

[Inicio](#)[¿Quiénes somos?](#)[Sobre nosotros](#)[Premio Vicente Verdú](#)[Idea, diseña, emprende](#)[IR AL MÁSTER](#)

# Jaime Alonso y Carmela Guillén, creadores del podcast infantil 'Las TRES a las 3': "El podcast ofrece un espacio seguro donde abordar la educación afectivo-sexual con naturalidad"

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 28/01/2025

**Jaime Alonso**, profesor de periodismo en la Universidad de Murcia, y **Carmela Guillén**, psicóloga y maestra de educación especial, desarrollaron en plena pandemia un proyecto innovador junto a sus tres hijas, de 7, 8 y 10 años, el pódcast infantil *Las TRES a las 3*, que aborda la prevención frente a los abusos sexuales en la infancia. En el podcast se escuchan diálogos protagonizados por las propias niñas con la finalidad de que niños y niñas de entre 6 y 12 años aprendan a detectar y rechazar posibles situaciones de este tipo de violencia. El podcast ha sido



## Entradas recientes

### [Las narrativas más innovadoras de 2024 \(3\)](#)

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 03/23/25

### [Fuera de los medios tradicionales: periodistas independientes en la era de la suscripción y los boletines \(1\)](#)

MIGUEL CARVAJAL — 03/11/25

### [Las narrativas más innovadoras de 2024 \(2\)](#)

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 03/11/25

elaborado por la Facultad de Comunicación y Documentación de la Universidad de Murcia en colaboración con la Fundación Márgenes y Vínculos. En la entrevista, Carmela y Jaime explican esta iniciativa.

---

## Las narrativas más innovadoras de 2024 (1)

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 03/04/25

---

**Javier Bardají, consejero delegado de Atresmedia: "La regulación es un aliado de la innovación al servicio de las personas, no simplemente al servicio de las cuentas de resultados de las empresas"**

JOSE A. GARCÍA AVILÉS — 02/25/25

---

**Cómo el periodismo de proximidad construye comunidad: cinco estrategias innovadoras**

MANUEL ARENAS — 02/18/25

---

¿Conoces el *Local*



## ***Data Lab?***

Es un seminario integrado por profesionales, profesores y alumnos que producen historias locales apoyadas en datos

## **Descarga gratis el libro *La crisis del informativo televisivo***

Contribuciones a las XIV Jornadas Internacionales de Innovación en Periodismo de la UMH



### ¿Cómo surgió la idea de *Las TRES a las 3*?

Jaime: Un día leímos en un periódico una información sobre cómo proteger a niños y niñas de los abusos sexuales. Como padres de tres hijas, decidimos extraer las ideas principales de ese artículo y explicárselas. Sin embargo, nos dimos cuenta de que una explicación oral al uso no terminaba de funcionar, ya que constatamos la enorme complejidad que suponía transmitir a menores unos contenidos de esa naturaleza. No era solo que entraban en liza términos de los que nunca les habíamos hablado (como por ejemplo qué eran las zonas íntimas), sino que también se introducían conceptos complicados de abordar con niñas de entre seis y nueve años, como por ejemplo el derecho a decir que no (la asertividad) o la privacidad, entre otros.

Carmela: Otra cuestión en donde se aprecia la complejidad de la transmisión de los mensajes de prevención en abusos sexuales radica en el hecho de que, si bien desde que nacen les decimos a los menores que

Descarga gratis el libro *Pistas y tendencias sobre innovación en periodismo*

Este libro recoge los mejores post publicados en el blog durante los últimos cinco años

su familia principal, extendida y entorno (colegio, amigos, etc.) siempre van a ser ámbitos de seguridad y prevención, ahora, cuando les hablamos de este tipo de prevención, tenemos que advertirles que se han dado situaciones en donde alguna de esas personas no se comportan de la forma correcta.

