



# Cuidando de mi mismo

Por aprender como ser seguro

¡Hola, amigos!

Es difícil divertirse si tienes miedo o si estás herido. El practicar ser seguro es muy importante para estar feliz y sentirte bien.

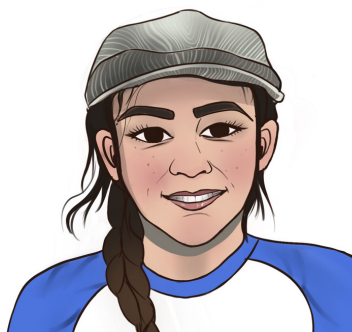
Puede ser difícil ser seguro a veces. ¡Creamos este paquete para ayudarte a ser seguro para que puedas divertirte más!

## Al completar este paquete aprenderás...

- Sobre la enfermedad de adicción y la seguridad
- Como identificar personas seguras
- Como identificar situaciones seguras y no seguras
- Que los niños de la Fundación de Riley merecen el cuidado y respeto
- Que está bien hablar por ti mismo y decir que no



De tu amiga,  
Lauren Rencher



# La enfermedad de adicción & LA SEGURIDAD



Las drogas y el alcohol afectan...  
...los sentimientos, el comportamiento, y las decisiones.

Tomando alcohol o drogas puede dañar su habilidad de hacer decisiones seguras. Un ejemplo es una persona que toma alcohol o usa marihuana y después maneja su auto (eso es muy peligroso). Personas hacen ciertas cosas cuando están borrachas o drogadas que no harían si estuvieran sobrias porque el alcohol y las drogas confunden la mente.



- Cuando una persona **pierda el control de tomando alcohol o drogas**, él o ella tiene una enfermedad que se llama la adicción.
- Personas que tienen una adicción no son malas —tienen una enfermedad.
- Pero, ellas pueden hacer decisiones malas que no son seguras para ellas mismas u otras personas cercanas a ellas..



A veces, para ser seguros, niños viven con sus abuelos, otra familia, o padres acogidas hasta que su padre se mejore. .

Niños no pueden controlar si un adulto que aman toma alcohol o drogas, pero pueden hacer cosas que les ayudan a ser seguros.



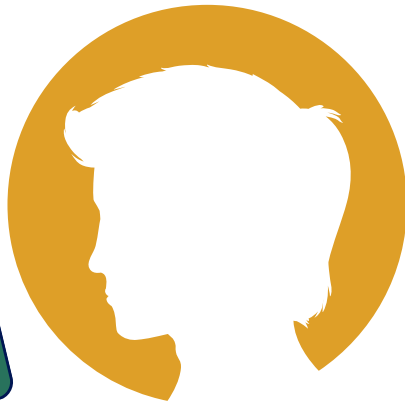
Contesta las preguntas en la última página



# Consejo para los niños

## Como ser seguro

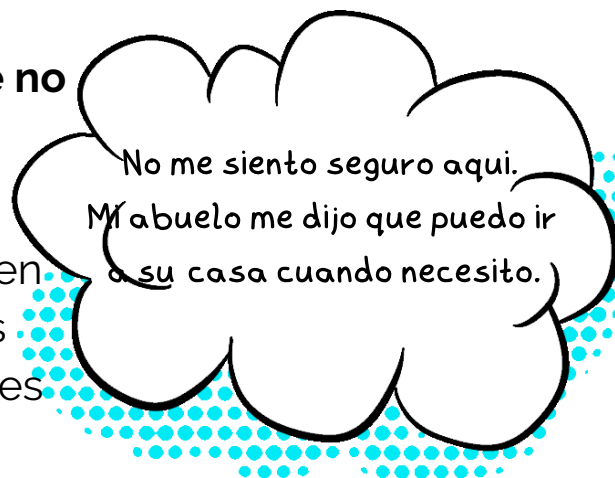
Los niños pueden protegerse por **escoger no tomar alcohol o drogas de ningún tipo.**



**Hablar con un adulto en quien confía.** Está bien contar a un adulto en quien confías si te sientes inseguro y/o si necesitas ayuda. Hay muchos tipos de adultos cariñosos, como consejeros de tu escuela, maestras, tíos, abuelos, etc. Es un buen idea hacer una lista de adultos en quienes confías para saber como contactarlos por correo electrónico, teléfono, o cara a cara.

**Está bien salir de situaciones en las que no te sientes seguro...**

Es un buen idea tener en mente algunos lugares seguros a donde puedes ir cuando necesitas...



...como la oficina de su consejero de escuela, un vecino en quien confías, o miembros de la familia como tíos o abuelos.



# CUIDANDO DE MI MISMO

## DIVERTIRSE

El apartar tiempo para divertirse y hacer cosas que te gustan es muy importante. Haciendo eso te ayudará con el estrés y es una buena manera de desarrollar la autoestima.

