

Newsletter

safeguarding@ievcblanch.com

OUR TEAM/ NUESTRO EQUIPO

These members of our team can be approached with any concerns about child safety or child protection issues.

Estos son los miembros de nuestro equipo.

DSL Naomi Lister

DDSLs

- Belen Pinilla
- Juan Carlos Luque de Diego
- Rafael Prieto
- Oscar Antolín
- Justina Castillo

September / septiembre

Welcome back to school!

As we begin a new school year, it's normal for children (and parents!) to feel a mix of excitement and nervousness. Establishing consistent daily routines can make a big difference to your child's emotional well-being and sense of security.

Routines help children feel safe, supported and ready to learn – all of which are central to safeguarding their mental and emotional health.

In this newsletter we will share some tips and advice all about how to create great routines.

We also welcome a new member to our safeguarding team. Rafael Prieto, DDSL and SENCO.

¡Bienvenidos de nuevo al colegio!

Al comenzar un nuevo curso escolar, es normal que los niños (¡y los padres!) sientan una mezcla de emoción y nerviosismo. Establecer rutinas diarias constantes puede marcar una gran diferencia en el bienestar emocional y la sensación de seguridad de su hijo.

Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros, apoyados y preparados para aprender, aspectos fundamentales para proteger su salud mental y emocional.

En este boletín compartiremos algunos consejos y recomendaciones sobre cómo crear buenas rutinas.

También damos la bienvenida a un nuevo miembro a nuestro equipo de protección infantil: Rafael Prieto, DDSL y orientador.



THE ROYAL BOROUGH OF
KENSINGTON
AND CHELSEA

Key routines that support children's

WELL-BEING



1 Sleep time

- Regular bedtimes and wake times
- Avoid screens an hour before bed
- Try a calming wind-down routine (story, bath, quiet time)



2 Mealtimes

- Encourage family meals where possible
- Predictable meals help children feel nourished and safe



3 Mornings

- Keep mornings calm, encouraging and predictable
- Include a healthy, filling breakfast
- Prepare bags, lunches, and clothes the night before



4 After school

- Balance homework, play, and rest
- Allow for downtime or creative activities
- Prepare for the following day



5 Screen time

- Set clear limits, especially before bed
- Encourage screen-free moments to reconnect



Why routines matter?

Routines create structure and predictability, helping children manage transitions, reduce anxiety and build independence. A well-supported child is more confident, calm and able to thrive –both at school and at home.

Talk, listen, reassure

Emotional check-ins help children feel heard and valued. Ask questions like:

“What was something good that happened today?”

“Did anything feel tricky?”

Let them talk at their own pace. Behaviour changes (clinginess, tiredness, moodiness) are common in September — patience and connection go a long way.

Five Minute habits that matter

- **A morning hug or chat**
- **A quick bag check and praise**
- **A bedtime moment to reflect on the day**

Small things, done regularly, build big emotional strength.

¿Por qué son importantes las rutinas?

Las rutinas crean estructura y previsibilidad, lo que ayuda a los niños a gestionar las transiciones, reducir la ansiedad y desarrollar su independencia. Un niño que recibe un buen apoyo tiene más confianza en sí mismo, está más tranquilo y es capaz de prosperar, tanto en la escuela como en casa.

Hablar, escuchar, tranquilizar

Las conversaciones sobre sus emociones ayudan a los niños a sentirse escuchados y valorados. Haga preguntas como:

«¿Qué algo bueno te ha pasado hoy?».

«¿Hubo algo que te resultara complicado?».

Déjeles hablar a su propio ritmo. Los cambios de comportamiento (dependencia, cansancio, cambios de humor) son habituales en septiembre; la paciencia y la conexión son muy importantes.

Cinco minutos de hábitos que importan

- **Un abrazo o una charla por la mañana**
- **Un rápido repaso de la mochila y elogios**
- **Un momento antes de acostarse para reflexionar sobre el día.**

Las pequeñas cosas, hechas con regularidad, crean una gran fortaleza emocional.

