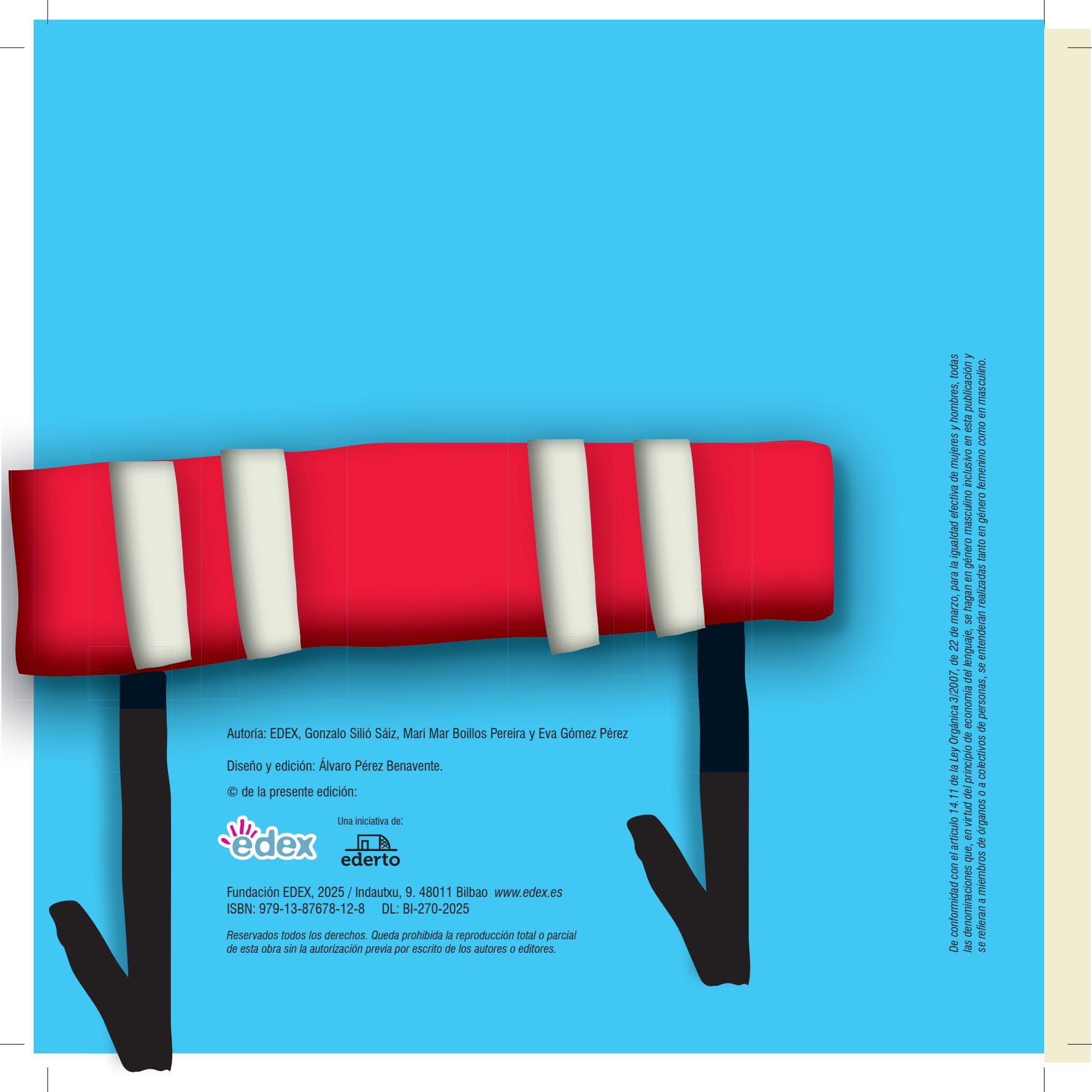


Guía de buenas prácticas

PARA HACER DEPORTE
CON BIENESTAR Y SEGURIDAD

adoles-
centes





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, 2025 / Indautxu, 9. 48011 Bilbao www.edex.es
ISBN: 979-13-87678-12-8 DL: BI-270-2025

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 adolescentes**.