## PREVENIR

Evitar lesiones y enfermedades es una parte muy importante de ser seguro. Esto incluye llevando equipo protector al jugar deportes, lavando tus manos regularmente, usando una cubreboca, siguiendo las reglas, y usando protector solar.

¿PUEDES PENSAR EN  
OTRAS MANERAS DE PREVENIR  
HERIDAS O ENFERMEDADES?

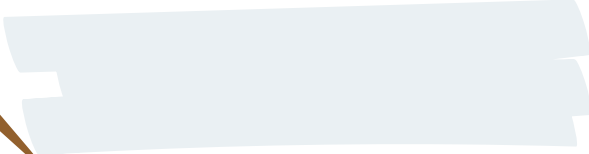


# Mi lista de contactos de personas de seguridad

Información importante para ayudarme a ser seguro



**Mi dirección:**



**Nombres y números telefónicos de mis cuidadores:**



**Otros adultos en quienes confío si mis cuidadores no están disponibles:**



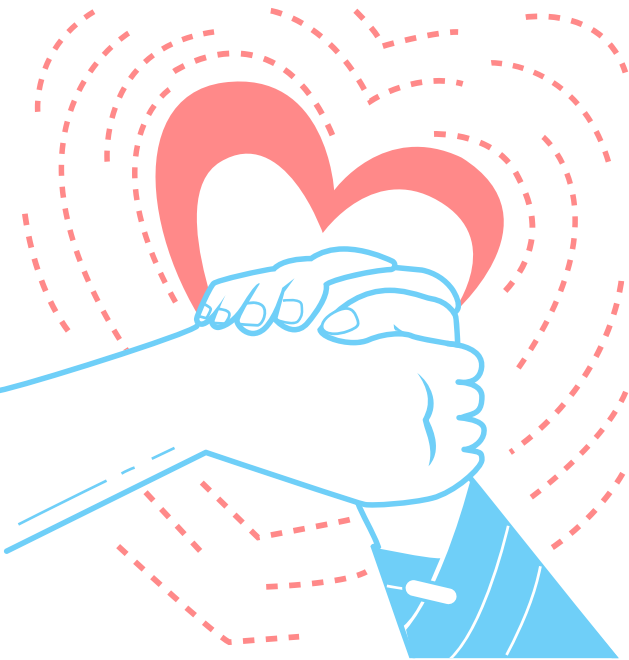
**Números telefónicos para las emergencias:**

**Policía/Bomberos/Ambulancia:**

**Poison Control:**

**Crisis emocional:**

**Enviar HOME (4663) como un mensaje de texto a 741741**



Contesta las preguntas en la última página

# BUSCANDO ACCIONES SEGURAS

Recoger los tesoros en el mapa por practicar o aprender de acciones seguras.

COMIENZO

EN EL AUTO

¡TU  
MEREDES  
SER  
SEGURO!

USAR UN CINTURÓN DE  
SEGURIDAD

HABLAR AMABLEMENTE PARA  
QUE EL MANEJADOR PUEDA  
ENFOCARSE

ESTÁ BIEN INFORMAR AL MANEJADOR  
QUE USANDO EL CELULAR Y  
MANEJANDO A LA VEZ TE HACE  
SENTIR INSEGURO.

NO ENTRES UN AUTO QUE  
TIENE UN MANEJADOR  
DROGADO.

PRACTICA  
DECIR QUE  
NO  
(EL SOBRE CHIQUITO)

EN LA COCINA

PEDIR AYUDA DE UN ADULTO CON  
COSAS NO SEGURAS PARA LOS  
NIÑOS...

EJEMPLO: AYUDA CON EL  
HORNO, UN CUCHILLO, U  
OTRAS COSAS EN  
LA COCINA.

NUNCA TOQUES  
LA ESTUFA-  
SIEMPRE PRESUME  
QUE ESTÁ  
CALIENTE.

LAVAR TUS  
MANOS ANTES DE  
PREPARAR O  
COMER COMIDA.

LIMPIAR  
DERRAMES  
PARA  
PREVENIR  
RESBALANDO

CON LA COMPUTADORA

VISITAR  
[NETSAFEUTAH.ORG](http://NETSAFEUTAH.ORG)  
PARA APRENDER DE...

INFORMACIÓN  
PERSONAL

CONTAR A  
UN ADULTO

SER AMABLE  
EN EL  
INTERNET

AMIGOS DEL  
INTERNET

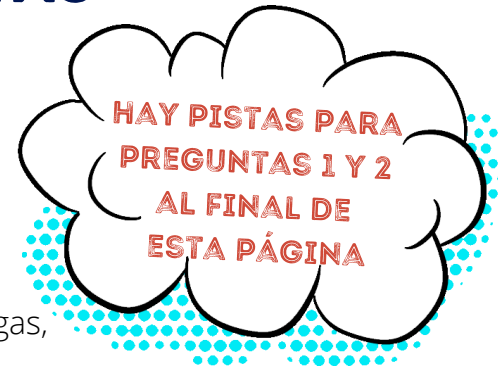
EL  
CIBERACOSO

USAR PROTECTOR  
SOLAR Y UN  
SOMBRERO  
CUANDO  
ESTÁS AFUERA




# CONTESTA LAS PREGUNTAS ABAJO

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS DE LA SEGURIDAD




### 1. La enfermedad de adicción y la seguridad

 ¿Si tú no puedes controlar si un adulto escoge tomar alcohol o drogas, qué es lo que puedes hacer?

