you they played “doctor” with a friend
- *Si su hijo de primer grado le dice que jugó al "doctor" con un amigo*



What would you say? ¿Qué dirías?

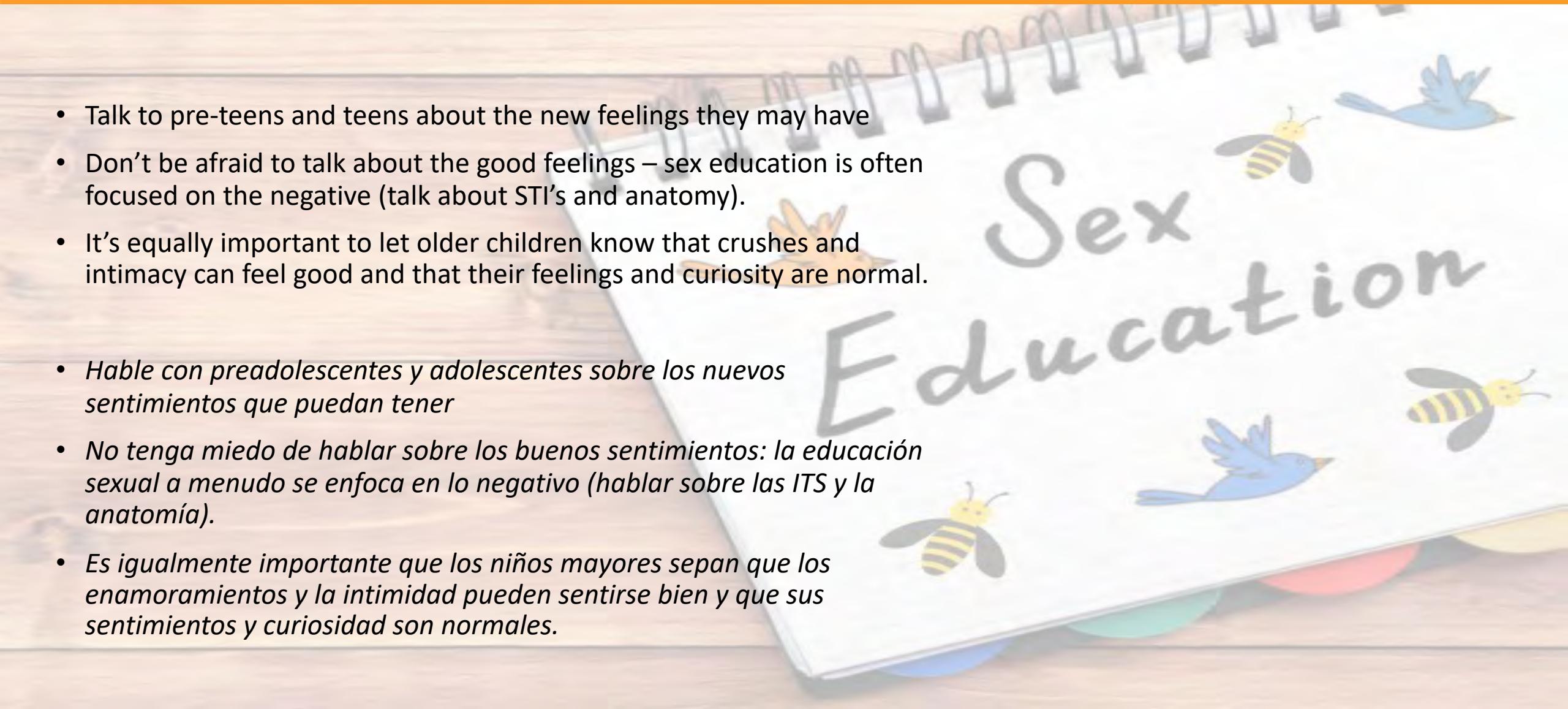
- If your teen asks you about sex?
- What about a pre-teen?
- *¿Si su adolescente le pregunta sobre el sexo?*
- *¿Qué tal si es un preadolescente?*

Body autonomy for older kids

Autonomía corporal para los adolescentes



- Talk to pre-teens and teens about the new feelings they may have
 - Don't be afraid to talk about the good feelings – sex education is often focused on the negative (talk about STI's and anatomy).
 - It's equally important to let older children know that crushes and intimacy can feel good and that their feelings and curiosity are normal.
-
- *Hable con preadolescentes y adolescentes sobre los nuevos sentimientos que puedan tener*
 - *No tenga miedo de hablar sobre los buenos sentimientos: la educación sexual a menudo se enfoca en lo negativo (hablar sobre las ITS y la anatomía).*
 - *Es igualmente importante que los niños mayores sepan que los enamoramientos y la intimidad pueden sentirse bien y que sus sentimientos y curiosidad son normales.*





