

# PLANIFICACIÓN

## PARA CONSTRUIR FAMILIAS MÁS SEGURAS E INTELIGENTES

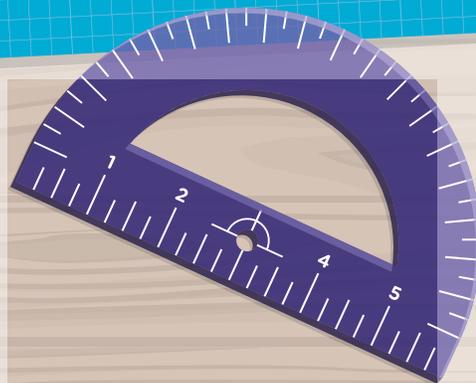
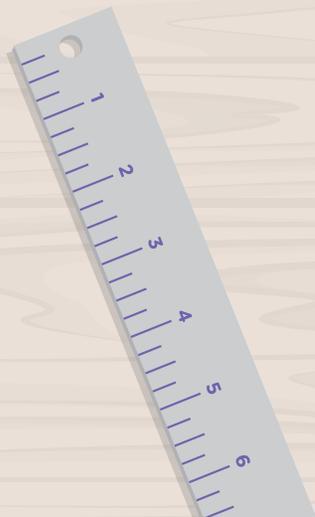
Conciencia

### Cómo construir un plan de seguridad

Barómetro de seguridad



P.L.A.N.



Safer, Smarter FAMILIES



LAUREN'S KIDS

## Los bloques de construcción de la seguridad familiar

# CIMIENTOS

Si estos conceptos de seguridad son nuevos para su hijo porque no ha participado en el programa *Safer, Smarter Kids* en la escuela, complete las siguientes actividades de Cimientos de acuerdo con el grado en que se encuentre: grados K-2 o 3-5. Las actividades les darán a usted y a su hijo el conocimiento de base necesario para comprender los conceptos y las estrategias de seguridad que son el centro de seguridad personal y del programa de prevención de abuso en *Safer, Smarter Kids* (Niños más seguros e inteligentes). Una vez que completen las actividades, sigan con las actividades adicionales del paquete.

### NIÑOS DE JARDÍN DE INFANTES A SEGUNDO GRADO DE ESCUELA PRIMARIA

Ayudar a su hijo a tener conciencia de su entorno es una estrategia de seguridad importante. La mayor parte del tiempo, usted u otro adulto confiable estarán con su hijo para supervisarlos y garantizar su seguridad. Sin embargo, esto podría no ser siempre así. Por eso, es muy importante que su hijo esté consciente de su entorno, que conozca su dirección y su número telefónico, y que sepa cómo acceder a ayuda si la necesita. Cuando esté con su hijo fuera de su casa, ayúdelo a permanecer seguro al concentrarse en su entorno y a buscar situaciones no seguras, como una calle agitada que debe cruzar. Comparta ideas para buscar soluciones a tales problemas con su hijo. Por ejemplo: "cruza siempre donde haya semáforo y cruce peatonal, y asegúrate de mirar que los autos estén obedeciendo las normas de tránsito". Modele conductas seguras para su hijo al mostrarle cómo mirar a ambos lados y a cruzar con el semáforo. Involucre a su hijo en conversaciones sobre lo que es seguro. Su comprensión del "por qué" de las

conductas seguras es muy importante.

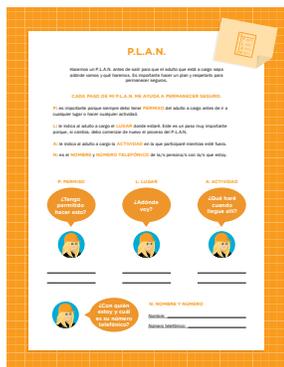
Su hijo debe aprender su dirección y número telefónico y los números de emergencia como el 911. Haga que su hijo practique recitar su dirección y número telefónico. Su hijo debe saber el número de su departamento o casa y el nombre de la calle. Asegúrese de que su hijo sepa cómo encontrar el nombre de su calle en una señal de la calle y las indicaciones básicas de cómo llegar a su casa. Incluya puntos de referencia como una tienda de comestibles o estación de bomberos que estén cerca de su casa. Cuando un niño está nervioso o asustado, podría no recordar una dirección específica, pero sí podría decir que vive cerca de un punto de referencia específico.

Si está en transición y no tiene una dirección y número telefónico estables, haga que su hijo aprenda la dirección y el número telefónico de un miembro de la familia confiable o un amigo adulto confiable con una dirección y un número telefónico permanentes.

### P.L.A.N.

Además de construir la conciencia de su hijo sobre su entorno, es importante desarrollar el proceso de preparar a su hijo para la posibilidad de que vaya a muchos lugares sin su familia, niños y adultos confiables y, a medida que crecen, solos. Ayude a su hijo a comprender que siempre deben preparar un P.L.A.N. antes de salir, para que el adulto a cargo o el amigo adulto sepa adónde irá y qué estará haciendo. P.L.A.N. significa Permiso, Lugar, Actividad y Nombres y Números telefónicos. Es importante hacer un plan y respetarlo para permanecer seguros.

## ACTIVIDAD PRÁCTICA: P.L.A.N.



Ayude a su hijo a comprender que cada paso del P.L.A.N. lo ayuda a permanecer seguro. Ubique la hoja de actividad de **P.L.A.N.** del libro de actividades de su hijo y repase con su hijo:

Considere no darle permiso a su hijo para ir con ningún adulto que no pueda brindar

información de contacto. Debe poder comunicarse con su hijo en todo momento.

P = Permiso del adulto a cargo antes de que su hijo vaya a cualquier lugar o haga cualquier actividad.

L = Lugar le indica al adulto a cargo la ubicación donde estará su hijo. Este es un paso muy importante porque, si cambia, su hijo debe comenzar de nuevo el proceso del P.L.A.N.

