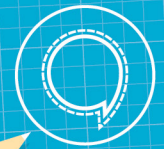


PLANIFICACIÓN PARA CONSTRUIR FAMILIAS MÁS SEGURAS E INTELIGENTES LIBRO DE ACTIVIDADES

Señal de alto de seguridad

Cómo construir una comunicación segura

Pensar, Sentir, Actuar



Voz guía

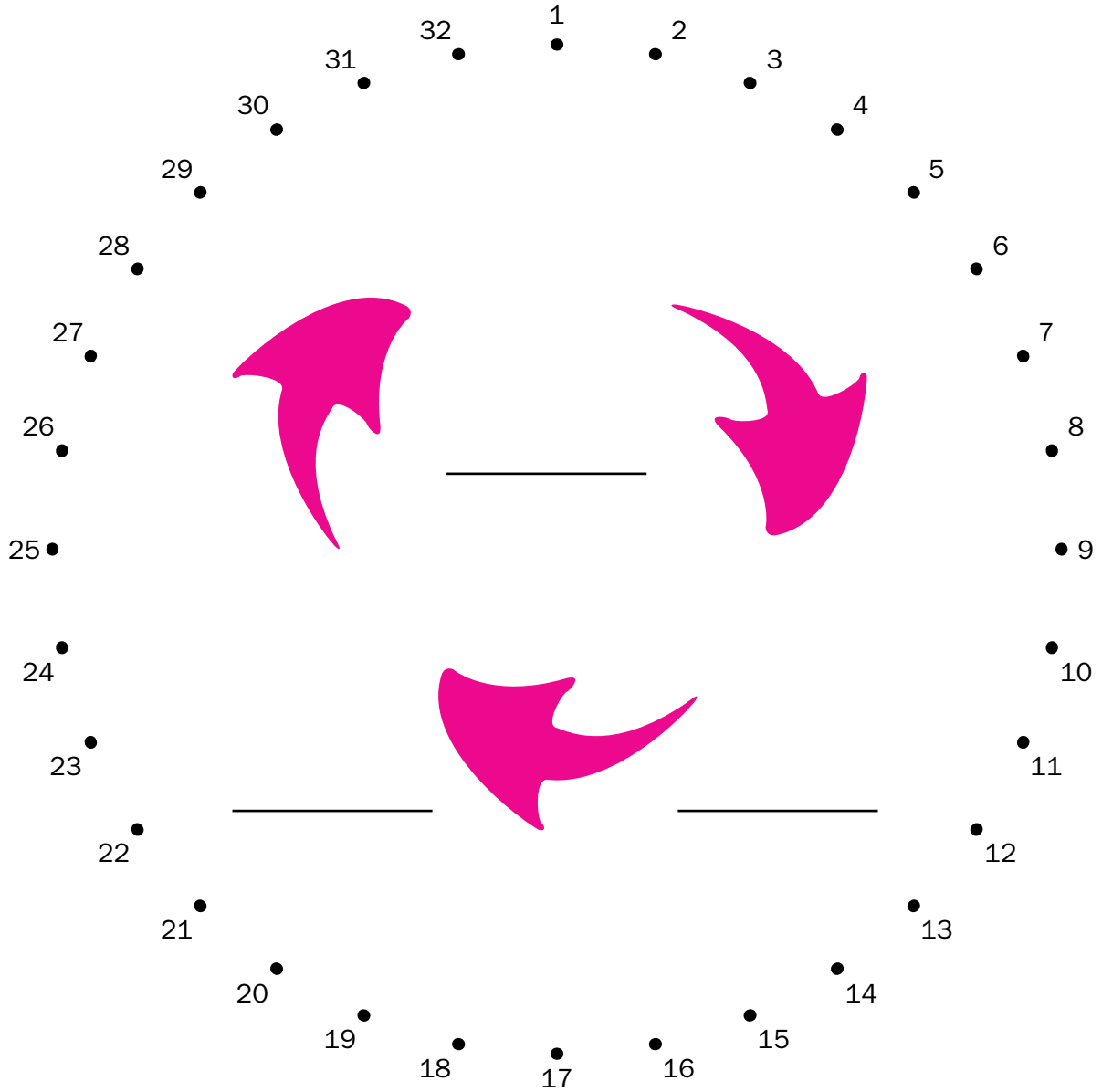


MI SEÑAL DE ALTO DE SEGURIDAD



Recorta y colorea tu señal de alto de seguridad y úsala en cualquier momento en que te sientas no seguro.

