

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR LAS HABILIDADES BRAVE PARA LOS PRINCIPIANTES EN LAS PRIMARIAS

Sé valiente - Sé seguro es un programa positivo de prevención que fomenta el valor de sí mismo, la confianza, resiliencia, y conciencia de seguridad personal y, a la vez proporciona oportunidades para practicar las habilidades que podrían ayudar en evitar y, o huir del peligro. La meta del programa Sé valiente - Sé seguro de *El niño alegre* es de fomentarle a cada estudiante sus habilidades naturales para disminuir el riesgo de abuso al proporcionar conocimiento y actividades físicas adecuadas a la edad para mejorar su capacidad y confianza en afirmar sus límites para proteger su alegría.

5 consejos clave para los principiantes (de 5 a 12 años de edad)

1. ¡Nadie tiene el derecho de lastimarme!
2. Si cualquier persona me hace sentir incómodo o intenta lastimarme, no está bien y no es mi culpa, así que puedo gritar, huir, y decirle a los adultos seguros hasta que me sienta seguro.
3. Es valiente hablar con los adultos seguros acerca de los sentimientos molestos y pedirles ayuda.
4. Mis partes privadas son las partes que se cubren con mi traje de baño. Nadie debe mirarme sin mi ropa puesta a menos que tenga a un padre conmigo, así como en el consultorio. Si alguien intenta ver o tocar mis partes privadas, yo sé que no está bien y le diré a un adulto seguro en quien confío.
5. Los adultos seguros no les pide ayuda a los niños quienes no conocen. Si un adulto mayor quien no conozco me pida ayuda, CORRERÉ, GRITARÉ, y le DIRÉ a un adulto seguro. Si no veo a un adulto quien yo conozca, puedo preguntarle a un policía, maestro, cajero/empleador, o una madre o padre

SU SEGURIDAD ES PRINCIPAL - Explíquelo a su hijo que el mantenerlo seguro es lo más importante porque usted quiere que sea feliz y sano para que descubra y disfrute todo su potencial. Los accidentes pasan, pero lo más que sabemos y practicamos la seguridad, lo menos probable que salimos lastimados.

Pregúntele a su hijo que le cuente una historia acerca de una vez que se lastimó (físicamente) y anímele que le explique lo que pasó, cómo se sintió, y lo que pasó para que se sintiera mejor. A continuación tiene una conversación de muestra:

¿Te acuerdas de alguien que se lastimó? (Sí...) ¿Cómo crees que esa persona se sintió? (Mal...) ¿Crees que cualquier persona le gusta estar lastimado? (No.) ¿Está bien que una persona le lastime a otra persona? (No.) ¿Por qué? (...todos deben sentirse seguros.) ¿Está bien que alguien te lastime? (¡No!) ¡Cierto! Nadie debe lastimarte. Si alguien te trata mal, ¿es tu culpa? (¡No!) Nunca es tu culpa si alguien decide ser malo o hiriente. ¿Quién tiene la culpa? (¡Ellos! ¡Siempre!) Si alguien te trata mal, ¿qué puedes hacer? (Le digo que pare.) Siempre es buena idea decir algo antes de actuar (se le llama defensa verbal) pero si alguien te está asustando o intentando lastimar, ¿qué puedes hacer? (¡Me huyo y te digo!) ¡Cierto! No tienes que ser cortés ni explicarle cómo te sientes a la persona quien esté intentando asustarte o lastimarte. Puedes huirte rápidamente y decirle a los adultos seguros hasta que te sientas seguro. ¿Qué es lo más importante? (...mantenerme seguro. ¡Nadie debe lastimarme!)