A = Actividad le indica al adulto a cargo la Actividad en la que participará su hijo mientras está sin su supervisión

N = Nombre y Número telefónico de la/s persona/s con la/s que está su hijo.

### NIÑOS DE TERCERO A QUINTO GRADO DE ESCUELA PRIMARIA

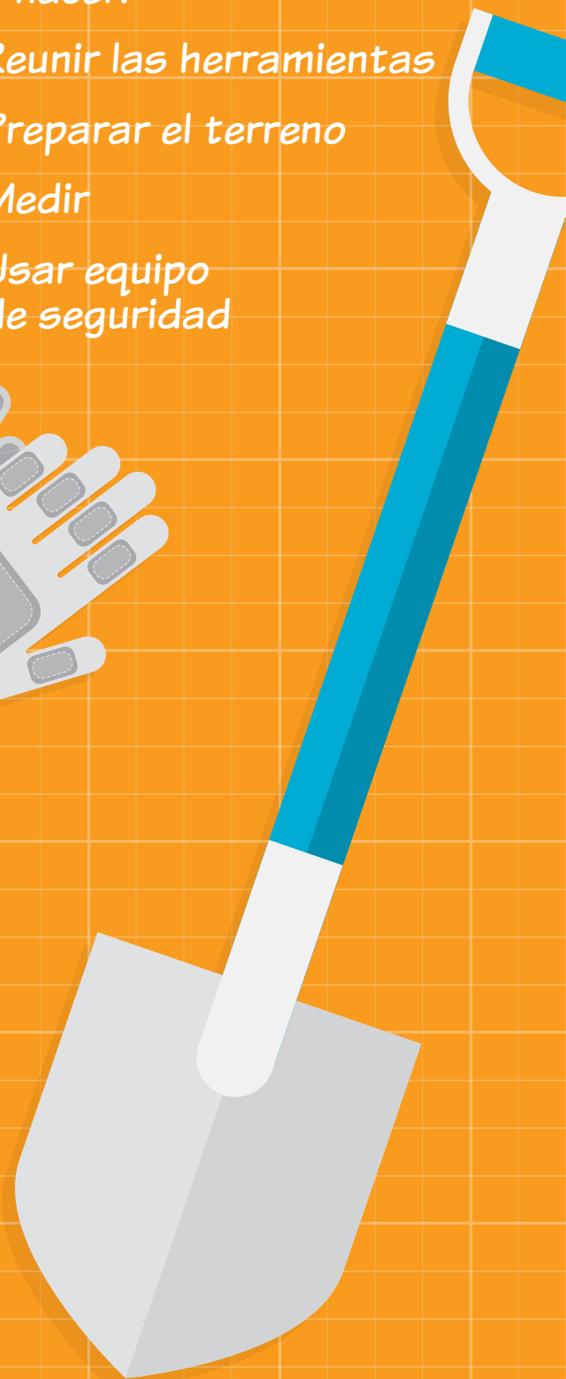
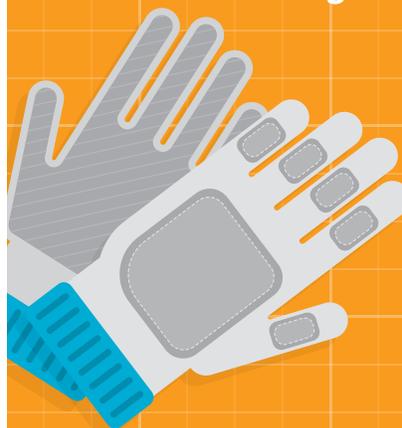
A medida que sus hijos comienzan a abrir sus alas y a ser más independientes, la conciencia de su entorno es fundamental. Su hijo siempre debe saber adónde está y cómo volver a su casa. Por eso, conocer información importante como su dirección, número telefónico e indicaciones básicas para llegar a su casa son conocimientos de seguridad que siempre debe tener.

P.L.A.N. significa Permiso, Lugar, Actividad y Nombres y Números telefónicos. Además, usted siempre debe saber adónde está su hijo, qué está haciendo, con quién está y cómo comunicarse con el adulto a cargo. Su hijo debe entender que siempre debe tener su permiso como primer paso para dejar su supervisión o la supervisión del adulto confiable a cargo de él. Por lo tanto, su hijo debe tener un P.L.A.N.

**¿LO SABÍA?**  
1 de cada 3 niñas  
sufren abuso sexual  
antes de los 18 años.

### Qué hacer:

- Reunir las herramientas
- Preparar el terreno
- Medir
- Usar equipo de seguridad





## ACTIVIDAD PRÁCTICA: P.L.A.N.

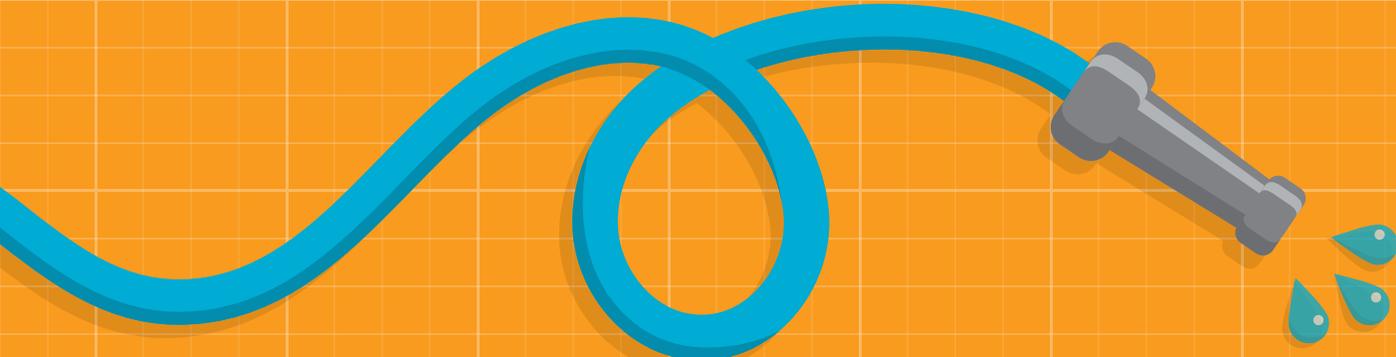
Ayude a su hijo a comprender que cada paso del P.L.A.N. lo ayuda a permanecer seguro. Ubique la hoja de actividad de **P.L.A.N.** del libro de actividades de su hijo y repase con su hijo:

P = Permiso del adulto a cargo antes de que su hijo vaya a cualquier lugar o haga cualquier actividad.

