

# Guía de buenas prácticas

PARA HACER DEPORTE  
CON BIENESTAR Y SEGURIDAD

niños  
y niñas



**OVIEDO**.es  
AYUNTAMIENTO

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](http://www.edex.es)  
ISBN: 978-84-10275-16-4 DL: BI-579-2024

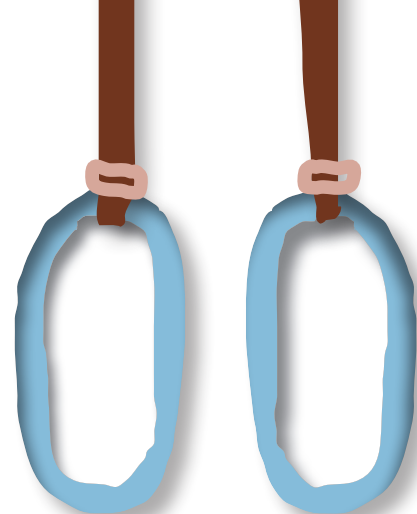
*Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización previa por escrito de los autores o editores.*

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 incluso 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 DE LA CONCEJALA* 5

---

**1** *DERECHOS DE LA INFANCIA* 6

---

**2** *NIÑAS, NIÑOS, DEPORTE Y VIOLENCIA* 10

---

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

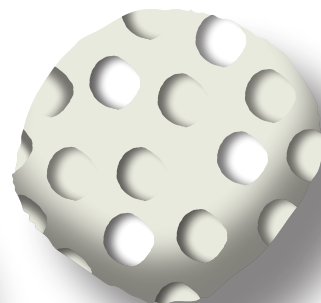
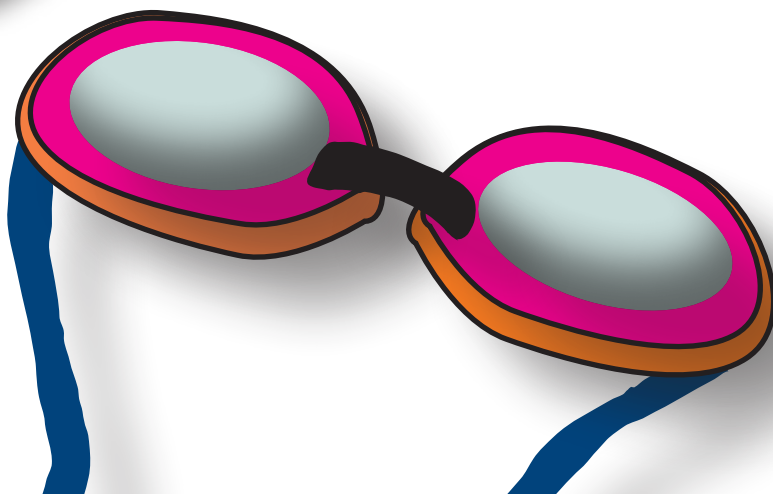
---

**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 de la concejala

Queridos niños y niñas deportistas:

Como *Concejala de Gobierno de Educación, Deportes, Salud Pública y Consumo del Ayuntamiento de Oviedo*, me llena de alegría poder compartir con todas y todos vosotros el *Protocolo de Actuación frente a la violencia en el deporte*, creado por **@deportesoviedo**.

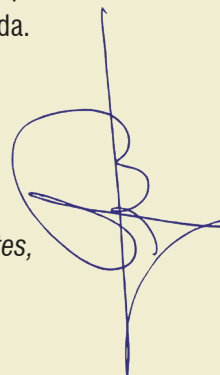
Vuestra protección es una responsabilidad ética y legal que nos concierne a todos y todas, tanto a personas como a las entidades que formamos parte del mundo deportivo y de ocio. Este compromiso está arraigado en los valores del *Ayuntamiento de Oviedo* y en nuestra *Concejalía de Educación, Deportes, Salud Pública y Consumo*. Tenéis que saber que en nuestro Ayuntamiento, nos tomamos muy en serio vuestro cuidado y seguridad.

Creemos firmemente que vuestro desarrollo en el deporte sólo puede ser positivo si sentís seguridad y apoyo en cada entrenamiento y competición. Por eso, nos comprometemos a ser un ejemplo de valores como el respeto, la seguridad y el compañerismo, que van más allá de simplemente ganar partidos y carreras.

Con esta guía, queremos transmitir que estamos aquí para todas y todos vosotros, para daros apoyo y protección mientras disfrutáis del deporte. Vuestra seguridad y bienestar son nuestra prioridad número uno para que alcancéis vuestras metas y aspiraciones con confianza y determinación. Para lograrlo, es fundamental que os comprometáis con nosotros para que todos y todas podamos practicar nuestro deporte favorito sin temor a ninguna forma de violencia. Con este compromiso, podremos trabajar más y mejor para construir una sociedad más justa, donde la violencia contra los niños y niñas sea completamente erradicada.