UNIR LOS PUNTOS DE PSA



Escribe las palabras de seguridad para P, S, A:

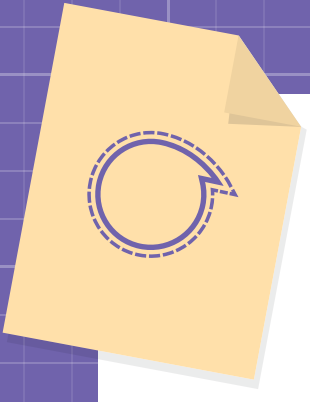
P = _____

S = _____

A = _____

¿Cómo me ayuda el sistema P, S, A a mantenerme seguro?

USA TU VOZ GUÍA: PIZARRÓN



P

S

A

USA TU VOZ GUÍA

Corta las tarjetas que muestran partes diferentes del escenario. Mira bien cada parte y usa Tu voz guía para decidir lo que **PIENSAS** acerca del escenario, de qué manera te haría **SENTIR** el escenario y cómo **ACTUARÍAS**. Coloca en orden las tarjetas de **P, S, A** sobre la hoja provista.



ESCENARIO:

Estás en tu casa cuando suena el timbre de la puerta. Miras por la ventana a ver si está el cartero en la puerta. Sabes que el cartero no está dentro de tu Triángulo confiable. Sientes _____ . Usas tu voz seria para decirle que deje el paquete afuera en la puerta de calle.



USA TU VOZ GUÍA

Corta las tarjetas que muestran partes diferentes del escenario. Mira bien cada parte y usa Tu voz guía para decidir lo que **PIENSAS** acerca del escenario, de qué manera te haría **SENTIR** el escenario y cómo **ACTUARÍAS**. Coloca en orden las tarjetas de **P, S, A** sobre la hoja provista.



ESCENARIO:

Esperas en la línea de autos para que te pasen a buscar a la salida de la escuela y ves que tu vecina te llama. Tu vecina es amable siempre y consideras que ella es una adulta confiable, pero tu mamá no te dijo que tu vecina pasaba a buscarte hoy. Estás feliz de verla, pero te confunde el motivo por el que está ahí. Decides contarle a tu maestra que tu vecina está ahí para retirarte, pero que tu mamá no te dijo que esto iba a suceder. Explicas que la conoces, pero que necesitas ayuda para saber si tu vecina conoce tu contraseña familiar.



JUEGO PSA



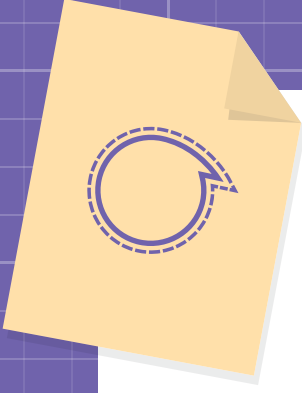
ESCENARIO:

Estás en el parque jugando en el pasamanos. Tu amigo te tira hacia abajo y hace que te caigas. Le pides que dejes de hacer esto, pero ahora se lo hace a tu otro amigo.

Piensa:

Siente:

Actúa:



JUEGO PSA



ESCENARIO:

Estás en el centro comercial con tu amiga y su mamá dice que tú y tu amiga pueden caminar y entrar a algunas tiendas sin ella. Sin embargo, les dice que no les digas a tus padres que te permite caminar por el centro comercial sin un adulto.

Piensa:

Siente:

Actúa:



JUEGO PSA



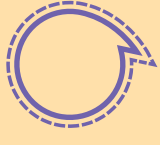
ESCENARIO:

Después de tu práctica de béisbol, tu entrenador te separa del resto, te da solo un caramelo y te dice que eres su jugador favorito. Pero te dice que no le cuentes a nadie, ni siquiera a tus padres.