L = Lugar le indica al adulto a cargo la ubicación donde estará su hijo. Este es un paso muy importante porque, si cambia, su hijo debe comenzar de nuevo el proceso del P.L.A.N.

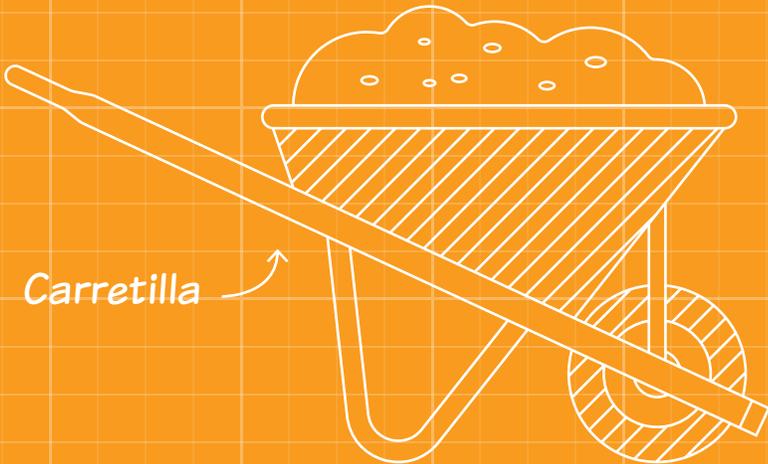
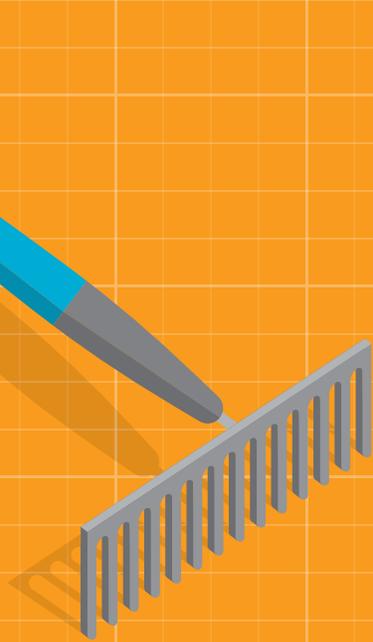
A = Actividad le indica al adulto a cargo la Actividad en la que participará su hijo mientras está sin su supervisión

N = Nombre y Número telefónico de la/s persona/s con la/s que está su hijo.





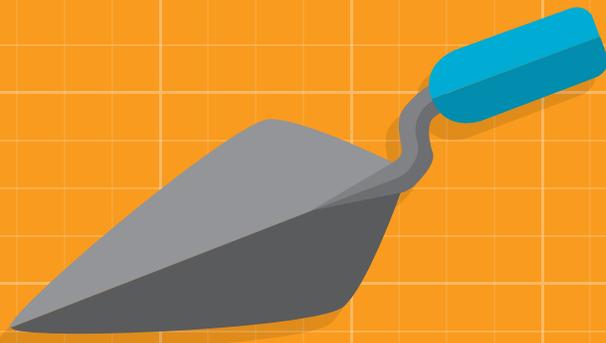
Su hijo debe aprender su dirección, su número telefónico y los números de emergencia como el 911.



Carretilla

**¿LO SABÍA?**

NO existe un perfil de agresor sexual. Los abusadores pueden ser cualquier persona: miembros de la familia, vecinos, amigos, médicos, entrenadores, líderes jóvenes o miembros del clero.



Pala

Tierra



Su hijo siempre debe tener su permiso como primer paso para salir de su supervisión.

# Los bloques de construcción de la seguridad familiar

## CÓMO SENTAR LAS BASES

### NIÑOS DE JARDÍN DE INFANTES A QUINTO GRADO DE ESCUELA PRIMARIA

En Sentar las bases desarrollamos conceptos clave de seguridad sobre los que seguiremos hablando a lo largo de este paquete de actividades. Estos conceptos se han enseñado en el salón de clases de su hijo en el programa de prevención de abuso *Safer, Smarter Kids* o se han completado en las actividades de Cimientos.

Es muy importante involucrar a su hijo en este paquete de actividades. Reforzar las estrategias y herramientas que su hijo ha aprendido lo ayudará a tomar decisiones seguras. Inicie charlas con su hijo y ayúdelo a comprender que puede desarrollar el poder personal que lleva dentro para tomar decisiones que lo mantengan seguro. Los niños pueden usar este poder no solo para ayudarse al reconocer signos de advertencia que los alerten ante situaciones no seguras, sino también para notar esto en otras personas. Mantener las líneas de comunicación abiertas con su hijo es un paso importante para ser uno de sus adultos confiables a quien su hijo puede recurrir.