Jaime: Una vez constatado lo difícil que era transmitir a nuestras hijas un mensaje de esa naturaleza, fue cuando decidimos combinar nuestros ámbitos profesionales -la psicología por parte de Carmela y la comunicación por el mío- para crear un relato adaptado a la edad infantil y que tuviera la capacidad de condensar eficazmente las ideas más relevantes de prevención y a la vez que fuera lo más entretenido posible.

## Descarga gratis el libro *Mobile first: comunicación multipantalla*

Contribuciones a las XI Jornadas Internacionales de Innovación en Periodismo de la UMH

## Descarga gratis el libro *Cómo innovar en periodismo*

Este libro reúne entrevistas a 27 profesionales que han pasado por el Máster

## Descarga gratis el libro *Innovar en periodismo*

Contribuciones a las X Jornadas Internacionales de Innovación en Periodismo de la UMH



### ¿Cómo elaborasteis el guion?

Jaime: En primer lugar, reflexionamos acerca de cuál es la actitud de las personas ante los mensajes referidos a la prevención de abuso sexual infantil. Así, elaboramos un listado de lo que denominamos "reticencias", donde concretamos el posicionamiento de algunas personas cuando se les habla de esta temática. Por ejemplo, hay sujetos que se muestran

## Ranking de Innovación Periodística 2014

Descubre este informe que analiza las iniciativas periodísticas más innovadoras en España

## Consulta el *Diccionario del cliché*

Un proyecto de innovación docente desarrollado por profesores y estudiantes del Máster y el Grado en Periodismo de la Universidad Miguel Hernández

reacios cuando escuchan el vocablo "educación afectivo/sexual", mientras que otros piensan que hablarles a niños y niñas de este tipo de prevención les va a provocar alarma o preocupación. También es posible encontrar quienes consideran que el único ámbito desde donde se debe abordar este tipo de prevención es la familia, cuando un gran número de expertos entiende que es preferible un abordaje conjunto entre las familias y los colegios, dado que la mayoría de los casos se da, precisamente, dentro de las familias. O incluso hay personas que piensan que esta temática es tan compleja, que lo mejor es no entrar en ella, con la consecuente desprotección que conlleva en los menores, a nuestro entender. Una vez identificadas estas y otras reticencias, elaboramos un relato en donde, de manera directa o indirecta, fueran respondidas cada una de esas reticencias.

Carmela: Uno de los retos del podcast es, precisamente, que quien lo escuche pueda constatar que se le resolverán muchas de las dudas, reparos o prejuicios que pudiera tener sobre esta temática, pues podrá comprobar que se trata de un contenido abordado con mucha naturalidad, sin generar ningún tipo de alarma o preocupación en quien lo escuche. En el podcast se abordan situaciones reales a las que pueden enfrentarse niños y niñas. Entre otros asuntos, las niñas muestran cómo verbalizar que no necesitan ayuda para realizar ciertas actividades como ir al baño, o que no deben temer ser consideradas "chivatas" por contar que alguien ha actuado de forma inadecuada.

## ¿Quieres conocer a otros *periodistas de datos*?

Este innovador proyecto de profesores del Máster te ofrece una lista de profesionales en España y Latinoamérica

## Universidad con Sello de Excelencia Europea

La Universidad Miguel Hernández de Elche consiguió el Sello de Excelencia Europea 500+ en 2004, y posteriormente fue renovada en dos ocasiones consecutivas, la primera en 2007 y la segunda en 2009.

Jaime: Una de las cuestiones cruciales sobre la que reflexionamos al elaborar el guion era cómo conjugar nuestro deseo de no crear alarma al hablarles de un contenido tan delicado como este, pero al mismo tiempo no dejar de transmitir un mensaje sólido y eficaz de prevención. Tras pensarlo mucho, nos dimos cuenta de que la solución radicaba en equiparar el relato de prevención del abuso infantil con otros mensajes preventivos ampliamente aceptados en la actualidad, como los relacionados con la seguridad vial o el uso de mascarillas durante el COVID-19. En estos casos, no profundizamos en las consecuencias físicas o emocionales de un accidente de tráfico o de un contagio por COVID, sino que hacemos hincapié en la necesidad de evitar el peligro, y ya está. Por ejemplo, si van a cruzar una calle les comentamos que deben mirar para los dos lados y asegurarse que todos los coches han parado, porque si no lo hacen un coche puede atropellarles, y nada más. No entramos en las consecuencias físicas que puede conllevar un accidente.