Con todo mi cariño,

**Maria Concepción Méndez Suárez.**  
*Concejala de Gobierno de Educación, Deportes,  
Salud Pública y Consumo*



# 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:**

Derecho a la vida

Derecho a la salud

Derecho a la protección

Derecho a la educación

Derecho a una identidad

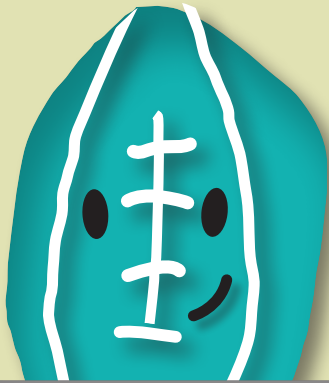
Derecho a asociarse

Derecho a la intimidad

Derecho a expresar su opinión y ser escuchado

Derecho al juego y al deporte

Derecho a una información de calidad



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.

RESPECTO A LA PROTECCIÓN, DEBES SABER QUE:

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.  
**¡Échale 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.

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.

12

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

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.





# 2 Niñas, niños, deporte y violencia

**P**or 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 [@deportesoviedo](#) 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 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?**

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.

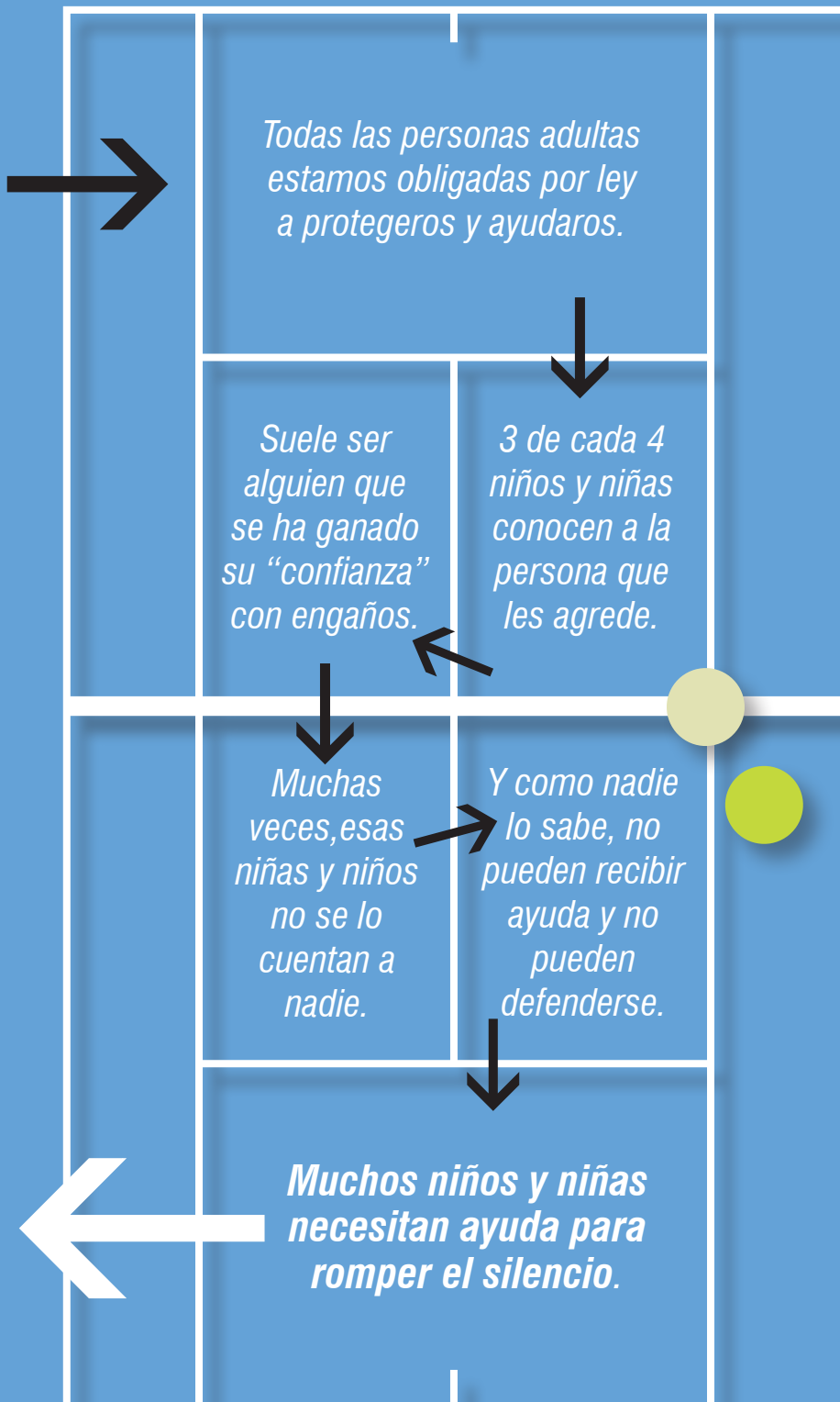
Llama a estos teléfonos si necesitas ayuda para ti u otra persona. Pedir ayuda es de valientes, guardar en secreto las cosas que nos duelen o dañan, no las elimina. **Estamos aquí para protegerte.**