ACTIVIDADES DEL DESARROLLO DE HABILIDADES BRAVE

PARA LOS PRINCIPIANTES EN LAS PRIMARIAS

El semáforo

La imagen de un semáforo es un recurso para evaluar si una situación es seguro, dudoso, o peligroso y determinar un plan BRAVE para estar seguro. Habla de las situaciones y pregúntele a su hijo de lo que pueda hacer. Los planes BRAVE animan a los jóvenes a que usen su **defensa verbal** primero (mientras busquen la mejor dirección para correr), **huyan rápidamente** (siempre es mejor irse hacia la gente que esconderse o correr una larga distancia), y **que le digan a alguien inmediatamente** (llamar al 911 si no hay un adulto seguro que le ayude); díglele a su hijo que hable con los adultos seguros hasta que se sienta seguro.

Haga un simulacro llamando al 911. Simule ser el operador del 911 y haga que su hijo esté en una situación de luz roja en casa para explicarle paso a paso cómo tratar la llamada al 911 en una emergencia. Defina a una emergencia como una situación seria e inesperada que requiere acción de inmediato porque alguien está en peligro inmediato. Díglele a su hijo que simule marcar mientras practique respiración tranquilizante (contar hasta 4 al inhalar y exhalar). Pregunte, “¿cuál es su emergencia?” Después de que conteste brevemente, pregúntele su nombre, edad, y ubicación (su hijo debe decirle el domicilio rápidamente porque en una emergencia actual, es casi imposible pensar en cosas que no estén pasando en el momento). Si esto le llega fácilmente, dele a su hijo varias ubicaciones cuales conoce para que practique describiendo puntos de referencia cercanas para ayudarle al operador en dirigirle a los servicios de primera respuesta a la ubicación exacta.



Adultos seguros

Explíquele a su hijo que la mayoría de la gente quiere que los jóvenes estén seguros y que se sientan cómodos siempre pero no podemos notar cómo la gente piensa. Sabemos cómo la gente se porta (lo que hace) y lo que dice, pero no sabemos lo que siente. Por eso es importante de prestar atención a cómo nos sentimos con distantes personas. Díglele a su hijo que si alguien en cualquier momento lo hace sentir incómodo, raro, nervioso, o asustado, que usted quiere que su hijo le diga a usted (sea quien sea) porque usted no quisiera dejar a su hijo a solas por accidente con alguien que no hace que su hijo se sienta seguro.

Haga un simulacro de ejemplo para demostrarle cómo alguien podrá actuar de una manera y sentir de otra. Explíquele que usted fingirá ser un niño mayor en el parque e intentará en hacerle que le dé algo. Díglele a su hijo que usted quiere que vea lo que pasará cuando su hijo le diga “no” y no comparta.

Finge ser un adolescente portándose bien porque su hijo tiene un teléfono o bolsa genial y lo/la quiere tener. Díglele a su hijo qué tan bien se ve y, o algún otro aspecto más de él. Pregúntele si se lo dé a usted. Cuando le diga que no, trate de regatearle por algo que usted tiene. Cuando le diga que no otra vez, trate de quitárselo (suavemente - fingiendo). Cuando su hijo resista, grítele e insúltele al pisar fuerte.

Pregúntele a su hijo si podía notar que solamente estaba fingiendo ser amable. Explíquele que a veces tenemos un **sentimiento raro acerca de una persona o situación aunque aparenta estar bien** y que ese sentimiento puede ser nuestros cuerpos advirtiéndonos que algo no está bien o seguro. Díglele a su hijo que es importante huirse y decirle a un adulto seguro si se siente raro porque solamente él sabe cómo se siente. No tiene que preocuparse si la persona es peligrosa o no. Solamente necesita sentirse valiente en confiar en sus sentimientos, huirse, y decirle a alguien.