Carmela: Para transmitir un mensaje persuasivo en menores de entre seis y doce años, no es necesario entrar en las consecuencias emocionales y/o físicas del abuso sexual, y tampoco, por supuesto, en cómo se produce el abuso. Otra cosa sería si los destinatarios fueran adolescentes, tanto en este como en otro tipo de relatos. Ahí hablaríamos de otro enfoque.

**¿Cuánto tiempo os llevó grabar los episodios y cómo fue la dinámica de trabajo?**

Jaime: Revisamos la bibliografía sobre la prevención de abusos sexuales en menores, no solo artículos académicos y libros, sino también vídeos, podcast, etcétera. Incorporar a nuestras hijas en el proyecto fue un proceso lúdico, casi como un juego, aunque también hubo momentos complicados. Durante el año escolar posterior a la pandemia en la Región de Murcia, un día a la semana el alumnado no asistía presencialmente al colegio para reducir la ratio de alumnos por aula. Aprovechamos esos días no presenciales de nuestras hijas para grabar los capítulos.

Carmela: Dado que la grabación no se realizaba de forma continua, sino de forma fragmentada (un día se podían grabar pequeños cortes de varios capítulos), lo habitual era comenzar con ensayos. Nos suelen comentar la buena locución de las niñas, y lo cierto es que se basa en un guion que habíamos practicado muchas veces. Jaime les indicaba cómo enfatizar ciertas palabras o frases, dónde y cómo efectuar las pausas y silencios, dónde y cómo bajar y subir el tono, así como algo tan importante como interiorizar y expresar los estados emocionales de cada contenido. Nos insistía en que debíamos aprender nuestro papel, de tal forma que el resultado final no fuera un relato leído, sino hablado y vivido.

Jaime: Grabar los ocho episodios nos llevó dos-tres meses. Luego hice labores de edición para eliminar ruidos de fondo, toses, respiraciones fuertes, y cualquier otro elemento no deseado. Los episodios no se grabaron en un estudio, sino en el salón de nuestra casa. Aunque la

Facultad de Comunicación de la Universidad de Murcia nos brindó los estudios de radio y cabinas de locución, la situación post-COVID nos llevó a grabarlo en casa, un entorno más seguro.



**La frescura de las intervenciones de las niñas es notable. Sus voces aportan un valor especial al pódcast, logrando que los menores se identifiquen al escuchar a otras niñas hablar sobre la prevención del abuso sexual.**

Carmela: Efectivamente. Lo que más les gusta a niños y niñas cuando escuchan el podcast es que son sus iguales quienes cuentan experiencias y explican contenidos que son novedosos para ellos. Recuerdo que, el primer año que se escuchó en las aulas de un centro educativo, disfrutamos de una experiencia muy bonita al finalizar el curso. Fuimos con nuestras hijas al colegio una mañana para que el alumnado que lo había trabajado en clase hablara con ellas y les hicieran preguntas. Los

menores se interesaron por el proceso de grabación, qué capítulo había sido más difícil de grabar, si había tomas falsas..., y nuestras hijas también les hicieron preguntas.

En ese centro educativo se va a trabajar el podcast por tercer año consecutivo y, según nos cuentan, a los niños y niñas les encanta oír las voces de nuestras hijas, a pesar de haber escuchado el podcast varias veces. Tal y como nos explica la directora de ese centro, junto a la escucha de los capítulos se van leyendo unos libros seleccionados que sirven como refuerzo a lo que se va narrando en cada capítulo del podcast. La novedad es que la selección de cuentos realizada por los docentes es distinta cada año, las actividades también son diferentes y el grado de madurez de los menores también ha cambiado al paso de los años, por lo que percepción de lo que se transmite también es diferente... y más provechosa, esperamos.

