

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

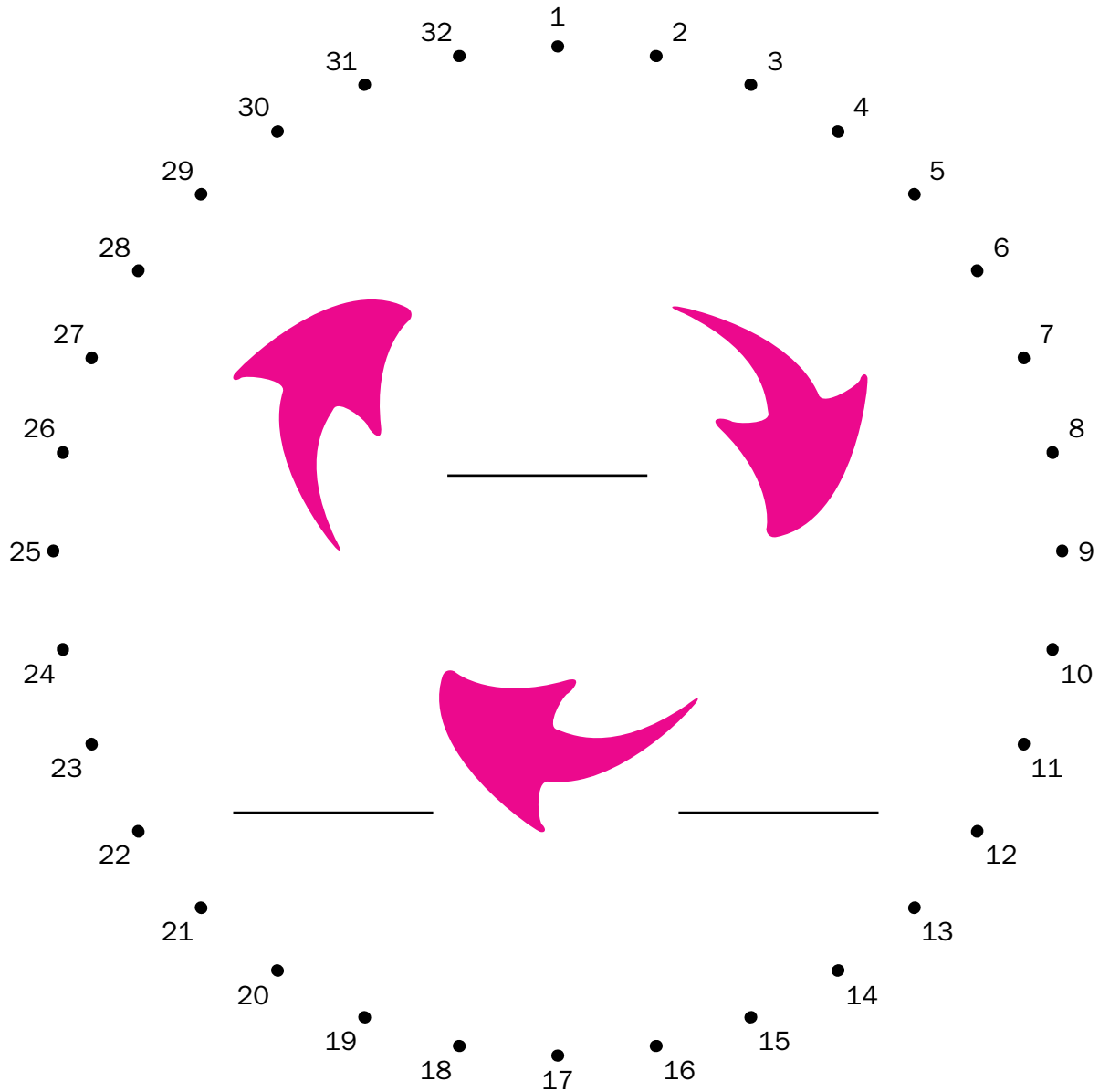


Safer, Smarter
FAMILIES



LAUREN'S KIDS

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?