ACTIVIDADES DEL DESARROLLO DE HABILIDADES BRAVE

PARA LOS PRINCIPIANTES EN LAS PRIMARIAS

Explíquelo a su hijo que a veces la gente se porta agradablemente porque sabe que no se le dará lo que quiera si se porta mal y grita, así que la gente trata de ser buena aunque no se sienta de buena gente. Si su hijo dice que no, la gente tal vez se enojará, le culpará a su hijo, y gritará o pisará fuerte. Eso no está bien. **El portarse bien es un comportamiento (no un rasgo de carácter) y si es porque le da ganas de darle alegría y hacerle feliz a alguien, eso es maravilloso. pero solo porque la persona se esté portando agradablemente no siempre significa que podemos confiar que es buena gente o gente segura.**

Explíquelo que tiene que **prestar atención a la manera que la persona lo hace sentir** primero, y si se siente cómodo, entonces puede pasar el tiempo con esa persona junto con un adulto seguro y luego ver cómo actúe esa persona en diferentes situaciones. Dígale a su hijo que como padre/cuidador, usted trata de asegurar que la gente al su alrededor siempre sea segura y amable. Sin embargo, todos tenemos distintos sentimientos, así que es importante que su hijo le diga a usted si se siente raro o tiene raros sentimientos acerca de alguien— aunque no sepa el por qué.

Pregúntele, “¿cuáles son los adultos que te hace sentir seguro?” Si por cualquier razón le diera miedo a su hijo en hablar con usted, ¿con cuáles adultos le tiene confianza y se siente más cómodo para hablar? Pónganse de acuerdo con los 3 adultos seguros preferidos (después de hablar con esos adultos seguros y explicar sus expectativas, dele a su hijo sus números de teléfono). Dele a su hijo el permiso de ponerse en contacto con ellos si tiene un problema serio o si tenga dificultad con usted porque usted prefiere que su hijo hable con el adulto en quien tiene confianza que recibir consejo de un amigo o adulto con quien no esté usted de acuerdo. Decidan en cuáles 3 adultos seguros sean los indicados en la tarjeta de emergencia de la escuela. Explíquelo que esos adultos son los únicos con el permiso de llevar a su hijo a cualquier lugar sin que ellos le pida a usted permiso primero. **Visite de nuevo esta conversación y la lista de adultos seguros cada año** para estar consciente de las relaciones que tenga su hijo con los adultos.

LÍMITES BRAVE Y CONSENTIMIENTO

Recuérdelo a su hijo que solamente él/ella sabe cómo se siente y que puede decirle a usted y a otros adultos seguros acerca de cómo se siente. Su cuerpo es de su hijo y si no quiere que le toque o que toque a la gente (sea un abrazo, beso, o cualquier otra cosa), está bien. Su hijo puede indicar eso.

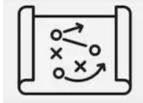
Los adultos seguros quieren que su hijo se sienta seguro y cómodo. Todos tenemos nuestros propios sentimientos y a veces hay momentos en que queremos tacto físico y otros momentos que no. Explíquelo que siempre ayuda cuando alguien pide permiso para tocar, por ejemplo, “¿Le puedo dar un abrazo?” Aún sin la pregunta, todavía está bien alejarse y decir, “no, gracias” o algo como, “No tengo ganas de un abrazo en este momento.” Pregúntele a su hijo si hay otras maneras de expresar conexión, así como chocar los cinco o el puño, algo que se sienta cómodo en hacer a menudo. Anímele a que ofrezca ese tipo de tacto físico como alternativa a un tacto más íntimo.

Finja ser gente distinta quien conozca en diferentes situaciones donde piense usted que espere darle a su hijo un abrazo (que sea divertido). Simule que la persona acaba de comer comida picante (¡apestosa!) o acaba de regresar del gimnasio (¡sudosa!) o su pelo está mojado (¡frío!), etc. y haga que su hijo practique diciendo distintas cosas, como **“No, gracias.”** O, **“No quiero un abrazo o beso ahora.”** Anímele a su hijo que practique una manera alternativa que prefiere, y que se aleje de la persona. Es el cuerpo de su hijo y puede hacer lo que le

ACTIVIDADES DEL DESARROLLO DE HABILIDADES BRAVE

Explíquelo a su hijo que los adolescentes y adultos saben que es inapropiado intentar a ver o tocar las partes privadas de un joven menos de 18 años de edad.