### **¿Qué aspectos destacas de la narrativa de *Las Tres a las 3*?**

Jaime: Uno de los elementos clave es que menores hablen a menores. Además, es fundamental que el pódcast proporcione respuestas claras ante las posibles dudas que pudieran surgir. Por ejemplo, una de nuestras hijas nos preguntó durante la grabación: "¿cómo es posible que un padre llegue a abusar de su hijo o hija?". Este tipo de cuestiones no debemos evitarlas; hay que abordarlas. Tras pensarlo un tiempo (porque la pregunta es realmente difícil) consideramos que una buena respuesta era: "pues porque a ese padre nadie le explicó, tal y como estamos

haciendo ahora nosotros, que las zonas íntimas son privadas, y no se deben tocar a nadie,". Pensamos que esta idea afronta la pregunta pero situándose al nivel comprensivo/emocional del menor.

Una característica muy importante del podcast es que se "autoexplica". Es decir, al finalizar cada episodio quedan resueltas las posibles dudas que a lo largo de su escucha pudieran surgirle a docentes, madres, padres y familiares. En el epílogo se incluyen algunas orientaciones facilitadas por la *Fundación Márgenes y Vínculos* que son fundamentales. Una de ellas nos explica cómo actuar en el caso de que durante la escucha del podcast detectemos que algún menor ha podido ser objeto de abuso.



**¿Cómo han influido tu formación en psicología y tu experiencia con niños en el diseño de los contenidos, considerando la sensibilidad del tema para los menores?**

Carmela: La educación afectivo-sexual es un contenido transversal que se trabaja desde la etapa de infantil en las aulas. Considero que el pódcast es adecuado para niños y niñas de entre 6 y 12 años, es decir, desde primero hasta sexto de primaria. Con esta población, es esencial abordar

estos temas con naturalidad y utilizando un vocabulario sencillo y accesible, adaptado a su nivel de comprensión, y sobre todo, sin crearles alarma, como hemos indicado anteriormente. Se aborda la prevención del abuso sexual infantil tal y como se haría con cualquier otro tema que queremos transmitir a nuestros menores: seguridad vial, alimentación saludable, etcétera

### **¿Cuál ha sido la respuesta de los profesores al pódcast?**

Carmela: Los docentes destacan un doble beneficio. Por un lado, escuchar el pódcast en las aulas supone ofrecer a niños y niñas un espacio seguro donde pueden abordar estos temas relacionados con la educación afectivo-sexual con naturalidad. El profesorado nos comenta que a menudo tienen que interrumpir la escucha de los capítulos porque los menores quieren contar sus experiencias o hacer preguntas. Por otro lado, supone disponer de un material de fácil aplicación, a pesar de la complejidad de los contenidos que aborda. Entiendo que es crucial que tanto padres como profesores se involucren en estos contenidos y se trabajen conjuntamente en ambos contextos: aulas y familias.

### **¿Qué repercusión está teniendo el pódcast?**

Jaime: Desde su presentación en noviembre de 2022, el pódcast ha tenido una acogida muy positiva tanto en centros educativos como en las familias. Un colegio lo implementó ese mismo curso en el último trimestre, incluyéndolo dentro del plan lector del centro. La forma de

implementar el podcast consistió en combinar la escucha de los capítulos con la lectura de uno o dos cuentos y la realización de actividades para la consolidación de los aprendizajes. Tenemos conocimiento de que se ha implementado en tres centros de la Región de Murcia, uno en la Comunidad Valenciana y otro en Navarra, cada uno de forma diferente. Además, nos consta que alguno más está estudiando llevarlo a cabo este curso, dado que hemos impartido charlas a las que ha asistido algún miembro de equipos directivos de colegios.

La iniciativa ha crecido notablemente gracias al boca a boca entre profesionales, tales como orientadores, trabajadores sociales, docentes, consolidándose como una herramienta valiosa en el ámbito educativo. Aunque, claro, deseamos que aun tenga mucho más recorrido conforme se vaya conociendo. Como se trata de un contenido eminentemente atemporal, espero que sea de utilidad durante muchos años.