ESCENARIO PSA: 1

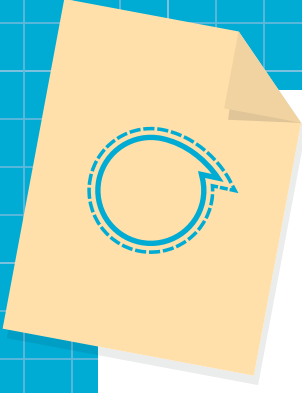


ESCENARIO:

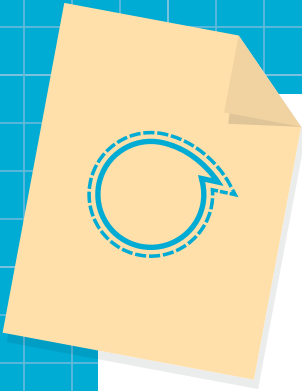
Cuando sales de la escuela para ir a tu casa, pasas junto a una mujer que está de pie al lado de un auto. Ella te detiene y te dice: “Se me cayó algo debajo del auto. ¿Puedes ayudarme a alcanzarlo? Eres mucho más pequeño que yo y puedes alcanzarlo. Soy demasiado grande”.

¿Cómo debería ACTUAR?

¿Cuáles son los próximos pasos?



ESCENARIO PSA: 2



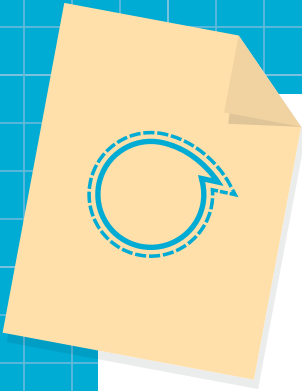
ESCENARIO:

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**”.

“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 _____
_____ ”.

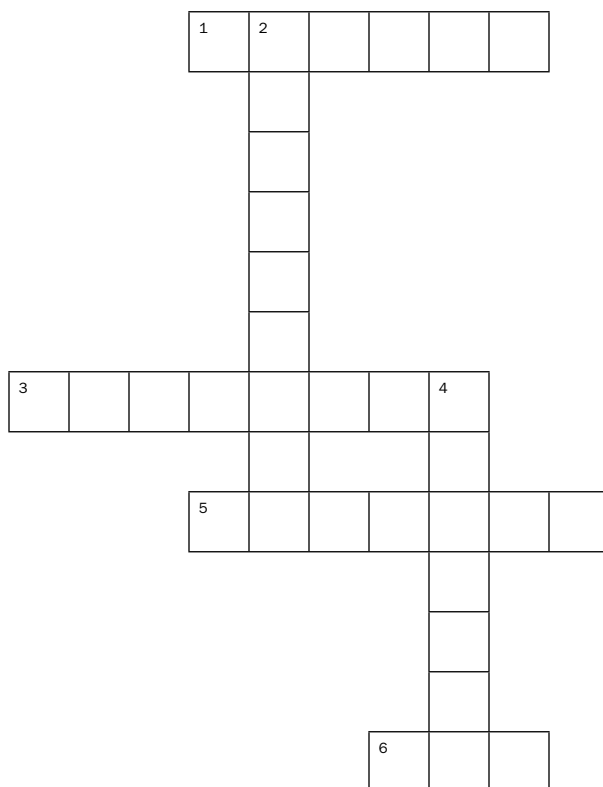
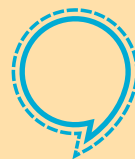
Tu vecino se ubica
muy cerca de ti
y te hace sentir
incómodo.

“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!

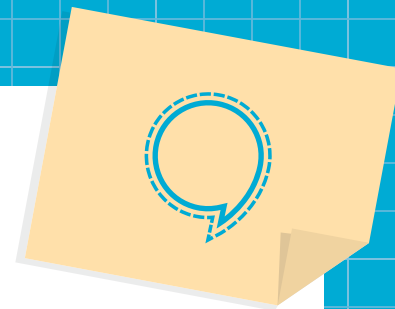
HORIZONTAL

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 _____.

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