



San Diego County Sheriff's Department  
Sheriff William D. Gore

## **DESTREZAS DE SEGURIDAD PERSONAL PARA NIÑOS**

Mientras que la mayoría de los niños no sufren ninguna lesión física durante su niñez, algunos son asustados o afectados por delitos. Como padres de familia, una de nuestras responsabilidades es enseñarles a nuestros hijos cómo protegerse a sí mismos y a reaccionar adecuadamente ante situaciones peligrosas. Siempre tomen el tiempo de escuchar atentamente a sus hijos cuando les hablen sobre sus temores y sentimientos acerca de personas o lugares que les da miedo o los hace sentir incómodos.

### **PRIMERO, ENSEÑENLES LOS ASPECTOS BÁSICOS**

- Ayuden a sus hijos a memorizar su nombre, dirección y número de teléfono (incluyendo el código de área) y cómo hacer una llamada de emergencia desde el hogar y teléfonos públicos.
- Caminen con sus hijos alrededor de su vecindario. Demuéstrenles lugares seguros donde pueden ir en caso de una emergencia; por ejemplo, la casa de un vecino o una tienda. Inspeccionen los sitios que pueden poner en peligro a sus hijos, como áreas con mucha maleza y arbustos grandes, edificios abandonados, falta de alumbramiento y terrenos vacantes llenos de escombros.
- Asegúrense que sus hijos están siguiendo el camino más seguro a la escuela y a las casas de sus amigos; un camino que evita áreas peligrosas como callejones, sitios de construcción y lugares con mucha maleza. Para verificar la seguridad del camino, caminen con ellos una vez.
- Díganles a sus hijos que nunca acepten regalos, ni que se suban carro de alguien que no conocen bien. Enséñenles que no hablen con personas desconocidas que anden por los patios de recreo, baños públicos o edificios vacantes.
- Enséñenles a sus hijos cómo pueden pedirle ayuda a un empleado de una tienda o guardián en caso que se pierdan en una tienda o galería de tiendas. Indíquenles que nunca vayan solos al estacionamiento.
- Acompañen a sus hijos cuando van a baños públicos.

### **EN LA ESCUELA Y CUANDO ESTÁN AFUERA JUGANDO**

- Animen a sus hijos a caminar y jugar juntos con sus amigos —nunca solos— y que se mantengan en áreas a la vista de los demás.
- No les pongan a sus hijos una llave de la casa como collar. Esto indica claramente que ustedes no van estar en el hogar cuando sus hijos regresen de la escuela. Es mejor que guarden la llave en sus bolsillos o un calcetín.
- Enséñenles a sus hijos que muestren confianza en sí mismos cuando caminen y que estén alertos de lo que sucede a su alrededor.
- Animen a sus hijos a que estén atentos de la seguridad de los demás niños y que le avisen a alguien si algo no les parece normal.
- Pídanles a sus hijos que escriban en un papel el número de licencia de las personas que les ofrecen llevarlos en sus carros, que siempre están presentes en los patios de recreo o que sienten que los están siguiendo.

### **CUANDO ESTÁN SOLOS EN LA CASA**

- Asegúrense que sus hijos puedan comunicarse por teléfono con ustedes.
- Pídanles a sus hijos que los llamen al trabajo o que le avisen a un vecino que llegaron a casa. Establezcan reglas sobre invitar a sus amigos a la casa o ir a la casa de sus amigos cuando no hay una persona adulta que los esté supervisando.
- Desarrollen un plan de seguridad en casos de urgencias o de desastres (por ejemplo, incendios, terremotos).
- Díganles a sus hijos que nunca abran la puerta aun cuando esté la mamá o papá en casa. Se le tienen que dar a los niños instrucciones específicas. Adviértanles que no digan que están solos si una persona desconocida los llama; pueden decirle que sus padres están ocupados y tomar un mensaje.
- Asegúrense que sepan cómo se abren y se cierran bajo llave las puertas y ventanas. Díganles que dejen todo cerrado mientras están solos.