CONCIENCIA DEL ENTORNO

MI NOMBRE ES: \_\_\_\_\_  
MI DIRECCIÓN ES: \_\_\_\_\_  
MI CUIDADOR ES: \_\_\_\_\_  
MI TELÉFONO ES: \_\_\_\_\_  
MI ESCUELA ES: \_\_\_\_\_  
MI DIRECCIÓN DE LA ESCUELA ES: \_\_\_\_\_  
MI TELÉFONO DE LA ESCUELA ES: \_\_\_\_\_  
MI DIRECCIÓN DE MI TIPO DE ACTIVIDAD ES: \_\_\_\_\_  
MI TELÉFONO DE MI TIPO DE ACTIVIDAD ES: \_\_\_\_\_  
MI DIRECCIÓN DE MI TIPO DE ACTIVIDAD ES: \_\_\_\_\_  
MI TELÉFONO DE MI TIPO DE ACTIVIDAD ES: \_\_\_\_\_

### ACTIVIDAD PRÁCTICA: CONCIENCIA DEL ENTORNO

Crear la conciencia que tiene su hijo de su entorno es una estrategia de seguridad importante. La mayor parte del tiempo su hijo estará acompañado por usted u otro adulto confiable, pero en algunas

ocasiones no será así. Su hijo debe saber cómo navegar su mundo con el conocimiento personal de su dirección, número telefónico y otra información de contacto.

Ubique la actividad **Conciencia del entorno** en el libro de actividades de su hijo. Ayude a su hijo a completar la información. Lleve esta tarjeta con usted y practique con su hijo para memorizar su información de contacto importante. Considere colocar esta tarjeta en la mochila de su hijo en caso de emergencias. Es importante para su hijo incluir el nombre y la información de contacto de un adulto confiable en esta tarjeta. Este adulto confiable sabe que está disponible para ayudar a su hijo, cuando lo necesite.

Asegúrese de que su hijo practique recitar su dirección y número telefónico. Si esa información cambia con frecuencia, asegúrese de que conozca la dirección y el número telefónico de un adulto confiable cuya dirección sea permanente.

### ACTIVIDAD PRÁCTICA: HAGA SUS PROPIOS ANTEOJOS DE SOL DE SEGURIDAD

Ubique la hoja **Anteojos de sol de seguridad** en el libro de actividades de su hijo y ayude a su hijo a decorar y cortar los Anteojos de sol de seguridad.

#### Materiales:

- Plantilla de anteojos de sol seguridad (la hoja está en el libro de actividades de su hijo)
- Cinta
- Tijeras
- Crayones, marcadores, brillo, autoadhesivos (opcional)

### Instrucciones:

- Corte los anteojos de sol de seguridad por la línea punteada
- Corte la parte de los cristales por la línea punteada
- Pegue las piezas laterales al frente del armazón
- Pliegue para colocar las patillas en las orejas
- Decore con colores, agregue brillo y cualquier otra decoración que desee

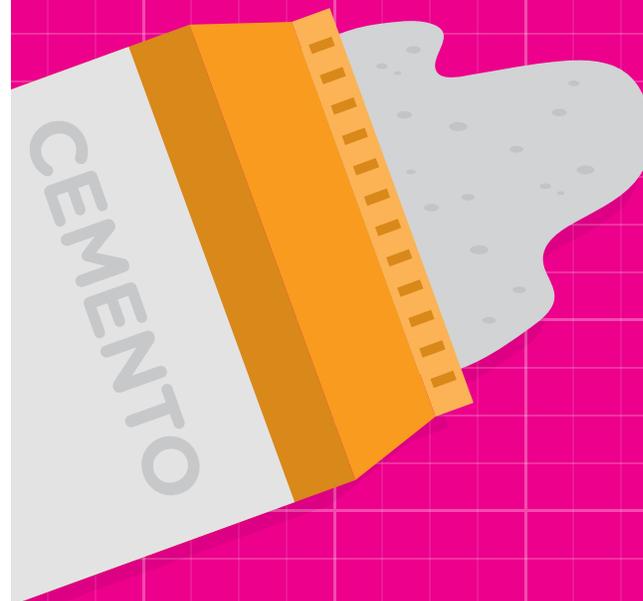
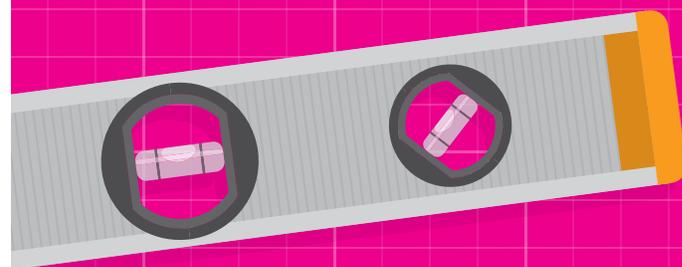


### USE SUS ANTEOJOS DE SOL DE SEGURIDAD PARA JUGAR A “LOS ESPÍAS”

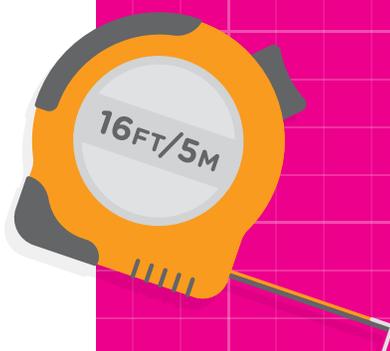
Juegue a “Los espías” con su hijo para reforzar el concepto de usar sus anteojos de sol de seguridad para evaluar la seguridad de su entorno y la seguridad de la situación. Haga que su hijo le diga si este es un entorno o una situación no seguros y qué debería hacer para mantenerse seguro.

