

Tienes Derecho A

SENTIRTE SEGURO

Cuadernillo





© 2020 Big Brothers Big Sisters of America

Tienes Derecho A

SENTIRTE SEGURO

Cuadernillo

Este libro pertenece a:



En Big Brothers Big Sisters,
tu seguridad es muy importante para nosotros.
Creemos que tienes derecho a sentirte seguro.
Eso incluye cuando estás con tu Mentor, tus amigos,
tus maestros, tu familia, y todas las personas que conoces.

En este libro, vamos a repasar algunas reglas importantes
que pueden ayudarte a mantenerte seguro
en Big Brothers Big Sisters y todos los
días de tu vida.

Es realmente importante
que recurras a un adulto en el
que confíes cuando necesites
ayuda. Depende de los adultos
asegurarse de que tú te
sientas seguro.



LOS NIÑOS NECESITAN CONTAR CON LOS ADULTOS PARA QUE LOS MANTENGAN SEGUROS

Hay muchos niños que tienen dificultades para hacer preguntas o decirles a los padres, maestros u otros adultos sobre lo que los asusta, contarles lo que los asusta o hacerles saber que necesitan ayuda para resolver las cosas.

Algunos niños podrían pensar que si le dicen algo a un adulto, incluso si no es su culpa, se meterán en problemas. O podrían pensar que el adulto al que le cuenten se sentirá triste o molesto.

Algunos niños pueden pensar que es mejor quedarse callados que pedir ayuda. Esperamos que no te sientas así. Creemos que, si hay algo te molesta, puede ser útil hablar con un adulto. Nada es tan malo que no puedas contárselo con alguien en quien confíes.



¿Sabías que hablar con un adulto en el que confíes puede ayudarte a mantenerte a salvo?

Cuando algo es realmente importante para ti, ¿qué hace que sea más fácil hablar con un adulto al respecto?

¿Alguna vez te resulta difícil hablar con adultos sobre cosas que son importantes para ti?

A veces, cuando se le pide ayuda a un adulto, puede estar ocupado o no escuchar de inmediato.

A veces pueden no entender lo que estás tratando de decir.



¿Qué pasa si el adulto al que acudes para buscar ayuda no te presta atención?

¿Y si no entiende lo que intentas decirle?

¿Y si no te ayuda?

¡Resuelve el laberinto para saber qué hacer!

SIGUE INTENTANDO
SIGUE INTENTANDO,
HASTA QUE ALGUIEN
TE AYUDE.



¿QUIÉNES SON ALGUNOS ADULTOS A LOS QUE PODRÍAS ACUDIR?

Antes de enfrentar una situación difícil, puede ser útil pensar en diferentes adultos en los que puedas confiar para que cuando tengas un problema, ya tengas una idea sobre quién puede ayudarte.

Escribe los nombres de algunos adultos en los que puedes confiar en las ramas del árbol de confianza a continuación. Estos son los adultos con los que puedes hablar.



RECUERDA

Nada es tan malo que no puedas contárselo con alguien en quien confíes.

A veces, alguien en quien confías puede hacer algo que **te haga sentir incómodo**. Alguien que te cae bien o en quien confías puede intentar que hagas cosas que no quieres hacer, como robar, intimidar a otros o tocarte de una manera que no quieras.

Esto puede ser confuso. Puede que te preguntes si está bien porque pensaste que podías confiar en esta persona.



Pero **SIEMPRE QUE ALGUIEN** te pida que hagas algo que te parezca **MAL**, esto significa que esa persona se ha comportado de tal manera que no es buena idea confiar en ella. Puedes acudir a otro adulto en quien confíes para contarle lo que pasó.

¡Es importante que sepas que si un adulto te hace algo que te hace sentir incómodo, asustado o herido, **NUNCA** será tu culpa!

¡La Buena Noticia es que Puedes Confiar en la Mayoría de Las Personas!



SECRETOS QUE DUELEN



Hablemos de "sorpresas" y "secretos".
¿Sabes que son diferentes?

Las sorpresas son algo que se cuenta a todos y generalmente son divertidas. Los secretos son algo que permanece oculto.

La gran diferencia entre las sorpresas y los secretos, que no están bien, es que las sorpresas son algo que le cuenta a todo el mundo, como una fiesta sorpresa. Pero los secretos son algo que se supone que no se puede contar.

A veces, alguien en quien confiamos puede pedirnos que guardemos un secreto. **¿Cómo se puede distinguir** entre una sorpresa y un secreto que no está bien guardar?

¿Puedes dar un ejemplo de una sorpresa divertida?

¿Cuáles son ejemplos de secretos que no debes guardar?

Si alguien te pide que guardes un secreto que te hace sentir incómodo o que no te hace sentir seguro, ¿qué puedes hacer?

MIS REGLAS PARA LA SEGURIDAD EN INTERNET

En Big Brothers Big Sisters, creemos que todos los niños tienen derecho a sentirse seguros



A continuación hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar a los adultos de tu vida a mantenerte a salvo cuando estás en Internet. Escribe tu nombre en el espacio en blanco a continuación y lee tus derechos.

