



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.

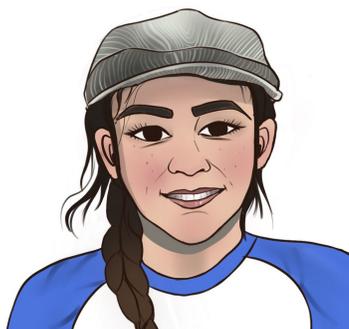
Puede ser difícil ser seguro a veces. ¡Creamos este paquete para ayudarte a ser seguro para que puedas divertirte más!

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.



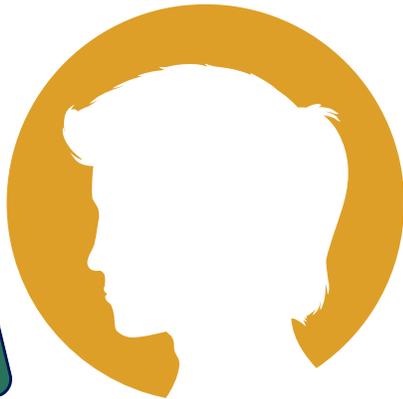
Contesta las preguntas en la última página



Consejo para los niños

Como ser seguro

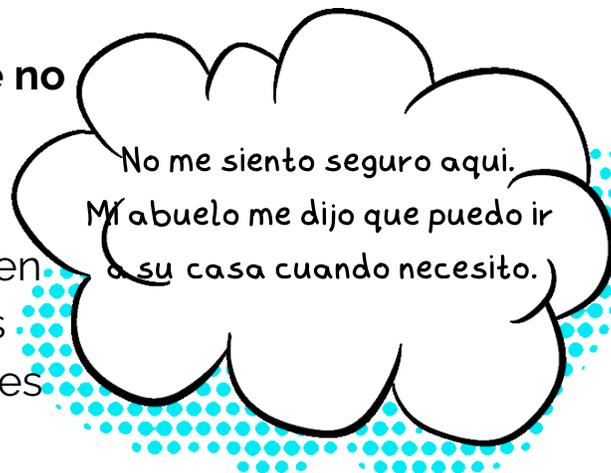
Los niños pueden protegerse por **escoger no tomar alcohol o drogas de ningún tipo.**



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:



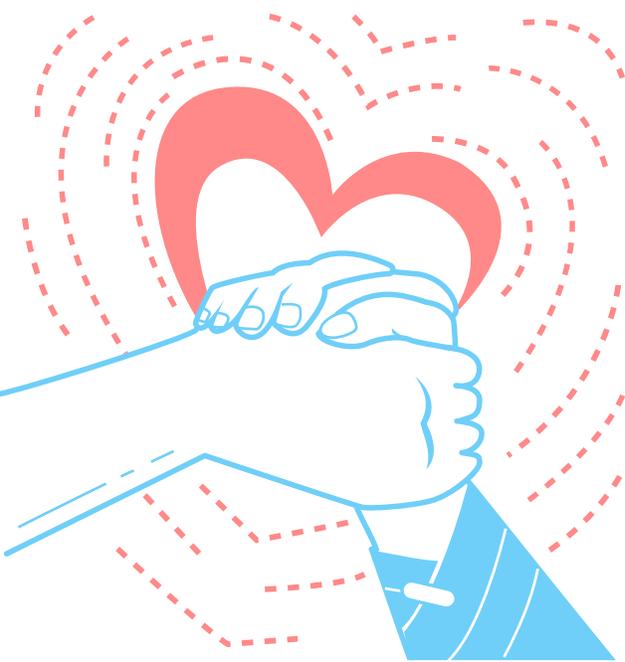
Números telefónicos para las emergencias:

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
PARA APRENDER DE...

INFORMACIÓN
PERSONAL

CONTAR A
UN ADULTO

SER AMABLE
EN EL
INTERNET

AMIGOS DEL
INTERNET

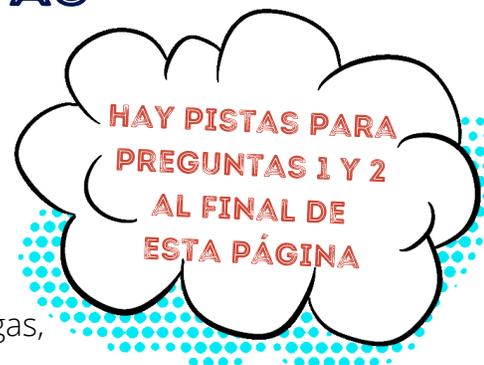
EL
CIBERACOSO

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.**

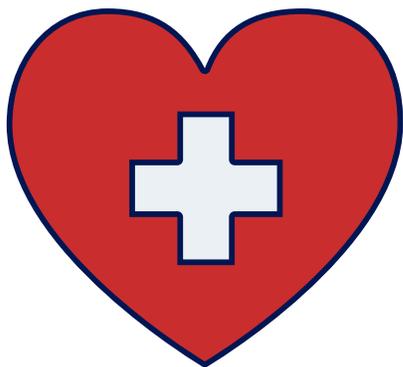
¿PUEDES PRACTICAR USANDO ESTAS FRASES?

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

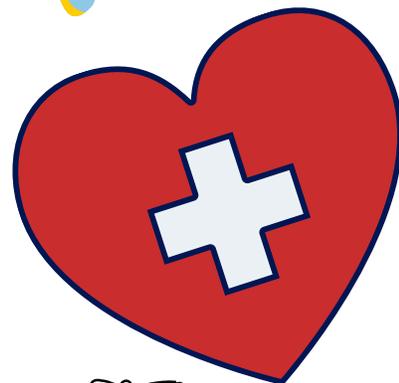
**Alguien te pregunta si estarás solo en tu casa
Tu vecino te abraza por demasiado tiempo
Un joven más grande de ti te pide tocarle de una manera que te hace incómodo
Un adulto te ofrece dinero para hacer algo contra las reglas
Un familiar te hace cosquillas demasiado fuerte
Un desconocido ofrece llevarte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

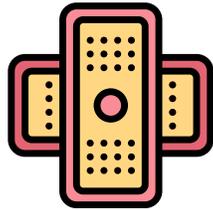


PROTEGERSE



MINI BOTIQUÍN

crear tu propio "mini botiquín" con estas cositas



curitas

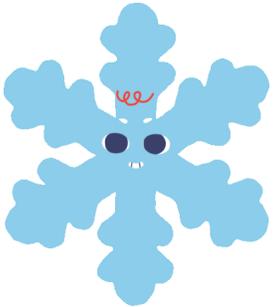
toallitas antisépticas



crema que alivia la picazón



compresa fría



una toalla limpia para aplicar presión a heridas