Avoid shame and guilt

Evita la vergüenza y la culpa

- Avoid shame and guilt whenever possible
 - Normalize healthy behaviors and feelings
 - Being curious about sex is normal
 - Kids and teens often have embarrassment – reassure them that they can come to you with anything
-
- *Evite la vergüenza y la culpa siempre que sea posible*
 - *Normalizar comportamientos y sentimientos saludables*
 - *Sentir curiosidad por el sexo es normal*
 - *Los niños y adolescentes a menudo se sienten avergonzados; asegúreles que pueden acudir a usted con cualquier cosa*

Talk to older kids about sex

Hable con sus adolescentes mayores sobre el sexo



- If you don't talk to your kids about sex, they will learn from other sources such as friends and social media
 - It's better to have more control over the narrative sooner
 - Children and teens who understand more about sex are less likely to engage in risky behaviors and usually have sex at a later age
 - Talking about sex will not make a child or teen “more curious.” Not knowing about sex makes them more curious
-
- *Si no habla con sus hijos sobre sexo, aprenderán de otras fuentes, como amigos y redes sociales*
 - *Es mejor tener más control sobre la narrativa antes*
 - *Los niños y adolescentes que entienden más sobre el sexo tienen menos probabilidades de participar en conductas de riesgo y, por lo general, tienen relaciones sexuales a una edad más avanzada*
 - *Hablar de sexo no hará que un niño o adolescente sea “más curioso”. No saber sobre sexo los hace más curiosos*



Have a game plan

Tener un plan de juego



- Talk about birth control
 - Have a game plan if something bad happens
 - Empower teens, both boys and girls, to say no when they want to, and yes when they want to
-
- *Hable sobre los contraceptivos*
 - *Tenga un plan de juego si sucede algo malo*
 - *Empoderar a los jóvenes, varones y hembras, para que digan no cuando quieran y sí cuando quieran*

Game plan, continued ...

Plan de juego, continuación



- Talk to kids and teens about social media and what they're seeing on the internet
 - Talk to kids and teens about porn
 - Talk about peer pressure and consent
 - Ages under 14 are usually more receptive
-
- *Hable con niños y adolescentes sobre las redes sociales*
 - *Hable con niños y adolescentes sobre la pornografía*
 - *Habla sobre la presión de grupo y el consentimiento*
 - *Los menores de 14 años suelen ser más receptivos*



Consent as tea

Consentimiento como el té



https://www.youtube.com/watch?v=l0S5_I3Yzog



When should I be worried? ¿Cuándo debería estar preocupado/a?

- If a child acts afraid of any adult or of being alone with another adult.
 - Bedwetting, especially for older children
 - If a child is afraid of medical care or being alone with a doctor
 - If a child or teen behaves or dresses in very sexualized ways that are age-inappropriate
 - Big shifts in mood, being suddenly withdrawn or sullen, or having big panic or rage attacks
 - Reverting to younger behaviors, such as thumb-sucking or soiling themselves
 - Over or under-showering, or other changes in hygiene
-
- *Si un niño actúa con miedo de cualquier adulto o de estar solo con otro adulto.*
 - *Orinarse en la cama, especialmente para niños mayores*
 - *Si un niño tiene miedo de la atención médica o de estar solo con un médico*
 - *Si un niño o adolescente se comporta o se viste de manera muy sexualizada que no es apropiada para su edad*
 - *Grandes cambios en el estado de ánimo, retraimiento repentino o malhumorado, o tener grandes ataques de pánico o ira.*
 - *Volver a comportamientos más jóvenes, como chuparse el dedo o ensuciarse*
 - *Ducharse de más o de menos, u otros cambios en la higiene*



If you're worried about a child or teen



Si estás preocupado/a por un niño/a o adolescente

- Talk to the child or teen directly first, ask what's going on.
 - Take them for an assessment from a medical team or professional therapist or psychologist.
-
- *Hable primero con el niño o adolescente directamente, pregúntele qué está pasando.*
 - *Llévelos a una evaluación de un equipo médico o un terapeuta o psicólogo profesional.*

Resources www.bgcmalibu.org/wellness-center



Recursos

Contact for more info / *Contacto para más información:*

Boys & Girls Club of Malibu Wellness Center

Telephone: (310) 457-6801 x74-141

For Urgent Matters / Para asuntos urgentes : (424) 209-4907

- Director of the Wellness Center + Social Support Services
Peggy Zherdev, MSW, MPPA, ASW #95390 peggyzherdev@bgcmalibu.org
- Educational Wellness Program Coordinator
Maria Vogel, MA, LMFT #124080 mariavogel@bgcmalibu.org



Additional Resources / Recursos adicionales:

- The American Academy of Pediatrics
https://publications.aap.org/patiented/article/doi/10.1542/peo_document017/79938/Child-Sexual-Abuse
- RAINN – Rape, Abuse, & Incest National Network <https://www.rainn.org/about-sexual-assault>