## **¿Cómo pueden los padres utilizar el pódcast en casa y escucharlo con sus hijos?**

Jaime: Hemos diseñado el pódcast para que sea claro y se explique por sí mismo, facilitando su asimilación/comprensión tanto para los niños como para los adultos. Por ello, animo a colegios, familias y entidades a escucharlo y utilizarlo como herramienta educativa. Desde el inicio, uno de nuestros objetivos principales fue crear un material que contara con un amplio consenso entre las diferentes opciones educativas, ya que entendemos que algunos padres y madres puedan tener dudas o reservas sobre qué contenidos se transmiten, quién los comunica y de qué manera.

Carmela: El material se caracteriza por un léxico cuidadosamente adaptado a la edad de los menores, presentando situaciones con las que ya están familiarizados. Por ejemplo, al abordar el concepto de privado y público, utilizamos analogías del tipo: "Un cepillo de dientes es privado porque sólo lo usas tú" o "Una biblioteca es un espacio público porque el acceso está abierto a todo el mundo". De manera similar, conceptos como ser asertivo, o que las zonas íntimas son privadas, se explican con ejemplos prácticos y sencillos.

## **¿Cómo se implementa el pódcast en los colegios?**

Carmela: Lo primero es mantener una reunión inicial con las familias y con el claustro de profesores explicándoles el proyecto. A las familias se les envía todo el material, y en su caso, la selección de cuentos, y se les invita a que una vez que se inicie la escucha de los capítulos, ellos lo hagan también en casa con sus hijos e hijas de manera paralela para reforzar los contenidos. Semana a semana se les va recordando qué capítulo se va a escuchar y se les envía por la plataforma el colegio para que dispongan de él de la manera más accesible posible.

Es fundamental que las familias estén informadas y trabajen conjuntamente en casa con sus hijos e hijas sobre los temas abordados en los diferentes capítulos. Este enfoque coordinado casa-escuela garantiza un mejor aprendizaje de los contenidos. También existe la opción de que los padres y madres escuchen en familia el pódcast de forma autónoma, ya que no se requiere ninguna formación específica.

### **¿Cómo contribuye el pódcast al aprendizaje en la prevención del abuso sexual?**

Carmela: Escuchar los capítulos con los menores, leer los cuentos correspondientes y finalizar cada sesión con una situación de aprendizaje garantiza que adquieran los contenidos de manera lúdica, sencilla y divertida. Esto hace el proceso más interactivo y facilita que los conceptos principales queden bien interiorizados.

Por ejemplo, al trabajar el primer capítulo, que aborda la diferencia entre la familia principal, la familia extendida y el entorno, se leen diferentes cuentos que tratan sobre los diversos tipos de familias. Posteriormente, se realiza una actividad con botones en la que cada niño o niña elabora una pulsera de su familia. Otra actividad es la creación de la "maleta viajera" donde los niños incluyen fotos o dibujos de sus personas de confianza de casa y del colegio.



### ¿Por qué el pódcast es una herramienta valiosa para los niños?

Carmela: Un comentario en una de las plataformas donde está publicado el podcast fue el siguiente: *"A mis hijas les ha encantado. Les pongo un episodio cada noche antes de dormir y el pódcast lo explica todo de*

*manera sencilla, cercana y clara. Es un tema difícil de abordar si no encuentras las palabras adecuadas, y ustedes las han encontrado. Muchas gracias".* Nos confirma que el podcast es un material de fácil acceso y uso. Logra transmitir su mensaje con claridad.