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 y la adolescencia

¿Sabías que en 1989 las Naciones Unidas aprobaron la *Convención Internacional de los Derechos del Niño que nuestro país ha ratificado?*

Los derechos de la infancia nacen para proteger a cualquier menor de 18 años 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

Todas las personas adultas, entidades y gobiernos están obligadas 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 A QUE NADIE OS
HAGA DAÑO. TAMBIÉN DEBÉIS
TRATAR BIEN A TODAS LAS
PERSONAS. EN ESPECIAL
A OTROS MENORES, PORQUE
TAMBIÉN ES SU DERECHO.

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 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.

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

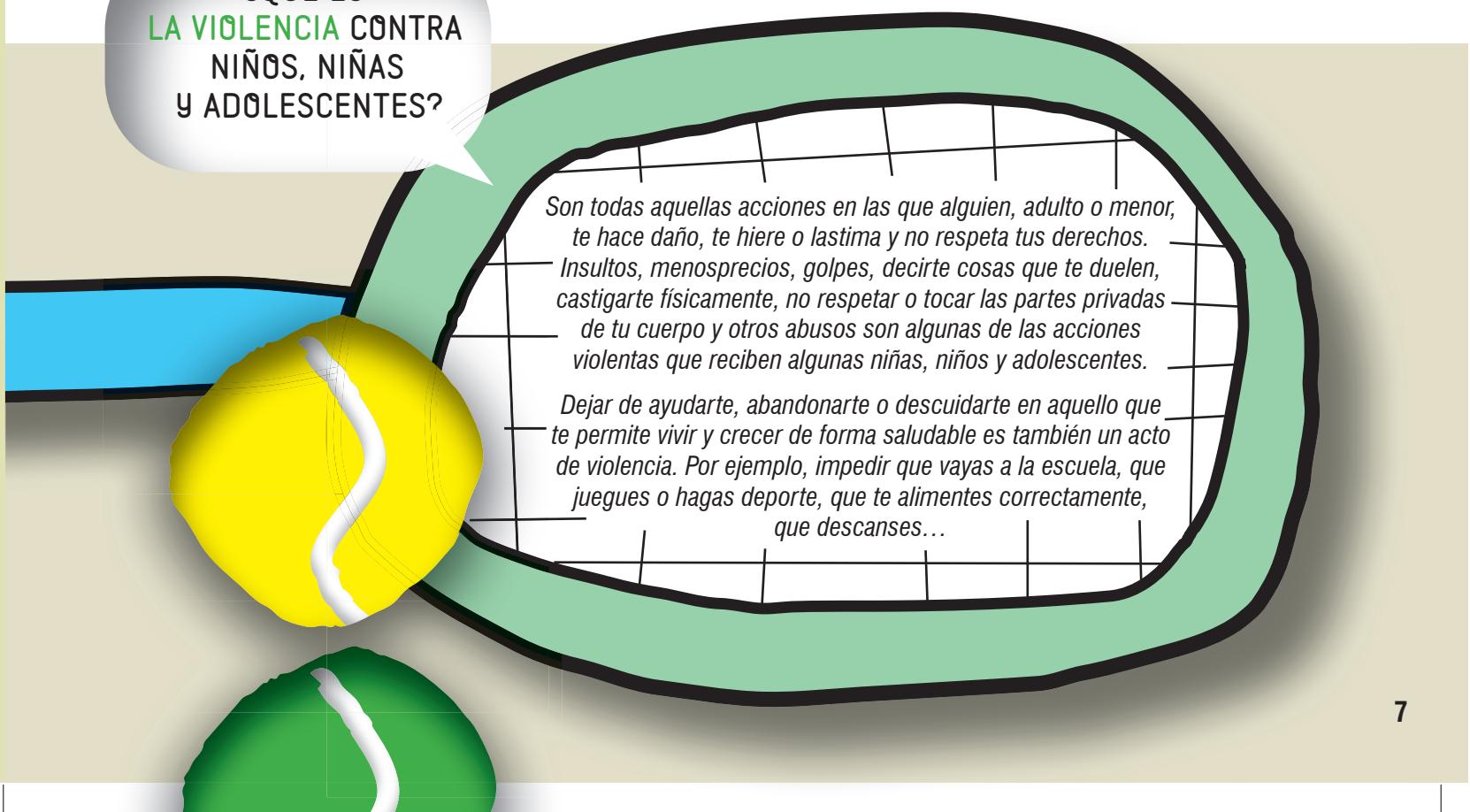
2 Adolescentes, deporte y violencia

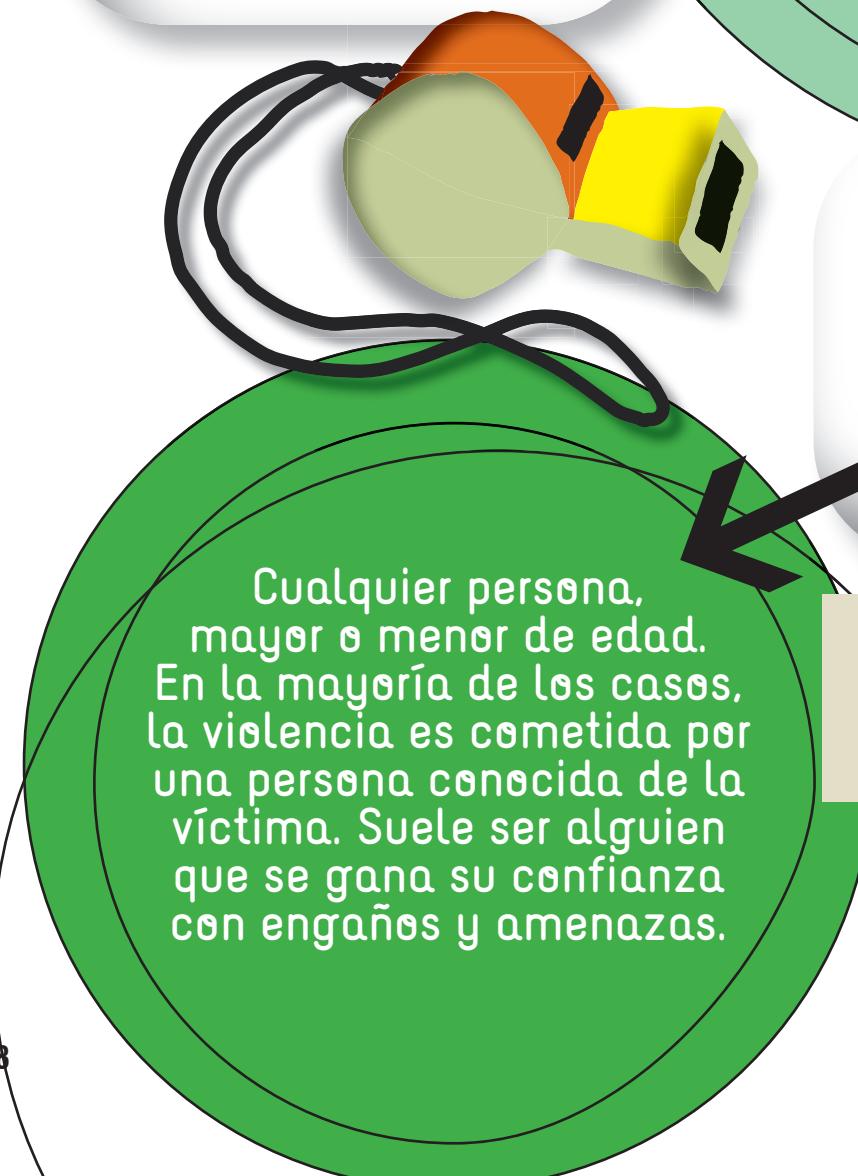
Por desgracia, en nuestras sociedades hay niños, niñas y adolescentes (NNA, en adelante) como tú que son objeto de violencia. Es decir, sufren situaciones que les dañan y lastiman. Desde las más leves a las más graves. El deporte debe ser una oportunidad para protegerlos y cuidarlos más y mejor. Por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

¿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, menoscimos, 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:

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.

