



PREVENCIÓN
Y CULTURA DEL CUIDADO



CONFERENCIA
EPISCOPAL BOLIVIANA



Cartilla de la Cultura del Cuidado: Ambientes Sanos y Seguros

Comisión Episcopal de Prevención y
Cultura del Cuidado





***“Un cristiano no es un abusador,
y un abusador no puede ser cristiano,
porque contradice el corazón del evangelio”***

CARTILLA DE LA CULTURA DEL CUIDADO: AMBIENTES SANOS Y SEGUROS

La prevención de toda forma de abuso nace de un camino de conversión profunda y de la escucha atenta a las víctimas. Este compromiso implica el esfuerzo y la corresponsabilidad de toda la comunidad eclesial, para construir una cultura del cuidado y promover relaciones sanas y seguras.

¿QUÉ ES LA CULTURA DEL CUIDADO?

El Papa León XIV define la cultura del cuidado como una responsabilidad compartida e integral, fundamental para la paz y la justicia social. Según sus enseñanzas, el cuidado implica **cercanía, respeto y atención** a los más vulnerables, superando la “cultura del descarte” mediante el amor activo, la escucha a las víctimas y una conversión del corazón que proteja a los más vulnerables y que conlleva toda acción pastoral.

AMBIENTES SANOS Y SEGUROS


La generación de ambientes sanos y seguros se comprende desde una mirada sistémica e integral:



GENERACIÓN DE DOCUMENTOS NORMATIVOS E INSTITUCIONALES:

- Son un conjunto de normativas orientadas a regular el comportamiento de las personas.
- Son reglas que establecen límites de las relaciones, por ejemplo:
 - *adultos – niños;*
 - *adultos – jóvenes;*
 - *lo que se puede – no se puede hacer.*

Algunas orientaciones principales, que deben contener estos documentos son:



Respetar la intimidad, especialmente en espacios privados como habitaciones, baños, camarines (no mirar, no sacar fotos, no grabar, no entrar a baños)

Evitar el contacto físico con quien se tenga relaciones de asimetría.

No tener relaciones exclusivas o preferenciales con quien se tenga relaciones de asimetría.

No estar a solas con personas con quien se tenga relaciones de asimetría, o estar a puertas abiertas.

FORMACIÓN CONTINUA - SISTEMÁTICA Y DE AUTOPROTECCIÓN:

Los procesos formativos continuos y sistemáticos deben ir en 2 niveles:

En dos niveles



- La sensibilización permite transformar actitudes frente a la violencia y promover acciones de prevención, detección y respuesta oportuna, orientando adecuadamente los procesos de abordaje, acompañamiento y reparación.
- En la transmisión de los mecanismos de **Autoprotección** se orienta a:
 - **Elementos que se trabaja:** el cuidado físico, el reconocimiento del contacto corporal, estrategias para afrontar acercamientos abusivos y la eliminación de la culpa en las víctimas.
 - **Conceptos básicos sobre el cuerpo:** “*mi cuerpo es mío*”, “*mi cuerpo es valioso*”, identificación de las partes íntimas, distinción entre muestras de afecto adecuadas e inadecuadas, y comprensión de la diferencia entre secretos buenos y malos.
 - **Estrategias de afrontamiento:** aprender a decir “no” y detener al agresor, retirarse de la situación, buscar ayuda y comunicar lo sucedido.

El abordaje de estos contenidos se realiza considerando la **graduación evolutiva**, adecuándose a la edad y nivel de desarrollo de las personas.



Primera infancia:

Aprender partes del cuerpo, con sus nombres correctos



Etapas preescolares:

Mi cuerpo es un regalo/ corporalidad y privacidad



Etapas escolares:

Diferenciar distintos tipos de contacto, importancia de buscar ayuda (para todo caso)



Etapas adolescentes:

Estrategias de manipulación y postura de límites.

ADECUACIÓN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD DE LOS ESPACIOS Y MONITOREO:

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a los **Contextos seguros**:

*“como **entornos saludables** aquellos ambientes que protegen y promueven la salud, seguridad y bienestar de sus integrantes”*

Por ello se puede decir que los contextos **favorecen** u **obstaculizan** la ocurrencia de abusos sexuales.

Proponiendo algunas medidas de seguridad:

- Instalación de Cámaras
- Instalación de vidrios en las puertas
- Despeje de ventanas
- Monitoreo de la infraestructura de una institución
- Chequear cierres de puertas (que no se pueda poner cerrojo por dentro)
- Chequear accesos y perímetros del establecimiento
- Debe ser un lugar que transmita mensajes positivos en lo concreto (*mural, cuadros*) y en lo relacional (*capacidad de escuchar, en la cultura relacional y entre otros*)



¿Qué factores protectivos pueden incorporarse?