Hay que destacar que el podcast no es una armadura infalible contra el abuso sexual, pero sí va a dotar a los menores de las herramientas necesarias para identificar que una situación ha sido anómala y dar la voz de alarma. Por ejemplo, si un juego inocente de cosquillas por parte de un adulto, baja de forma inesperada a las zonas íntimas, el niño o la niña, aunque no sea capaz de reaccionar en ese momento, sí podrá reconocer que la situación ha sido inapropiada y quizá lo vaya a compartir más tarde con un adulto de confianza, ya sea en casa o en la escuela. En este sentido, podemos decir que el pódcast brinda la oportunidad para que niños y niñas desarrollen la capacidad de reconocer situaciones que son percibidas como extrañas y busquen ayuda cuando lo necesiten. Todo esto dependerá siempre de cómo se esté ejerciendo el abuso (como el tipo de coacciones verbales por parte del abusador, por ejemplo); pero entendemos que el podcast puede suponer un paso más en la oportunidad que se le brinda a menores a la hora de detectar situaciones de abuso.

**¿Cómo recomendáis que los padres y los niños escuchen *Las tres a las 3*?**

Carmela: Los padres nos comentan: *“Sí, yo un día le hablé a mi hijo de las zonas íntimas”*. Abordar un tema una única vez no garantiza su aprendizaje. Transmitir contenidos de educación afectivo-sexual requieren una repetición similar a otros tipos de contenidos de prevención, como la educación vial. No basta con decir una sola vez: *“Ten cuidado al cruzar la calle”*. Solemos repetírselo a nuestros hijos e hijas cada vez que salen de casa. Así, entendemos que sería idóneo escuchar el podcast dos veces al año.

### **¿Habéis recibido apoyo de entidades externas?**

Jaime: Durante la elaboración del guion buscamos la colaboración de entidades con experiencia en la prevención del abuso sexual infantil. La Fundación Márgenes y Vínculos respondió con gran interés y aportó sugerencias muy valiosas que incluimos en el epílogo. Esta fundación accedió a una subvención del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Gracias a su colaboración, se diseñó [la página web del proyecto](#) y se alojó en las plataformas Spotify, Apple Podcast e IVOOX.

El proyecto se presentó en noviembre de 2022 en la Facultad de Comunicación de la Universidad de Murcia, la cual difundió el proyecto a los medios nacionales y regionales. Recientemente hemos creado un grupo de transferencia de conocimiento de esta Universidad, denominado *Relatos de Experiencias Creativas en Prevención*, en donde pretendemos que un grupo multidisciplinar de profesionales expertos en

comunicación, psicología y enseñanza trabajemos conjuntamente para desarrollar productos como este pódcast y transferirlos a la sociedad como herramientas educativas innovadoras y efectivas.

### **¿Cuál es vuestro próximo proyecto?**

Jaime: Como familia, evolucionamos y nos adaptamos a las necesidades que van surgiendo con el crecimiento de nuestras hijas. Una de las cuestiones que hemos identificado como prioritaria es el uso de dispositivos móviles y redes sociales, cada vez más común a edades tempranas. Observamos que, en cuarto de primaria, muchos niños ya utilizan móviles sin supervisión parental ni filtros de contenido, lo que los expone a riesgos significativos.

Uno de los peligros más preocupantes es el *grooming*, una práctica en la que un adulto se hace pasar por un menor para ganarse su confianza, generalmente a través de juegos online. Una vez que logra establecer un vínculo, el abusador pide al menor fotografías o vídeos comprometidos, lo que inicia la extorsión. Este proceso de coacción puede extenderse durante meses y genera un impacto devastador en quien lo sufre.

Hemos desarrollado el guion para un nuevo pódcast que aborda el *grooming* desde una perspectiva pedagógica. En este proyecto, nuestras hijas relatarán de manera comprensible y directa cómo se desarrolla este proceso, explicando las estrategias de manipulación empleadas y los

riesgos asociados. El objetivo es sensibilizar a niños de entre 10 y 15 años, mostrando las señales de alerta y promoviendo la importancia de buscar ayuda ante cualquier sospecha de peligro.

**[Si necesitas más información sobre el pódcast o deseas implementarlo en un programa formativo en un centro educativo u otra entidad, puedes contactar con el profesor Jaime Alonso y la psicóloga Carmela Guillén a través del correo electrónico: [jalonso@um.es](mailto:jalonso@um.es)]**



**Jose A. García Avilés**

Coordinador Módulo Audiencias

---