Piensa:

Siente:

Actúa:



CONTRASEÑA FAMILIAR



MI CONTRASEÑA FAMILIAR

Prometo:

- Mantener en secreto nuestra contraseña familiar
- Hablar con un Amigo adulto o un adulto confiable SOLO si me dicen nuestra contraseña familiar
- Hablar siempre con un adulto si me siento no seguro y seguir hablando hasta que me ESCUCHEN y me AYUDEN
- Guardar esta tarjeta en un lugar seguro y especial en mi habitación

PALABRAS DE SEGURIDAD



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

ENCUENTRA LAS PALABRAS DE SEGURIDAD

Las palabras pueden aparecer de manera horizontal, vertical y diagonal en las ocho direcciones.

Las palabras pueden superponerse.

Voz guía

Señal de alto de seguridad

Pensar Sentir Actuar

Voz seria

Está bien contar

Escuchado

Ayudado

Voz

ESCENARIO PSA: 1

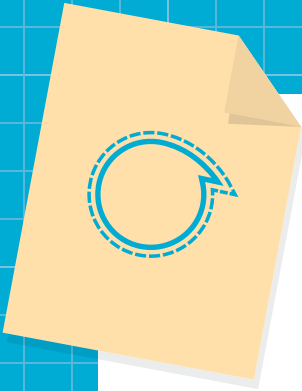


ESCENARIO:

Cuando sales de la escuela para ir a tu casa, pasas junto a una mujer que está de pie al lado de un auto. Ella te detiene y te dice: “Se me cayó algo debajo del auto. ¿Puedes ayudarme a alcanzarlo? Eres mucho más pequeño que yo y puedes alcanzarlo. Soy demasiado grande”.

¿Cómo debería ACTUAR?

¿Cuáles son los próximos pasos?



ESCENARIO PSA: 2

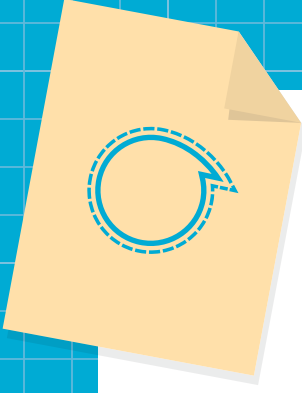


ESCENARIO:

Estás jugando en el parque con tus amigos. Alguien pateó la pelota demasiado lejos. Ves a un hombre de aspecto agradable que dice que perdió a su cachorro y te pide que lo ayudes a buscarlo. Él está muy alterado.

¿Cómo debería ACTUAR?

¿Cuáles son los próximos pasos?



ESCENARIO PSA: 3

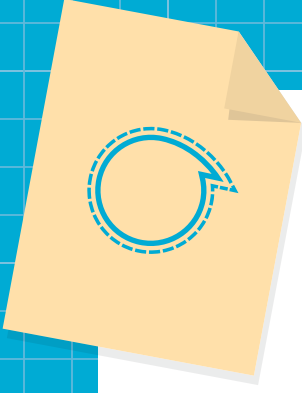


ESCENARIO:

Estás en la fiesta de cumpleaños de un amigo. Otro compañero de clases que está en la fiesta, de quien te gustaría ser amigo, dice: "Vamos a explorar y tengamos una aventura secreta en el parque".

¿Cómo debería ACTUAR?

¿Cuáles son los próximos pasos?



MI VOZ TIENE PODER



Usa los pasos para crear tu declaración de poder:

- ¿Qué estabas sintiendo? (Emoción)
- ¿Qué sucedió que generó tu emoción? (Evento: ¿qué sucedió?)
- ¿Qué estabas pensando, en ese momento, sobre lo que sucedió?
- ¿Qué necesitas o qué quieres?

“Siento (emoción) cuando (evento) porque (pensamiento) . Lo que necesito/quiero es (necesitar o desear) ”.