Las reglas de _____
para la seguridad en Internet

1. Tengo derecho a sentirme seguro.
2. Le diré a mi adulto de confianza si algo me hace sentir triste, asustado o confundido.
3. Le preguntaré a mi adulto de confianza antes de compartir información como mi nombre, dirección y número de teléfono.
4. No me encontraré cara a cara con nadie de Internet.
5. Siempre tendré buena educación en la Web y no seré grosero o malvado en línea.



Adaptado de las reglas de Netsmartz® Workshop para la seguridad en Internet, un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados®. Podrás encontrar más recursos de seguridad en www.netsmartz.org/resources



MIS REGLAS PARA LA SEGURIDAD EN EL MUNDO REAL



1. Tengo derecho a sentirme seguro.
2. Siempre consultaré primero con mis padres, tutor u otro adulto de confianza antes de ir a cualquier lugar, ayudar a alguien, aceptar cualquier cosa o subirme a un automóvil.
3. Llevaré un amigo conmigo cuando vaya a lugares o juegue afuera.
4. Diré que «NO» si alguien intenta tocarme o lastimarme. Está bien que me defienda.
5. Le diré a mi adulto de confianza si algo me hace sentir triste, asustado o confundido.
6. Está bien establecer reglas sobre cómo quiero que me traten las personas y esperar que los demás las respeten.
7. Es importante escuchar y respetar los sentimientos de los demás.
8. Le diré a un adulto de confianza si veo o me dicen que alguien más está siendo lastimado.
9. Recordaré que puedo decirle cualquier cosa a un adulto de confianza.



Adaptado de las reglas de Netsmartz® Workshop para la seguridad en Internet, un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados®. Podrás encontrar más recursos de seguridad en www.netsmartz.org/resources

BUSCAR PALABRA DE SEGURIDAD

S R V J I L G G A B Y D S H L
A P A B E F E Y L K S A S Í F
L D L P T P D W Y V D W M J T
U F T Y P R O X P T G I D G C
D V A I O O S D U R T A J H O
A T S I A T E M S E P W Y O N
B A D O R E G L A S D F T P F
L C W I V G O T Y A K L W O I
E G B Y L E I R K B I S G U A
P Y C G O R Z F U I E O V B N
W K D R L O T A I G O L P Q Z
Q E M N V W B R U E T E I D A
T Q D F T G Z R G F H T U P O
O Z G A H E O I V S A L E N H
L H A I A S T T G I R P O A T

REGLAS

CONFIANZA

LÍMITE

SEGURO

SALUDABLE

PROTEGER



JUGUEMOS AL JUEGO DE LAS ADIVINANZAS

Lee las siguientes oraciones y habla sobre lo que harías con un adulto en quien confías

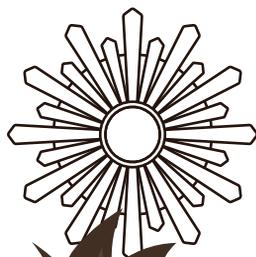
¿Qué harías si... te enterases de que un amigo de la escuela estaba enviando mensajes a otros niños diciendo cosas malas y falsas sobre ti a tus espaldas? ¿Qué harías si le estuvieran haciendo esto a otra persona? ¿A un amigo? ¿A un miembro de tu familia?



¿Qué harías si... alguien realmente hiere tus sentimientos, y no sabes si puedes confiar más en tu amigo? ¿Qué puedes hacer?



¿Qué harías si... el amigo divertido de tu hermano dice que quiere tomarte fotos con su teléfono? Al principio te sientes bien, pero luego quiere que te quites parte de la ropa. Te dijo que no se lo contaras a su hermano y dijo que, si se lo dices, alguien saldrá lastimado.
¿Qué puedes hacer?



¿Qué harías si... ves que alguien está molestando a tu amigo porque llevó una camisa rosa a la escuela? ¿Y si otros niños dicen que él es gay y dijeron que tú también lo eres porque pasas tiempo con él? **¿Qué puedes hacer?**





¿Qué harías si... tu amigo dice "oye, mira esto" y cuando miras, las imágenes que te muestra te hacen sentir realmente incómodo? ¿Qué puedes hacer?

¿Qué harías si... el nuevo amigo de tu madre quiere abrazarte y besarte, pero no te sientes cómodo con eso? ¿Qué puedes hacer?



¿Qué harías si... al amigo de tu hermano mayor le gusta hacerte cosquillas y jugar a la lucha contigo? Al principio es divertido, pero luego comienza a hacerte sentir incómodo. ¿Qué puedes hacer?





1 - celeste 2 - verde 3 - amarillo 4 - marrón
5 - beige 6 - rojo 7 - negro

TIENES DERECHO A SENTIRTE SEGURO

Esperamos que tu Mentor sea uno de los adultos en los que puedas confiar.

Nuestro personal te llamará para preguntarte cómo van las cosas con tu Mentor. Queremos saber cómo van las cosas en tu vida, escuchar las cosas que tú y tu Mentor hacen juntos, y hablar sobre la relación. Y no tienes que esperar a que te llamemos, puedes llamarnos en cualquier momento que desees o necesites.



Información de contacto del personal de Big Brothers Big Sisters

Nombre:

Número de teléfono:

Correo electrónico:



**Consulta estos sitios web para
obtener más información:**

www.netsmartzkids.org

www.netsmartzkids.org/ClubUYNAactivities

www.stopbullying.gov



© 2020 Big Brothers Big Sisters of America