**No dudes en llamar por cualquier emergencia:**



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.





205

338

206

339

208

203

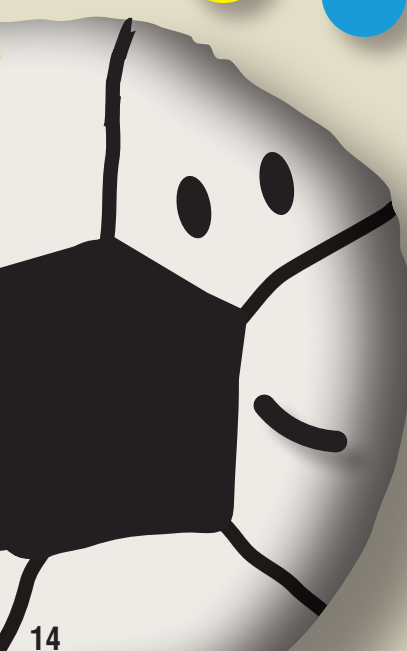
201

# 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 **@deportesoviedo** estamos muy orgullosos y contentos de poder contar con todas estas medidas para ayudaros.



## 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 su discapacidad.*
- *Una persona designada para que se encargue de ayudaros y protegeros.*
- *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.*

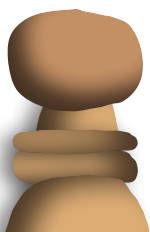
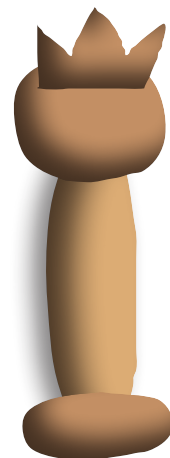
→ TODAS LAS PERSONAS, VOLUNTARIAS O PROFESIONALES, QUE TRABAJAN EN @DEPORTESOVIEDO Y TIENEN CONTACTO CONTIGO, ESTÁN OBLIGADAS A:

- *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.

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

JOSÉ RAMÓN VILLA CANTERO // TFNO. 985 11 80 54 / EMAIL: [deporteseguro@oviedo.es](mailto:deporteseguro@oviedo.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.***

¿QUÉ PUEDES  
HACER TÚ PARA  
PROTEGERTE?

*Conocer  
cuáles son  
tus derechos*

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

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

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

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

3



# 4 Herramientas para protegerte

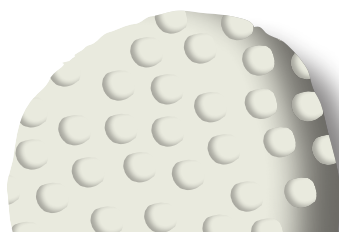
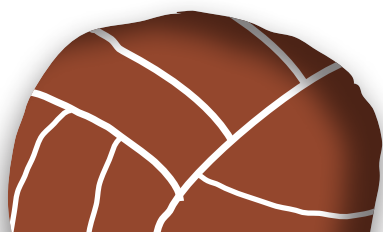
Conoce, usa y disfruta de las siguientes herramientas que ponemos a tu disposición para que puedas practicar deporte de manera divertida, segura y saludable. Es tu derecho y, por ello, es nuestra obligación. Una obligación que asumimos muy complacidos.

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 pones en riesgo tú y pones en riesgo a las personas integrantes de **@deportesoviedo**.



# CÓDIGO DE CONDUCTA

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

→ **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><b>JOSÉ RAMÓN VILLA CANTERO</b></p> <p> <b>985 11 80 54</b></p> <p> <a href="mailto:deporteseuro@oviedo.es">deporteseuro@oviedo.es</a></p>	<p></p> <p> <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 CUÁNDO HA SIDO?

¿ALGUIEN MÁS LO VIÓ, 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 de [@deportesoviedo](#).*
- *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.*
- *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 daño 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.*
- *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 diles 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.





**T**oda 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 **@deportesoviedo** 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 **@deportesoviedo** 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



**OVIEDO**.es  
AYUNTAMIENTO