Construir contextos más transparentes posibles: en lo físico y en el relacionamiento

Resguardar la visibilidad de los espacios

Relaciones bientratantes

Evitar lugares ciegos (solos, escondidos, oscuros o cerrados)

Sensibilizar sobre la problemática

Supervisión en la interacción de niños con adolescente/adultos

Para que todo ello funcione

Deben existir terceros activos

Tomar conciencia de responsabilidad

Estar sensibilizados

Tener el tema presente, nombrarlo

La prevención debe apuntar al tipo de relaciones



EL BUEN TRATO

Para María Sylvia Campos se comprende como:

- Una manera de ser y actuar, basada en un profundo respeto y consideración por los demás.
- Conlleva reconocer a quien se tiene en frente como un **“legítimo otro”**.
- Esto permite activar la empatía y sintonizar afectivamente con otra persona.



nidad humana



Ante todo, está
el respeto a la
**DIGNIDAD
HUMANA**



Dignidad human



COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES QUE NO CONSTITUYEN BUEN TRATO

M. Josefina Martínez Bernal, plantea **6 mitos**:

1. DARSE POR ENTERO A LOS DEMÁS, OLVIDÁNDOSE DE UNO MISMO

Por ello la importancia de:

Respetar nuestros límites



2. QUERER A TODO EL MUNDO O LLEVARSE BIEN CON TODOS

Este aspecto es imposible cumplir para cualquiera, que al ser todos diferentes, es normal sentir afinidad por unos más que por otros, pero se invita a no perder de vista al otro, como persona y se muestre el respeto hacia su dignidad como ser humano.

Respeto a la Dignidad Humana



3. NUNCA ENOJARSE

Estar siempre contento o con una sonrisa dibujada en el rostro no implica buen trato.

Para tratar bien a otros y a nosotros mismos, es necesario que notemos nuestros malestares, que logremos identificar nuestros límites y que expresemos la rabia, de un modo constructivo, sin ofender o descalificar a los demás.



Una
emoción
que



Ocurre ante una situación
que genera molestia o
enfado



Nos avisa que necesitamos
poner un alto a aquello que está
rebasando nuestro límite

4. NUNCA ENTRAR EN CONFLICTO

Reprimir o evitar los conflictos, no los hace desaparecer, sino que los agudiza y los hace más difíciles de gestionar.

El buen trato, es saber cuidar nuestras relaciones, por lo que implica saber identificar y explicitar los conflictos.

Es cuidar nuestras relaciones



5. CONFIAR EN TODO EL MUNDO

El buen trato promueve el respeto y la solidaridad, pero no implica confiar ciegamente en todos.

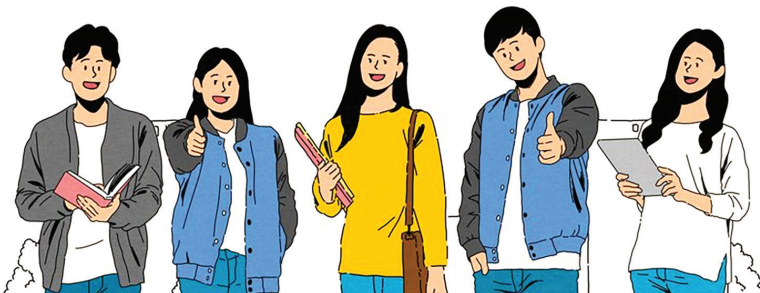
Escuchar nuestros malestares es importante, porque pueden alertarnos de situaciones de riesgo. Por ello, el buen trato también supone actuar con prudencia y cuidado, sin vivir con miedo ni desconfiar de todos.



6. VER SOLO EL LADO BUENO DE LA VIDA

El buen trato no implica ingenuidad, sino una postura realista frente a la vida, que supone la capacidad de reconocer los eventos felices, pero también los problemas, las crisis, las pérdidas o las tragedias.

“Parte importante del buen trato es permitirnos vivir el dolor cuando enfrentamos una situación difícil.”



“DECÁLOGO DE LA CULTURA DEL CUIDADO”

Este decálogo, con una mirada teológico-pastoral, busca fortalecer la conciencia eclesial en torno a la cultura del cuidado. Inspirado en el Evangelio y el Magisterio, es una invitación a vivir el cuidado como expresión del amor cristiano, promoviendo ambientes seguros, relaciones respetuosas y comunidades que protejan la dignidad de cada persona, especialmente de la niñez, adolescencia y adultos vulnerables.