 ¿Son malas las personas que tienen la enfermedad de adicción?

### 2. Tu lista de contactos de personas de seguridad


 ¿Qué te hizo escoger los adultos de tu lista?

 ¿Qué es lo que hace un adulto seguro?

 ¿Qué es lo que hace un adulto no seguro?


 ¿Quién sería el primer adulto que llamarías?

 ¿Dónde piensas que guardarás tu lista de contactos?


 ¿Cuáles son algunos eventos en que llamarías los contactos de emergencia?



### 3. Consejo para los niños

 ¿Tienes algunas ideas para los niños de cómo ser seguro?

### 4. Buscando acciones seguras

-  ¿Puedes pensar en algunas maneras de ser seguro...
- En el autobús?
  - Caminando por la noche?
  - En una vacación con la familia?
  - Si haya un incendio?



2. No, son personas buenas que tienen una enfermedad que afecta su la mente, y eso puede causarles a hacer decisiones malas.

1. Puedes cuidar de tí mismo. También puedes escoger no tomar drogas o alcohol de ningún tipo.

LA MAYORÍA DE ADULTOS Y NIÑOS SON SEGUROS, PERO HAY ALGUNOS QUE NO LO SON. ¡CUANDO ESTOS ADULTOS O NIÑOS NO SEGUROS TE PIDEN HACER ALGO INAPROPIADO, ESTÁ BIEN DECIR QUE NO!

**Déjame tranquilo.  
Lo voy a contar a mis padres.  
No tengo permiso para hacer eso.  
No.  
No quiero hacer eso.  
Eso me hace sentir incómodo.  
¡Córtalo!  
Eso no es apropiado.**

¿PUEDES PRACTICAR USANDO ESTAS FRASES?

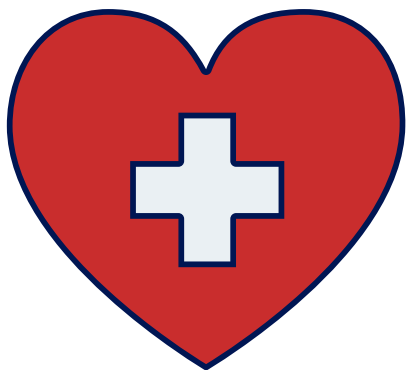
¿CUÁLES FRASES DE ARRIBA USARÍAS EN LAS SITUACIONES QUE SIGUEN?

**Alguien te pregunta si estarás solo en tu casa  
Tu vecino te abraza por demasiado tiempo  
Un joven más grande de ti te pide tocarle de una manera que te hace incómodo  
Un adulto te ofrece dinero para hacer algo contra las reglas  
Un familiar te hace cosquillas demasiado fuerte  
Un desconocido ofrece llevarte a algún lugar en su auto  
Un adulto te pide guardar un secreto**

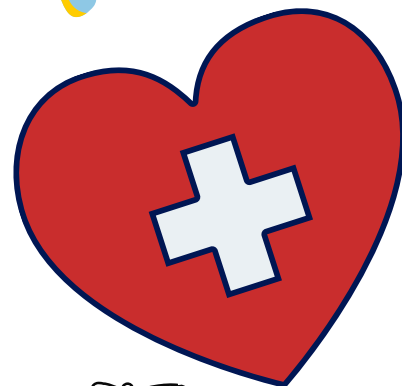


# PEGATINAS

IMPRIME ESTÁ PÁGINA USANDO UNA  
HOJA PARA LAS PEGATINAS Y CORTA  
LAS FORMAS



PROTEGERSE

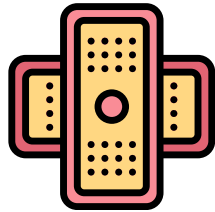


PROTEGERSE



# MINI BOTIQUÍN

crear tu propio "mini botiquín" con estas cositas



curitas

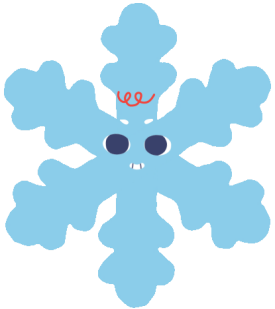
toallitas antisépticas



crema que alivia la picazón



compresa fría



una toalla limpia para aplicar presión a heridas