Estos son algunos de los escenarios:

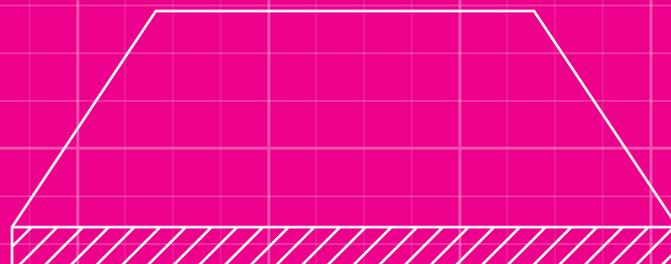
- Estás solo en tu casa mientras tu mamá va a la tienda de comestibles a hacer una compra rápida cuando alguien toca el timbre. ¿Qué debes hacer?
- Debes cruzar solo una calle muy transitada sin tu Amigo adulto o un adulto confiable. ¿Qué ves que podría no ser seguro? ¿Qué debes hacer?
- Te separas de tus padres en el centro comercial. ¿Qué ves que podría no ser seguro? ¿Qué debes hacer?
- Bajas del autobús en la parada equivocada. ¿Qué ves que podría no ser seguro? ¿Qué debes hacer?
- Estás caminando hacia la casa de tu abuela y alguien que no conoces te ofrece llevarte en auto. ¿Qué ves que podría no ser seguro? ¿Qué debes hacer?



CÓMO SENTAR LAS BASES



Bases

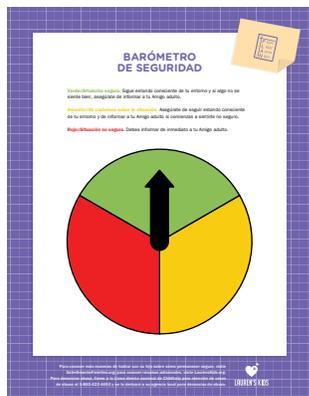


## Los bloques de construcción de la seguridad familiar

# ANDAMIAJE DE LA SEGURIDAD DE SU HIJO

### NIÑOS DE JARDÍN DE INFANTES A SEGUNDO GRADO DE ESCUELA PRIMARIA

En Andamiaje de la seguridad de su hijo encontrará estrategias para reforzar y aplicar lecciones de seguridad que su hijo de los grados inferiores de la escuela primaria aprendió en actividades anteriores. Si su hijo es nuevo en *Safer, Smarter Kids* y está en los grados superiores de la escuela primaria, encontrará que estas lecciones brindan los conocimientos de base que podría necesitar.



### ACTIVIDAD PRÁCTICA: BARÓMETRO DE SEGURIDAD

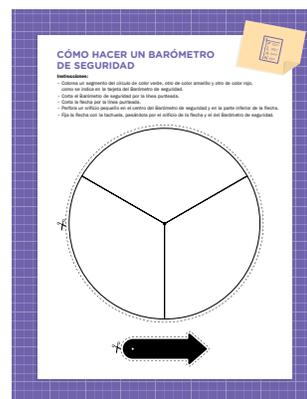
Ubique la tarjeta **Barómetro de seguridad** en el bolsillo de Materiales para los hijos de su carpeta. Ayude a su hijo a comprender cómo evaluar su entorno y las situaciones con

su Barómetro de seguridad. Aunque usted y su hijo harán un Barómetro de seguridad, explíquele que cada uno de nosotros tiene un Barómetro de seguridad en nuestro interior. Nuestro Barómetro de seguridad nos ayuda a evaluar la seguridad de nuestro entorno y las situaciones en las que nos encontramos. Use la tarjeta Barómetro de seguridad para explicar lo siguiente:

**Verde=Situación segura.** Sigue estando consciente de tu entorno y si algo no se siente bien, asegúrate de informar a tu Amigo adulto.

**Amarillo=Sé cauteloso sobre la situación.** Asegúrate de seguir estando consciente de tu entorno y de informar a tu Amigo adulto si comienzas a sentirte no seguro.

**Rojo=Situación no segura.** Debes informar de inmediato a tu Amigo adulto.



### ACTIVIDAD PRÁCTICA: CÓMO HACER UN BARÓMETRO DE SEGURIDAD

Ubique la tarjeta **Cómo hacer un Barómetro de seguridad** en el libro de actividades de su hijo.

#### Materiales:

- Plantilla de barómetro de seguridad (la hoja

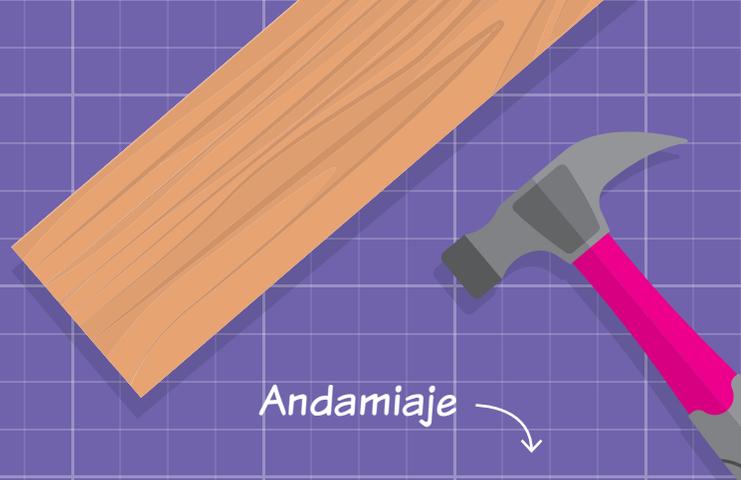
está en el libro de actividades de su hijo)

- Crayones o marcadores rojos, amarillos y verdes
- Tijeras
- Tachuela de metal (ubicada en la carpeta)