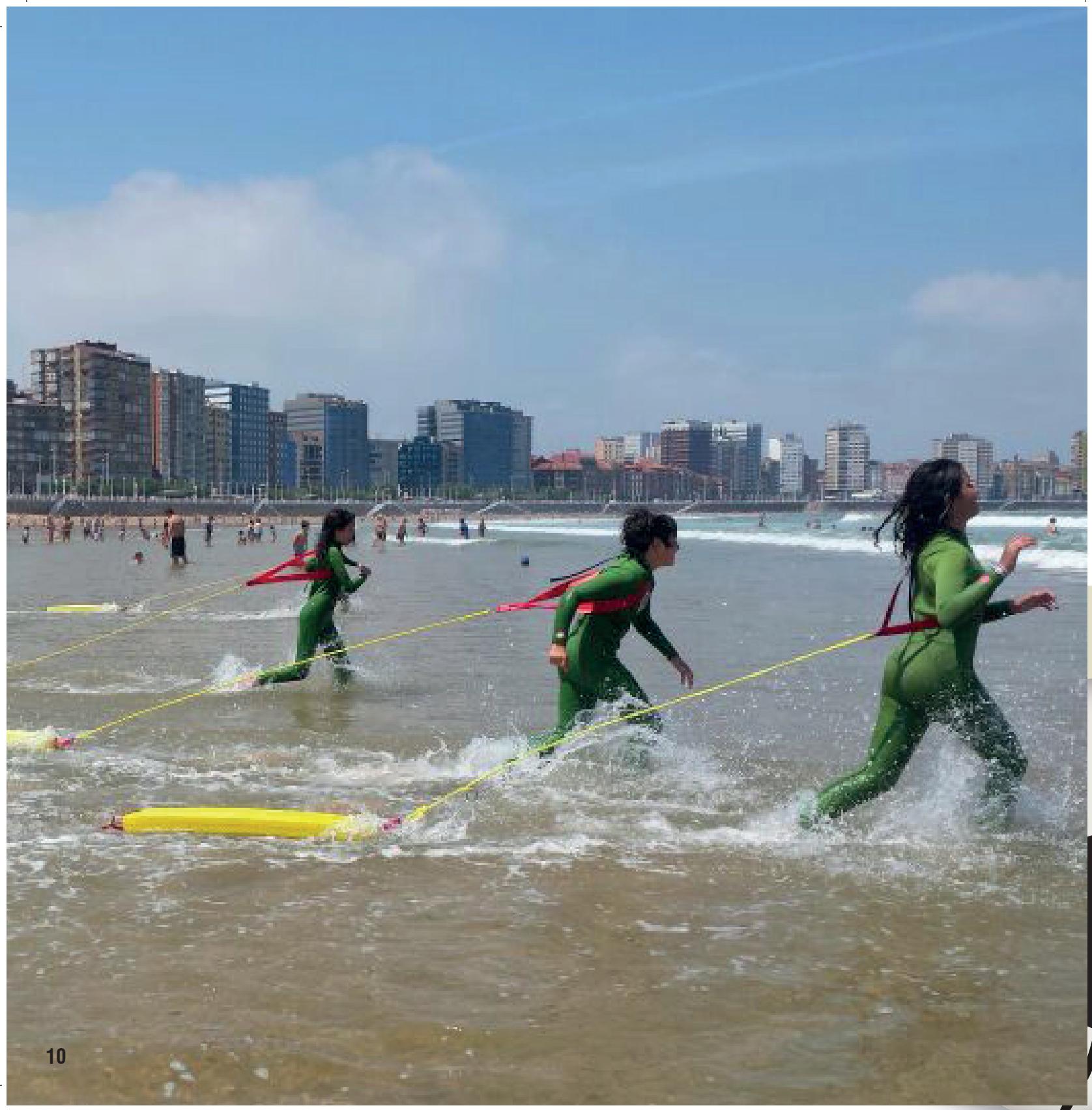
Todas las personas adultas estamos obligadas por ley a denunciar la violencia contra niños, niñas y adolescentes y a protegerlos si sabemos que la sufren.