### **¿QUIÉN ES UNA PERSONA DESCONOCIDA?**

- Explíqueles a sus hijos que una persona desconocida es alguien que ellos no conocen bien. Un desconocido puede ser un hombre o una mujer, bien o mal vestidos, amables o amenazantes, bonitos o feos. Si un desconocido intenta seguirlos o agarrarlos, tienen que correr, gritar y hacer bulla. Díganles que corran al lugar más cercano donde haya gente y que en vez de gritar “ayuda”, que griten: “Esta persona está tratando de hacerme daño” o “Aléjese de mí”.

## ABUSO SEXUAL

- Hablen con sus hijos sobre contacto físico adecuado y el tipo de caricias que los hace sentir raros. Recalquen que siempre pueden hablar con ustedes si alguien los ha estado tocando de una manera inadecuada. Es muy raro que un niño mienta acerca de ser víctima de abuso sexual, pero algunos pueden estar demasiado confundidos o temerosos para decirle alguien.
- Presten atención cuando sus hijos describan a alguien como “raro” y confíen en sus instintos. Díganles a sus hijos que se alejen de cualquier persona que los hace sentir raro o que les pidan guardar un secreto.
- Repórtenle a la policía o a la oficina de protección de menores si su hijo(a) ha sido abusado(a) sexualmente. El reportarlo puede evitar el abuso de otros niños. Busquen orientación psicológica para su hijo(a) en centros comunitarios de salud mental, bienestar de niños o un programa de tratamiento para víctimas de abuso sexual.

## ELIGAN BIEN QUIÉN CUIDA A SUS HIJOS

- Si sus hijos están bajo el cuidado de alguien, averigüen lo más que puedan sobre la reputación del programa y si existen quejas previas en contra de ellos. Averigüen si tienen los debidos permisos o si están regulados de alguna manera.
- Asegúrense que puedan visitarlos en cualquier momento —con o sin cita—. De vez en cuando es bueno hacer una visita imprevista.
- Nunca deben darle a una organización permiso para sacar, en cualquier momento, a sus hijos del lugar donde los cuidan.
- Por último, hablen con sus hijos a diario sobre cómo les gusta el lugar donde los cuidan e investiguen problemas que les preocupen o se vuelven crónicos. Comparen opiniones con otros padres de familia.

## EXPLORANDO LOS RECURSOS COMUNITARIOS DE APOYO

- Existen muchos grupos voluntarios que tienen un programa telefónico (Phone Friend/Warm Line) que pueden utilizar los niños que están solos en casa si tienen miedo o que se sienten solos.
- Algunas organizaciones o entidades locales ofrecen cursos de “destrezas de sobrevivencia” para niños entre los seis y doce años que a veces se encuentran solos en casa. El curso cubre qué hacer en casos de emergencias y medidas de seguridad básicas.
- Muchas escuelas, con la ayuda de voluntarios, ofrecen llamar a los padres ya sea al hogar o al trabajo si sus hijos no asisten a sus clases.
- Las escuelas, oficinas municipales de actividades de recreación, iglesias y organizaciones tales como *Boys & Girls Club* y *YMCA* ofrecen programas después del horario de clases para alumnos de primaria y también ofrecen centros donde pueden ir los adolescentes después de la escuela.

## ¡TOMEN MEDIDAS HOY MISMO!

- Si la escuela de sus hijos no ofrece llamar a los padres de familia cuando sus hijos no asisten a la escuela, pidan que lo hagan.
- Presionen políticamente por el tratamiento sensitivo de víctimas que son menores de edad.
- Inviten a un especialista contra el crimen del *Sheriff's Department* que dé una plática sobre la seguridad de los niños durante una reunión de vecinos donde van estar presentes padres de familia y sus hijos.

### ¿SABRÍAN QUÉ HACER SUS HIJOS?

Números de teléfono en casos de emergencia y en casos no urgentes.

CUALQUIER EMERGENCIA (Incendios, accidentes, delitos en progreso, ambulancia, etc.)	9-1-1
<i>Sheriff</i> (casos no urgentes)	
Número de teléfono del trabajo del padre/madre	
Amigos	
Vecinos	
Pariente	
Escuela	