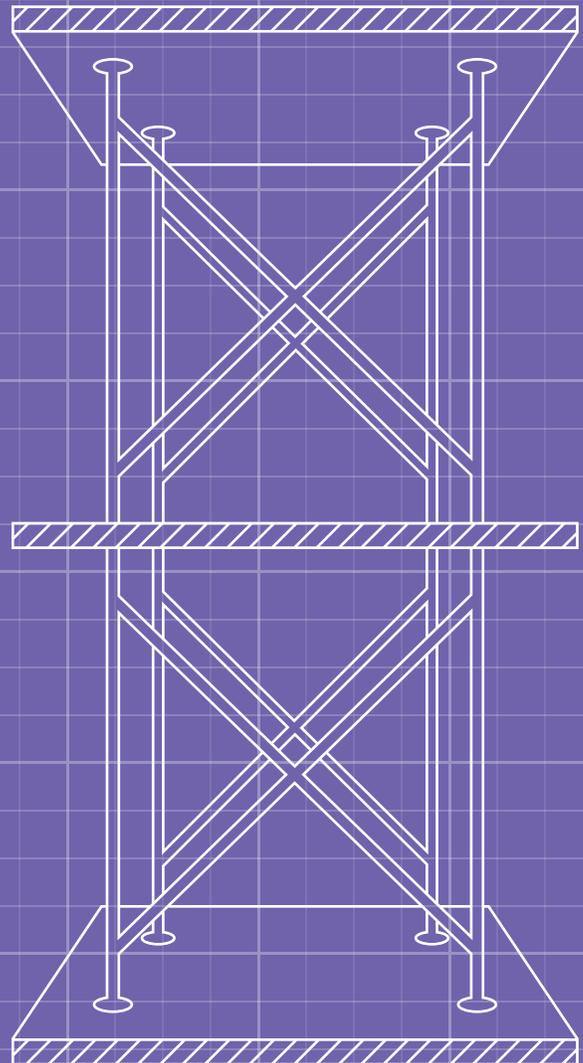
#### Instrucciones:

- Colorea un segmento del círculo de color verde, otro de color amarillo y otro de color rojo, como se indica en la tarjeta del Barómetro de seguridad.

- Corta el Barómetro de seguridad por la línea punteada.
- Corta la flecha por la línea punteada.
- Perfora un orificio pequeño en el centro del Barómetro de seguridad y en la parte inferior de la flecha.
- Fija la flecha con la tachuela, pasándola por el orificio de la flecha y el del Barómetro de seguridad.



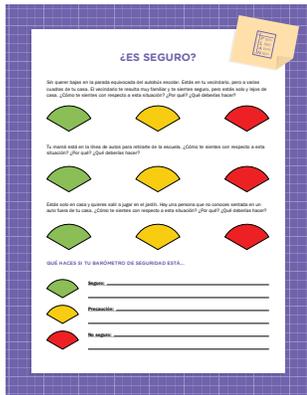
Andamiaje



ANDAMIAJE DE LA SEGURIDAD DE SU HIJO

### ACTIVIDAD PRÁCTICA: ¿ES SEGURO?

Ubique la hoja de actividades **¿Es seguro?** en el libro de actividades de su hijo y haga que su hijo muestre en su barómetro de seguridad si cree que la situación es segura,



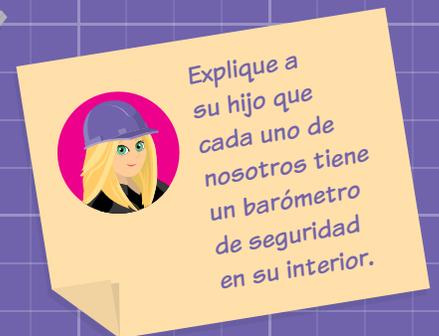
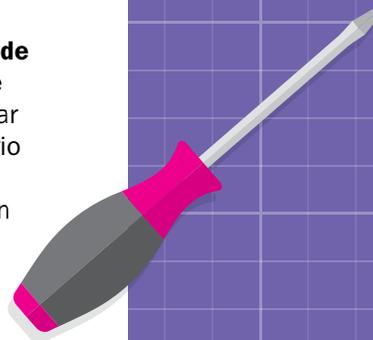
si debe ejercer precaución o si la situación no es segura. Luego, marque con un círculo del color correspondiente en la hoja de actividades.

Es importante para su hijo recordar que su barómetro de seguridad está siempre con él, porque está en su interior. Al escuchar a su Voz guía, su hijo determina la seguridad de una situación o de una persona según sus sentimientos. Al permanecer alerta, concentrado en su entorno, y al usar su barómetro de seguridad como medidor de seguridad, su hijo puede tomar decisiones seguras y elegir opciones seguras.

Asegúrese de repasar las respuestas de su hijo para esta actividad y hable de todo aquello que indique que lo haría sentir no seguro.

### ACTIVIDAD PRÁCTICA: PALABRAS DE SEGURIDAD

Entregue a su hijo la actividad de **Palabras de seguridad** del Libro de actividades para ayudar a reforzar el vocabulario de seguridad. Las respuestas se incluyen en la página 12 de este cuadernillo.



## Los bloques de construcción de la seguridad familiar

# HERRAMIENTAS DE PODER

### NIÑOS DE TERCERO A QUINTO GRADO DE ESCUELA PRIMARIA

En Herramientas de poder encontrará estrategias para reforzar y aplicar lecciones de seguridad que su hijo de tercero a quinto grado de escuela primaria aprendió en actividades anteriores. A medida que su hijo es más independiente en las actividades escolares y después del horario escolar, usará las Herramientas de poder para garantizar su seguridad. Puede ayudar a su hijo a internalizar estas estrategias de seguridad importantes.

### CÓMO CREAR UN P.L.A.N. DE SEGURIDAD

Repase cómo cada paso del P.L.A.N. ayuda a mantener seguro a su hijo.

**P: Permiso:** enseñe a su hijo que siempre debe tener Permiso de un adulto confiable a cargo antes de ir a cualquier lugar o hacer cualquier actividad.

**L: Lugar:** antes de salir a cualquier lugar, es importante que su hijo le diga a su adulto confiable el Lugar donde estará. Este es un paso muy importante porque, si el Lugar cambia, su hijo debe comenzar de nuevo el proceso del P.L.A.N.

**R: Actividad:** más específico que el Lugar, “A” en P.L.A.N. le indica al adulto confiable la Actividad en la que su hijo participará mientras está afuera.

**N: Nombres y Números telefónicos:** es importante tener el Nombre y el Número telefónico de la/s persona/s con las que estará su hijo.

HACER UN P.L.A.N.