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.



Medidas de protección y prevención de toda forma de violencia en el deporte.

→ TODAS LAS ENTIDADES DEPORTIVAS ESTÁN 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, capacidad, 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 formación en derechos fundamentales de la infancia y la adolescencia a todas las personas que os entrenan o ayudan.*
- *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.*

→ TODAS LAS PERSONAS, VOLUNTARIAS O PROFESIONALES, QUE TRABAJAN EN EL CLUB 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.*

→ LA PERSONA DELEGADA DE PROTECCIÓN EN EL CLUB 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.*

¿QUÉ PUEDES HACER PARA PROTEGERTE?

Conocer cuáles son tus derechos

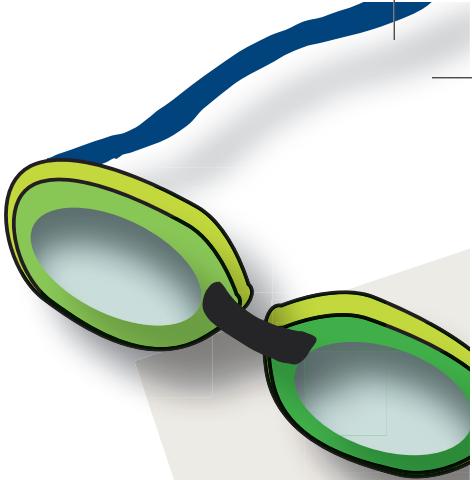
Conocer cómo puedes notificar cualquier indicio o sospecha de violencia propia o de otras personas

Conocer y seguir los códigos de conducta y normas de espacios y eventos

Ofrecer un buen trato al resto de personas mayores y menores. No aceptar ningún tipo de violencia

Acudir a la persona Delegada de protección para manifestar tus inquietudes sobre tu seguridad e integridad

4 Herramientas para protegerte



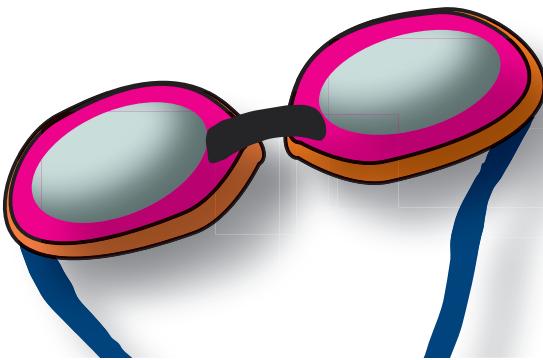
Disfrutar de un deporte seguro que te trate bien y te proteja es nuestra responsabilidad ética como educadores. Además, como ya sabes, estamos obligados por ley a hacerlo. Por consiguiente, nos complace poner a tu disposición las siguientes herramientas para que puedas participar activamente en fomentar 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 se recoge en el código de conducta.

Tu comportamiento y actitud son importantes para tu educación, desarrollo personal y deportivo, pero también para tu protección y seguridad. El 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 del club.



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 el club.

→ 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; al personal técnico, compañeros, rivales, personas que arbitren, asistan u organicen los eventos.
- Cuidar, respetar y usar correctamente las instalaciones y el material, y permanecer en los lugares asignados para la práctica del deporte y respetar todas las reglas.
- Acudir a mi actividad con el material necesario y la ropa adecuada para realizar la misma.
- Comunicar a las personas adultas responsables mi llegada y mi salida de las instalaciones.
- Aprender a trabajar en equipo desde la equidad, sin aislar ni rechazar a nadie, y no tener conductas discriminatorias con las personas directa o indirectamente relacionadas con mi actividad, ya sea por razón de sexo, edad, raza, color de piel, etnia, origen, lengua, religión, ideología, capacidad, identidad, orientación sexual, etc.
- Fomentar la deportividad, reclamar el juego limpio, mantener un comportamiento deportivo ante las victorias y las derrotas.
- Aprender a resolver de forma no violenta los conflictos que puedan surgir con mis compañeros y compañeras.
- Utilizar la tecnología adecuadamente, no dando lugar a situaciones inseguras, dañinas o molestas a ninguna persona del club, relacionada directa o indirectamente conmigo.