1. CULTIVA UNA ACTITUD RESPONSABLE DE CUIDADO

Asume el compromiso de prevenir daños, acompañar con ética y cultivar relaciones basadas en el respeto, la empatía y una presencia comprometida.

“Amarás a tu prójimo como a ti mismo.” (Mt 22,39)

Cuidar al otro es reconocer en él, el rostro de Cristo y proteger su vida y dignidad con respeto, compasión y ternura.

“Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza...” (Gn. 1,26)

2. RECONOCE Y PROTEGE LA DIGNIDAD DE CADA PERSONA

3. VIVE EL CUIDADO COMO VOCACIÓN Y SERVICIO

El cuidado refleja el amor de Jesús: humilde, comprometido y servicial. El liderazgo en la Iglesia es servicio con transparencia, justicia y compasión, promoviendo ambientes libres de abuso y discriminación.

“El Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir.” (Mt 20,28)

Escuchar con el corazón es acoger con respeto, presencia y empatía. Es el primer paso para sanar y cuidar de verdad.

"El que responde antes de escuchar, cosecha necesidad." (Pr 18,13).

4.

**ESCUCHA CON
EL CORAZÓN
ABIERTO**

5.
**CONSTRUYE
COMUNIDAD CON
CORRESPONSABILIDAD
Y FRATERNIDAD**

Cuidar es una responsabilidad de todos. En una Iglesia sinodal, construimos juntos comunidades fraternas y seguras, donde cada persona sea acogida y protegida.

"Así que, como en un cuerpo tenemos muchos miembros, pero no todos los miembros tienen la misma función." (Ro. 12,4)

Aprender continuamente fortalece el cuidado; conocer derechos, asumir responsabilidades y formarse éticamente para prevenir abusos y servir con responsabilidad.

"Creczan en la gracia y en el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo." (2 Pe 3,18)

6.
**COMPROMÉTETE
CON LA FORMACIÓN
CONTINUA Y LA
PREVENCIÓN**

7.
**CUIDAR AL CUIDADOR:
PASTORES CON
CORAZÓN
SANADOR**

Para cuidar a otros, cuida primero tu salud integral, gestionando el estrés, escuchando con empatía, promoviendo el diálogo como tutor resiliente.

"Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré." (Mt 11,28)

Acompaña a las víctimas y denuncia el abuso con valentía. La indiferencia es complicidad; actúa con justicia y compromiso para una Iglesia segura y transparente.

"Ya se te ha hecho saber, oh hombre, lo que es bueno y lo que el Señor exige de ti: tan solo practicar la justicia, amar la misericordia y caminar humildemente con tu Dios." (Miqueas 6,8)

8.
**ROMPER EL
SILENCIO Y
PROTEGER A LAS
VÍCTIMAS**

9.
**CONSTRUIR
COMUNICACIÓN
RESPECTUOSA
Y DIÁLOGO
INCLUSIVO**

Fomenta el diálogo respetuoso y claro, creando espacios participativos que integren fe y culturas originarias, cuidando especialmente a los más vulnerables.

"Que vuestra palabra sea siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo responder a cada uno." (Col 4,6)

Creamos espacios de confianza y protección para los más vulnerables, promoviendo relaciones sanas y el bien común.

"Lleven las cargas unos de otros, y así cumplirán la ley de Cristo." (Gal 6,2)

10.
**PROMOVER EL
TRABAJO EN EQUIPO
PARA GENERAR
AMBIENTES
SEGUROS**

LÍNEA GRATUITA 800 16 1213

ORACIÓN POR LA PROTECCIÓN Y SANACIÓN DE LAS VÍCTIMAS DE ABUSOS

Dios Padre de misericordia te pedimos que sostengas a quienes han sufrido el dolor tanto del abuso sexual como otras formas de abusos.

Protégelos con tu amor,
dales la fuerza para sanar sus heridas y
ayúdalos a encontrar la paz en ti.

Te pedimos Señor Jesús que ilumines
nuestros corazones y mentes para que
seamos una comunidad vigilante y segura
para todos, especialmente para los más
vulnerables.

Que tu Espíritu Santo nos guíe para reconocer
las señales de peligro y actuar con valentía y
sabiduría para prevenir cualquier daño.

Concédenos, Padre, la gracia de ser
instrumentos de tu paz, justicia y protección.