P.L.A.N.	
<b>P = PERMISO</b>	Siempre debes pedir y recibir permiso antes de ir a cualquier lugar. Si quieres ir al lugar con el que has aprendido a mantener un acuerdo, probablemente no debes pedirlo.
<b>L = LUGAR</b>	Antes de que salgas debes decirle a un adulto responsable dónde estarás. Esto significa el lugar donde te quedas si te quedas en un lugar. Si hay una emergencia, debes conocer la dirección desde donde puedes recibir ayuda.
<b>A = ACTIVIDAD</b>	¿Qué vas a hacer cuando llegues a ese lugar?
<b>N = NOMBRES Y NÚMEROS</b>	Siempre debes tener el nombre y el número telefónico de los nombres, números telefónicos de la persona o las personas con quienes estás.

P.L.A.N.	
<b>P = PERMISO</b>	
<b>L = LUGAR</b>	
<b>A = ACTIVIDAD</b>	
<b>N = NOMBRES Y NÚMEROS</b>	

### ACTIVIDAD PRÁCTICA: HAGA UN P.L.A.N. CON SU HIJO

Ubique la actividad **Hacer un P.L.A.N.** del libro de actividades de su hijo y trabaje con los pasos a continuación para ayudar a su hijo a comprender cómo aplicar la estrategia de seguridad del P.L.A.N. en la vida cotidiana.

- Con la hoja de trabajo del P.L.A.N., ayude a su hijo a completar un P.L.A.N. para cada situación cotidiana, como ir al cine con un amigo, a una piyamada o a andar en bicicleta por el parque. Refuerce la importancia de cada paso del P.L.A.N. y enfatice de qué manera cada paso ayuda a mantener seguro a su hijo y que nunca debe saltar ninguno de estos pasos.
- Juegue a “¿Qué harías si?” para ayudar a su hijo a comprender que a veces se producen situaciones en las que podrían tentarse a cambiar su P.L.A.N., o que su P.L.A.N. debe cambiar. En caso de que su hijo quiera cambiar el P.L.A.N., modele la manera adecuada de repetir el proceso, comenzando por pedir Permiso.
- Refuerce el aprendizaje al preguntarle a su hijo qué haría en situaciones posibles que harían que su P.L.A.N. cambiara. Siga jugando a “¿Qué harías si?”. Por ejemplo, ¿qué haría su hijo si está en una situación en la que un amigo cambia el P.L.A.N. y le dice a su hijo que estará todo bien o que no le cuenta a usted? ¿Qué haría si un adulto cambia el P.L.A.N. acordado y le dice a su hijo que usted está

DE ACUERDO? Preguntarle qué haría a su hijo antes de que se produzca la situación le da a su hijo la oportunidad de practicar qué hacer. También le indica que puede hablar con usted sobre cualquier tema y que usted está ahí para ayudarlo a pensar qué hacer. Al hacer participar a su hijo en estas conversaciones con regularidad, es más probable que su hijo recurra a usted con situaciones de la vida real que le sucedan, le haga más preguntas y reciba su información.

- Use P.L.A.N. con regularidad en su casa. Considere colocar un pizarrón blanco en su cocina con las letras P.L.A.N. escritas y pídale a sus hijos que completen su P.L.A.N. cada vez que salgan de su casa sin usted.



### ACTIVIDAD PRÁCTICA: SIGUE LOS PASOS DEL P.L.A.N.

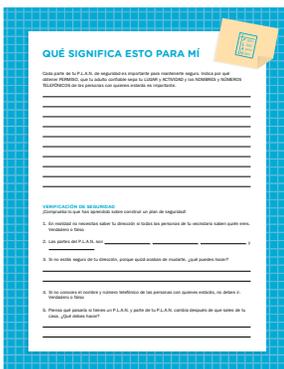
Entregue a su hijo la actividad **Sigue los pasos del P.L.A.N.** del libro de

actividades de su hijo. Esta actividad ayudará a reforzar la importancia de usar su P.L.A.N. para permanecer seguro.



### ACTIVIDAD PRÁCTICA: CRUCIGRAMA DE SEGURIDAD

Entregue a su hijo la actividad de **Crucigrama de seguridad** del libro de actividades de su hijo para ayudar a reforzar los conceptos de seguridad. Las respuestas al crucigrama se incluyen en la página 12 de este cuadernillo.

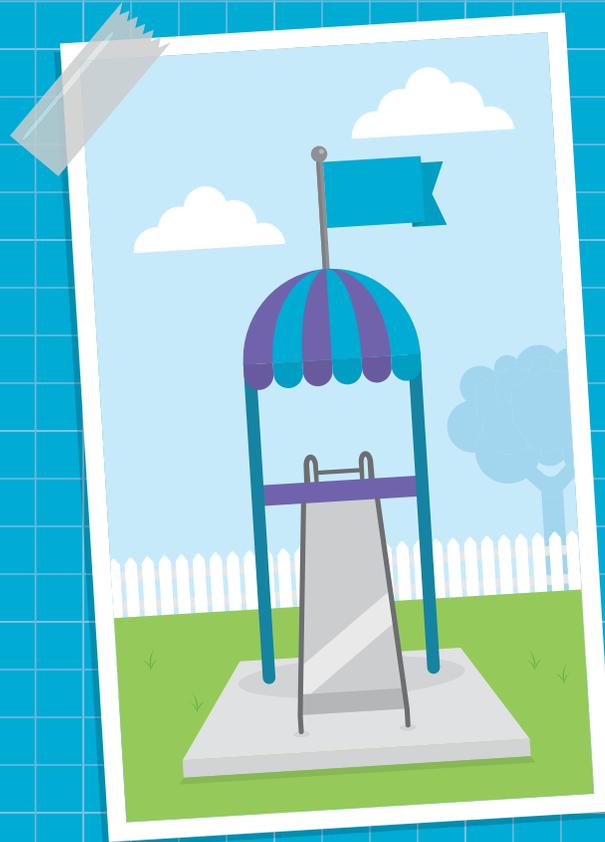


### ACTIVIDAD PRÁCTICA: QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA MÍ

Entregue a su hijo la actividad **Qué significa esto para mí** del libro de actividades de su hijo. Las respuestas a la sección de Verificación de seguridad se incluyen en la página 12 de este cuadernillo.