¡Lee los escenarios, sigue los pasos para crear una declaración de poder y usa tu voz!

Tu amigo siempre te dice lo que debes hacer

EJEMPLO:

“Me siento **alterado (emoción)** cuando **siempre me dices qué hacer (evento)** porque **creo que no piensas que soy muy inteligente.** Lo que necesito/quiero **es que respetes mis decisiones**”.

Tu compañero de clase te dice un nombre insultante

“Me siento _____ cuando _____
_____ porque _____
_____ . Lo que necesito/quiero es _____
_____ ”.

Tu entrenador dice que eres su jugador favorito y te pide que no le cuentes a nadie, en especial a tus padres

“Me siento _____ cuando _____
_____ porque _____
_____ . Lo que necesito/quiero es _____
_____ ”.

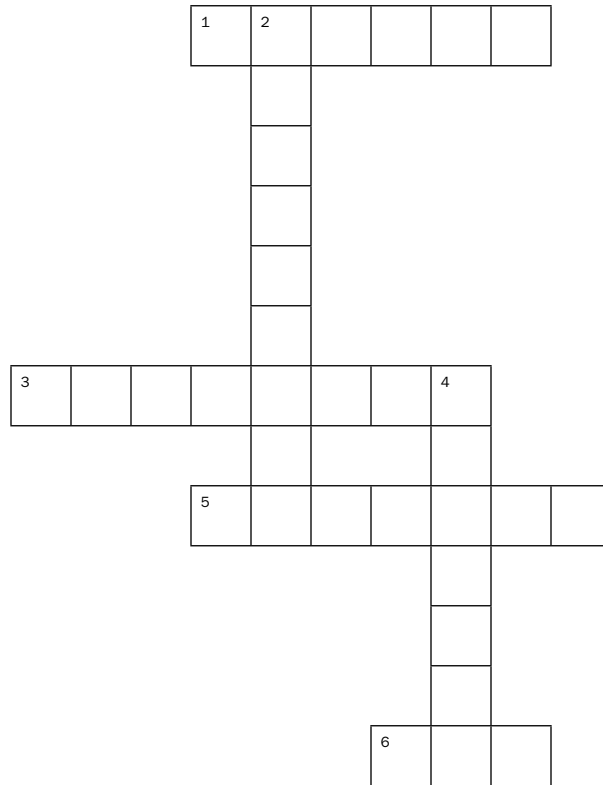
Tu vecino se ubica muy cerca de ti y te hace sentir incómodo.

“Me siento _____ cuando _____
_____ porque _____
_____ . Lo que necesito/quiero es _____
_____ ”.

Tu amigo compartió un secreto no seguro contigo y te pide que no le cuentes nadie

“Me siento _____ cuando _____
_____ porque _____
_____ . Lo que necesito/quiero es _____
_____ ”.

CRUCIGRAMA DE SEGURIDAD



¡Usa lo que has aprendido sobre seguridad para completar el crucigrama!

HORIZONTAL

1. El segundo paso en PSA
3. Si una situación te hace sentir incómodo, ¿qué harías?
5. Debes escuchar a tu _____
6. Tu _____ tiene poder y deben escucharla

VERTICAL

2. Una de las 2 letras (E y A)
4. Una de las 2 letras (E y A)

QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA MÍ



Un buen amigo parece estar preocupado por algo. Cuando le preguntas por eso, él dice que algo malo está pasando pero que tiene miedo de contarle a alguien. ¿Qué pasos deberías tomar para ayudar a tu amigo?

VERIFICACIÓN DE SEGURIDAD

¡Comprueba lo que has aprendido sobre comunicación segura!

1. ¡Tu Voz seria es fuerte, poderosa y hace que las personas sepan que estás hablando en serio!
Verdadero o falso

2. Cuando te sientes no seguro, está bien _____.

3. ¿De qué manera tu derecho a usar tu voz te mantiene seguro?

4. Tu Voz guía es esa pequeña voz interior que te dice cuando una situación no parece correcta.
Verdadero o falso

5. Cuando necesitas ayuda, debes seguir contando hasta que te _____ y te _____.