(ESCUELA INTERMEDIA... Siempre tienes el derecho de decir no al tacto no deseado, pero aunque te sientas cómodo y seguro, es importante saber que si alguien es 5 años tu mayor, es ilegal que te haga algo a tus partes privadas. Si esa persona es una persona especial en tu vida, estaría allí cuando cumplas 18 años de edad y es seguro y apropiado.



Planes BRAVE

Ayude a su hijo en desarrollar su propio plan de lo que hará para mantenerse seguro en una variedad de situaciones. Estos planes de acción se llaman Planes Brave. Presente la idea de planear con anticipación la seguridad y haga referencia a las actividades que ya han practicado. Las actividades del desarrollo de habilidades BRAVE proporcionan la base en enseñarle a su hijo en cómo pensar críticamente acerca de su seguridad, y con la práctica, usted puede ayudarle en desarrollar Planes BRAVE realistas y eficaces para estar seguro en prácticamente cualquier situación. Si su hijo se siente preocupado o asustado, necesita saber que tiene adultos seguros en quienes confía para hablar.

La pregunta central es: ***¿Cuál es tu plan BRAVE si por cualquier razón, no te sientas cómodo en decirme a voz alta que te sientas incómodo, preocupado, o inseguro?***

Escoja una palabra clave o señal segura (lengua de señas) que sea única (no algo que diga o hace su hijo a menudo) y que es fácil de recordar y reconocer para ambos. La palabra clave puede ser sumamente útil cuando su hijo esté en la casa de un amigo y quiere hacer un pretexto para venir a casa y así hacer que evite una situación peligrosa o incómoda.

Una señal segura puede ser útil en situaciones donde hay mucha gente y, o su hijo tiene ansiedad o miedo. Asegúrese que la señal segura sea obvia y que se pueda notar en un lugar atareado y lleno de gente.

Escriban su plan BRAVE juntos para que sepan ambos lo que harían si se separan en un lugar público. Escojan diferentes lugares o situaciones que su hijo conoce y hablen acerca de las ideas de su hijo. Quizá usted quisiera utilizar algunas preguntas o ideas para desarrollar su plan eficaz BRAVE para estar seguros si se separan o se pierde su hijo.

No te vayas de la tienda o área donde fue la última vez que viste a tu padre. Quédate cerca de la gente.

- Grita el nombre del adulto seguro; (padre, póngase de acuerdo en gritarle el nombre de su hijo). Escuchen.
- Si no tenías un plan BRAVE listo para juntarte en un lugar específico, ¿qué harías?
- Escoge a un adulto para pedirle ayuda.
- Si no puedes encontrar a un cajero o policía cercano, pídele ayuda a una madre o adulto con niños jóvenes.

ACTIVIDADES DEL DESARROLLO DE HABILIDADES BRAVE

¿Su hijo sabe el número de celular de usted? ¡Practiquen!

- Si se separan dentro o cerca de una tienda, la caja registradora es un lugar fiable para juntarse porque usualmente el cajero se queda allí, así que su hijo puede pedirle ayuda o esperarle a usted allí.
- **Recuérdale a su hijo que nadie tiene el derecho de lastimarlo. Si su hijo está en un lugar público y alguien intenta lastimarlo o llevárselo, que su hijo sea valiente y grite, que aviente cosas, que corra, y que le diga a alguien.**
- Si su hijo no puede correr porque está detenido o bloqueado, dele el permiso a su hijo de pegarle a la persona en la cara, patearle en el ingle, o hacer cualquier cosa hasta que pueda huir. Su seguridad es lo más importante y es más seguro pelear en un lugar público donde hay gente que dejarle a la persona desconocida a que lo lleve a otro lugar.

Continúen estas actividades de desarrollo de habilidades BRAVE y use usted las siguientes preguntas para guiarle a su hijo en desarrollar los planes BRAVE para estar seguro en una variedad de situaciones.

1. ¿Qué dirías?
2. ¿Qué harías para estar seguro? O... ¿Qué harías para huir de peligro?
3. ¿Adónde irías y por qué?
4. ¿A quién le dirías o a quién pedirías ayuda?