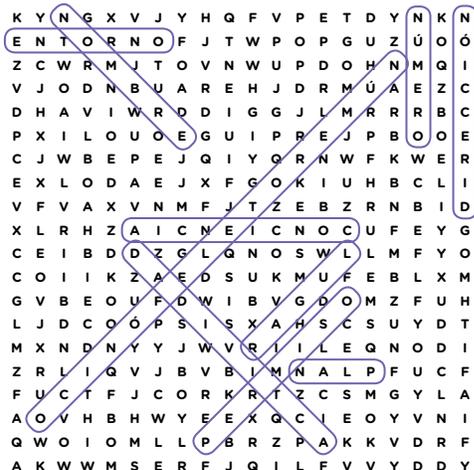


¡Casa de juegos terminada!

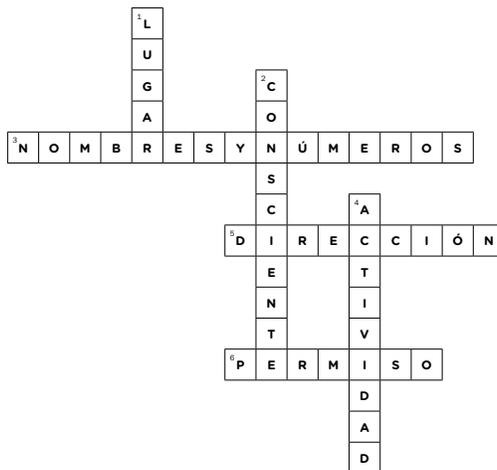


# CLAVE DE RESPUESTAS DE LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS

## PALABRAS DE SEGURIDAD

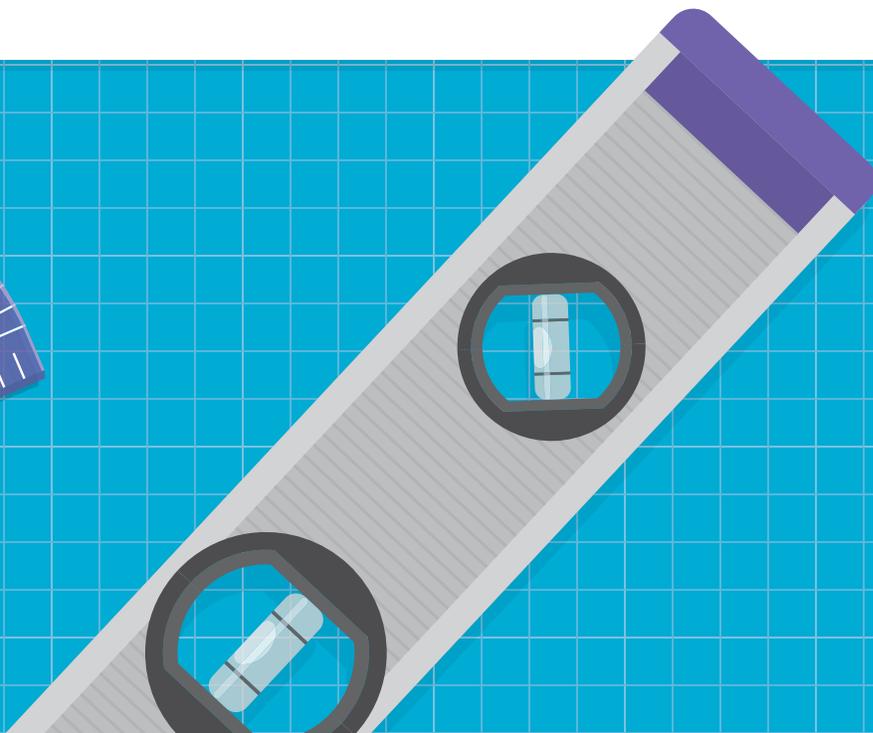
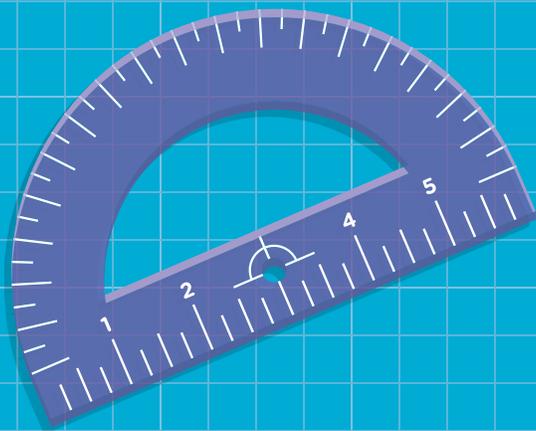


## CRUCIGRAMA DE SEGURIDAD



## QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA MÍ

1. Falso
2. Permiso, Lugar, Actividad y Nombres y Números telefónicos
3. Aprender la dirección y el número telefónico de un adulto confiable que haya vivido en su casa durante mucho tiempo.
4. Verdadero
5. Los pasos del P.L.A.N. comienzan de nuevo. Debes obtener Permiso de un adulto confiable que esté a cargo de ti, debes indicarle en qué Lugar estarás y en qué Actividad participarás, y asegurarte de que tengan los Nombres y Números telefónicos de las personas con quienes estarás, si eso ha cambiado.





*Safer, Smarter Families*, © 2018, Lauren Book & Lauren's Kids.  
Todos los derechos reservados. Quedan estrictamente prohibidos el uso no autorizado y  
las copias de este manual o de los materiales adjuntos.