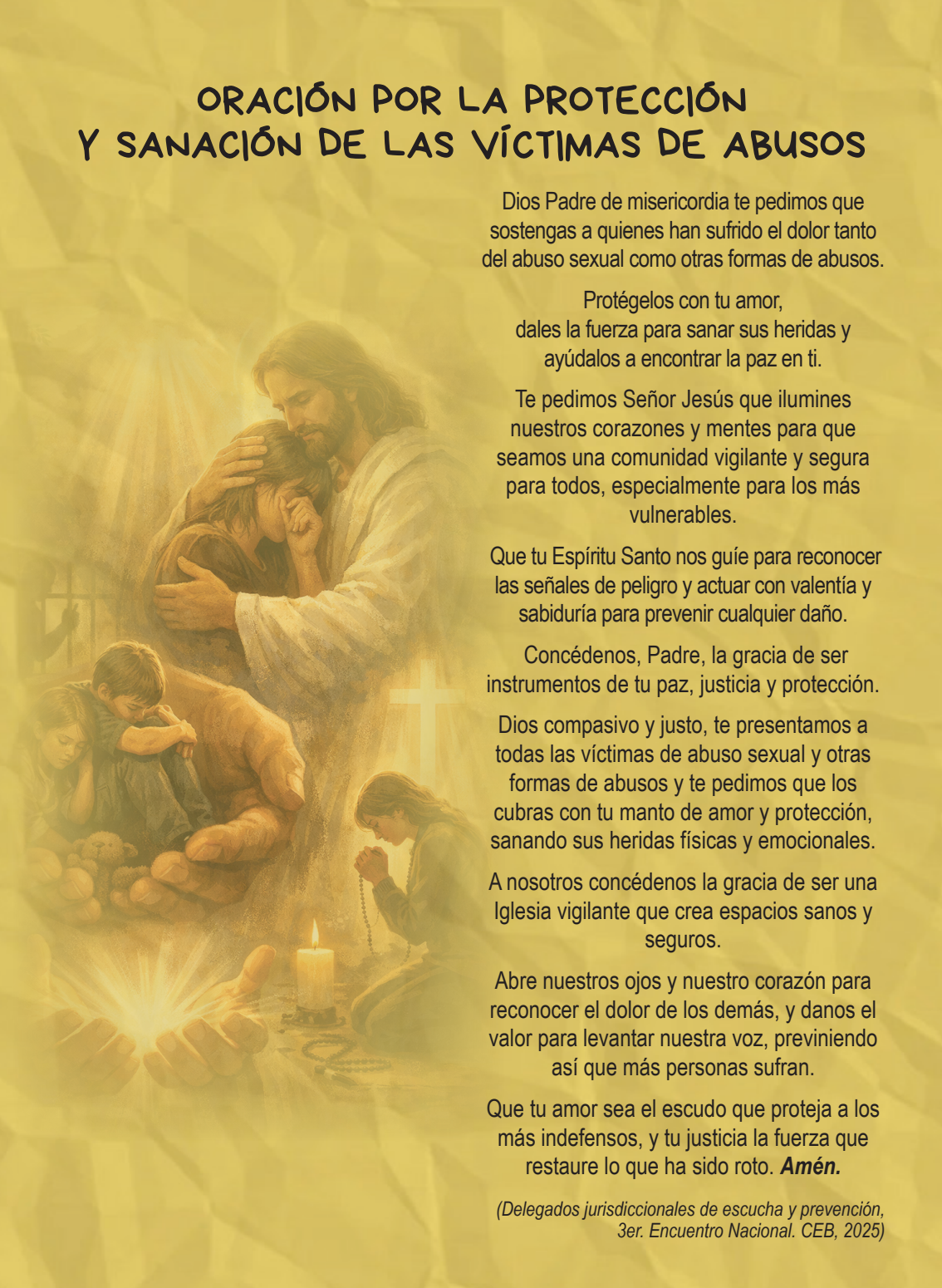
Dios compasivo y justo, te presentamos a
todas las víctimas de abuso sexual y otras
formas de abusos y te pedimos que los
cubras con tu manto de amor y protección,
sanando sus heridas físicas y emocionales.

A nosotros concédenos la gracia de ser una
Iglesia vigilante que crea espacios sanos y
seguros.

Abre nuestros ojos y nuestro corazón para
reconocer el dolor de los demás, y danos el
valor para levantar nuestra voz, previniendo
así que más personas sufran.

Que tu amor sea el escudo que proteja a los
más indefensos, y tu justicia la fuerza que
restaure lo que ha sido roto. **Amén.**

*(Delegados jurisdiccionales de escucha y prevención,
3er. Encuentro Nacional. CEB, 2025)*





COMISIÓN EPISCOPAL DE PREVENCIÓN Y CULTURA DEL CUIDADO

📍 Calle Potosí No. 814, La Paz – Bolivia

☎ 2311121 (Int. 155)

📞 72023545

📞 Línea Gratuita 800161213

✉ prevencion@ceb.bo

🌐 www.ceb.bo