- 
- No tomar ninguna sustancia perjudicial (alcohol, tabaco, drogas o sustancias dopantes o prohibidas).
 - No participar en peleas, insultos, abusos, acoso, humillaciones, intimidación o discriminación, a través de palabras, gestos o acciones dañinas con ninguna persona. En el caso de sufrir alguna de estas violencias, o conocer a alguien objeto de las mismas pediré ayuda a las personas de referencia.
 - Proteger y cuidar a las personas más vulnerables o débiles.
 - Garantizar el buen funcionamiento de la actividad en la que participo, siendo puntual y notificando cambios, retrasos o incidencias que puedan afectar al resto de las personas participantes.
 - Mantener informadas a las personas responsables sobre mi condición médica, lesiones o necesidad de descanso.
 - Cooperar con las personas responsables para evitar cualquier conducta violenta. La protección es responsabilidad de todos.
 - Informar al Delegado/a de Protección si cualquiera me agrede o tiene actitudes sospechosas conmigo o con algún compañero/a.
 - Acudir al Delegado/a de Protección, a mi entrenador/a o a un responsable del club si tengo alguna duda respecto del código de conducta u otra norma.
 - Usar las redes sociales de forma responsable y respetuosa; nunca para insultar, menospreciar, o minusvalorar a otras personas o vulnerar su intimidad.



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 del club, a una persona de confianza o comunicarte por los siguientes medios para pedir ayuda:

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

¿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 CONTADO?

SEÑALA LO
GRAVE QUE ES:

LEVE



MUY GRAVE

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 del club, siguiendo las siguientes recomendaciones:

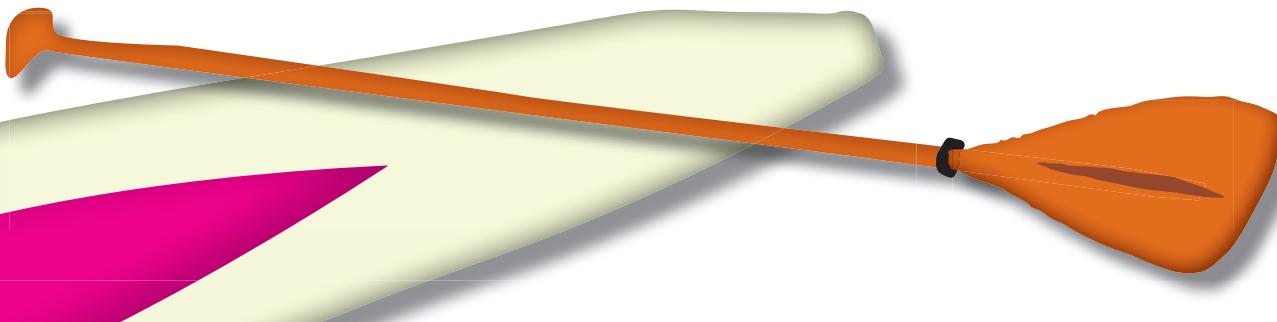
- *Lee y reflexiona con tu familia sobre los Códigos de conducta.*
- *Cuenta siempre a tus personas de confianza (técnicos, familia, delegado/a de protección) cualquier acto o situación que te haya hecho sentir inseguridad, miedo, daño o indefensión, por pequeña que sea.*
- *No humilles ni menosprecies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

En las actividades, entrenamientos, competiciones o eventos:

- 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 personal técnico 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 personal técnico o de la persona Delegada de protección.*

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 personal técnico o de la persona Delegada de protección.*
- *No uses duchas y vestuarios destinados solo para grupos en presencia de adultos desconocidos, y nunca lo hagas 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 facilite.*
- *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.*
- *Informa a tu familia de cualquier charla o tratamiento que hayas recibido en privado.*