WHAT CHILDREN NEED TO KNOW



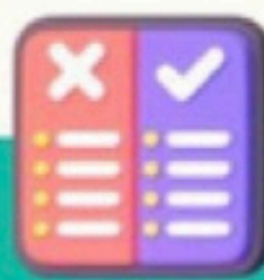
THEIR BODY BELONGS TO THEM

Children should know that they are the boss of their own body. No one – not a peer, adult, friend or family member – has the right to touch them in a way that makes them feel uncomfortable.



PRIVATE PARTS ARE PRIVATE

Teach them the correct names for private body parts (e.g. penis, vagina, bottom). This helps remove shame and confusion – and makes it easier to report any concerns clearly.



THE 'NO, GO, TELL' RULE

If someone makes them feel unsafe or breaks a body boundary:
Say "NO!"
GO to a safe place
TELL a trusted adult.



SAFE AND UNSAFE TOUCH

Help your child understand:
Safe touch: hugs, holding hands if they want to
Unsafe touch: touches that hurt, feel scary, confusing, or are kept secret.

How to support your child at home / Como apoyar a tu hijo en casa

1) Use everyday moments to talk about safety.

2) Read books together on body safety.

3) Practice naming trusted adults they can go to if worried.

4) Reassure them: they will never be in trouble for telling the truth.

1) Aprovecha los momentos cotidianos para hablar sobre seguridad.

2) Lee juntos libros sobre seguridad corporal.

3) Practica nombrando a adultos de confianza a los que puedan acudir si están preocupados.

4) Tranquilízalos: nunca se meterán en problemas por decir la verdad.

Body safety matters / La seguridad corporal es importante

Helping your child understand boundaries and personal safety

Keeping children safe starts with conversation

Talking about body safety can feel uncomfortable — but it's one of the most powerful ways to protect children. Children who understand their bodies, boundaries and rights are more

confident and better equipped to speak up if something feels wrong.

You don't need a big formal talk — short, everyday chats work best.

Here are some simple conversation starters you can use:

“Do you know what parts of your body are private?”

“If someone made you feel uncomfortable, who would you tell?”

“Has anyone ever asked you to keep a secret that made you feel funny or unsure?”

“You're allowed to say 'no' to hugs or kisses, even to family – how do you feel about that?”

“What would you do if someone touched you in a way you didn't like?”

Use natural moments (e.g. bath time, getting dressed, bedtime stories, a walk in the park) to bring up the topic gently. Keep your tone calm and reassuring. The goal is to help children feel safe, heard and empowered.

Reassure them: “You can always talk to me about anything – I'll always listen and help.”

Hablar sobre la seguridad corporal puede resultar incómodo, pero es una de las formas más eficaces de proteger a los niños. Los niños que comprenden su cuerpo, sus límites y sus derechos tienen más confianza en sí mismos y están mejor preparados para expresarse si algo les parece mal.

No es necesario tener una gran charla formal, lo mejor son las conversaciones breves y cotidianas.

Aquí tiene algunas frases sencillas que puede utilizar para iniciar la conversación:

«¿Sabes qué partes de tu cuerpo son privadas?»

«Si alguien te hiciera sentir incómodo, ¿a quién se lo dirías?»

«¿Alguna vez alguien te ha pedido que guardaras un secreto que te hizo sentir raro o inseguro?»

«Puedes decir que no a los abrazos o besos, incluso a los familiares. ¿Qué opinas al respecto?»

«¿Qué harías si alguien te tocara de una manera que no te gustara?»

Aprovecha momentos naturales (por ejemplo, la hora del baño, vestirse, los cuentos antes de dormir, un paseo por el parque) para sacar el tema con delicadeza. Mantén un tono tranquilo y tranquilizador. El objetivo es ayudar a los niños a sentirse seguros, escuchados y empoderados.

Tranquilízalos: «Siempre puedes hablar conmigo de cualquier cosa, siempre te escucharé y te ayudaré.»

SAFEGUARDING TEAM



Naomi Lister – Safeguarding Lead

á



M.ª Belén Pinilla



J. Rafael Prieto



Juan Carlos Luque



Oscar Antolín

Designated Safeguarding Deputies



safeguarding@ievcblanch.com