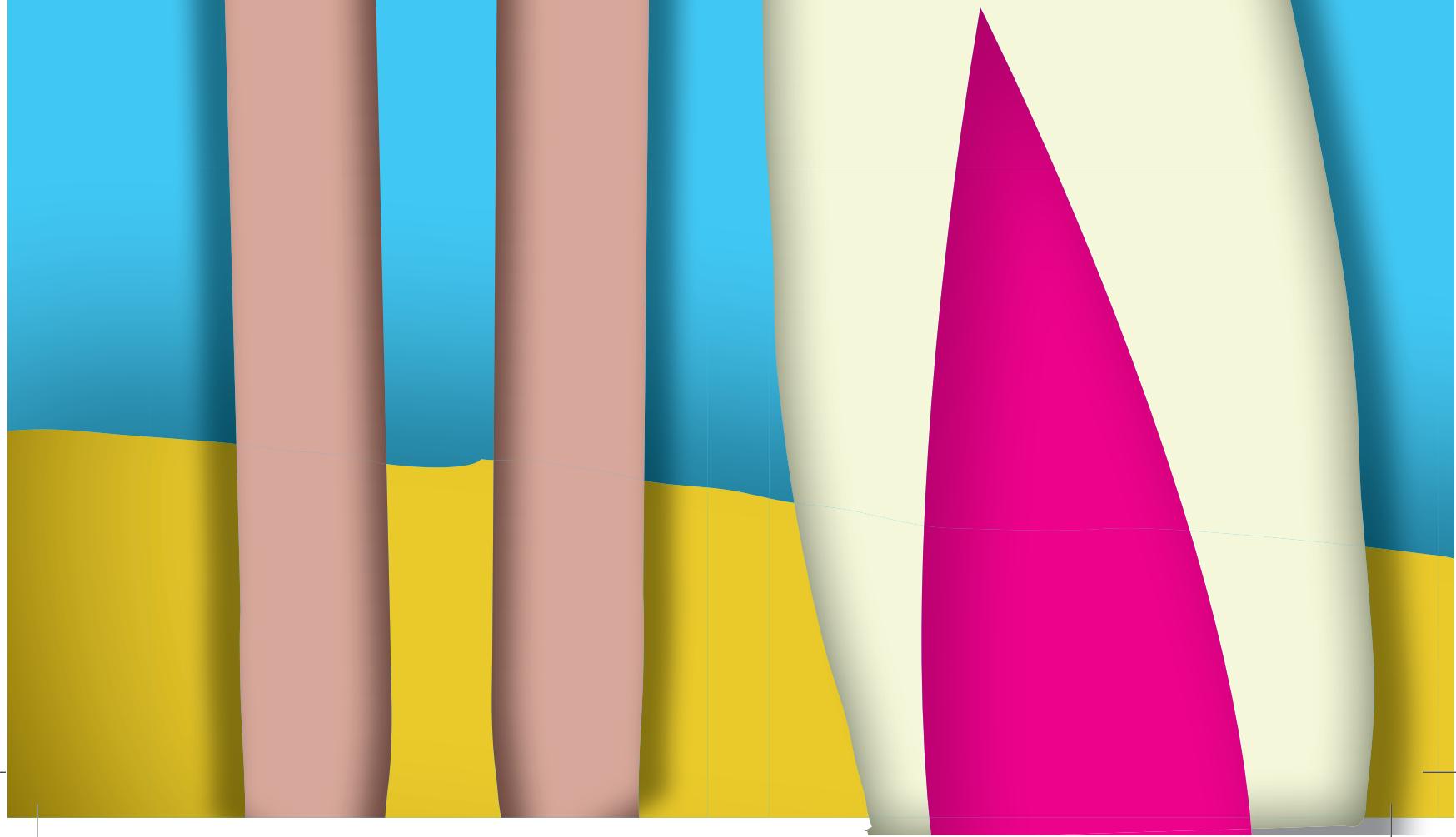
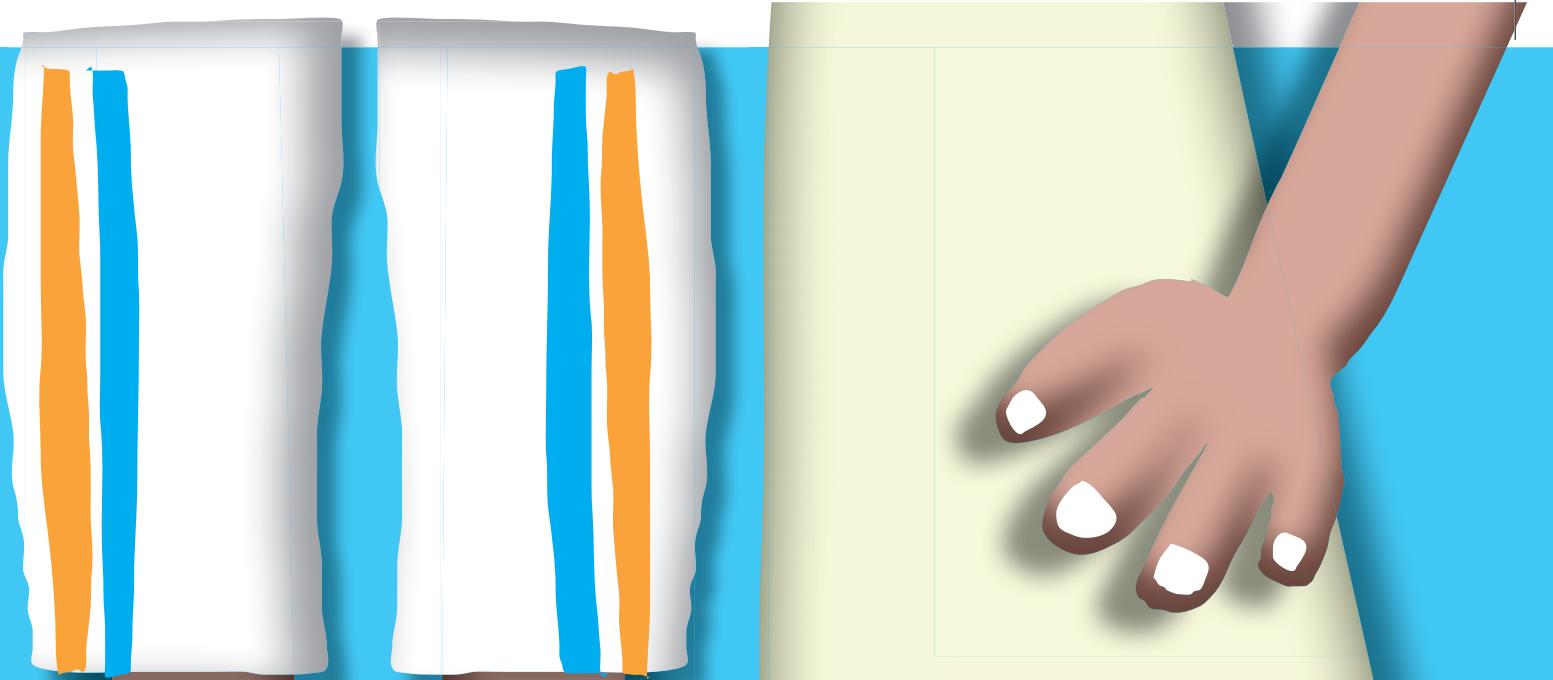
En transportes y desplazamientos:

- *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, 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 bromas, comentarios, tocamientos o juegos que no te parezcan normales o no te hagan sentir bien.*
- *No aceptes nunca tabaco, alcohol u otras drogas.*

En viajes, pernoctaciones y concentraciones:

- *No uses ni entres en habitaciones a solas con ningún adulto.*
- *No abandones los espacios del equipo; 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 tu nombre impreso de forma pública.*
- *Anticipa dónde y cómo poder solicitar ayuda en caso de emergencia.*

LA VIOLENCIA LO EMPEORA TODO. NO PARTICIPES, NORMALICES, NI IGNORES NINGUNA 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, incomodidad o daño, no tengas miedo de hablar. En el club 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 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 