



Escuelas Públicas de Olathe Manual para escuelas primarias

EDICIÓN PARA PADRES



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)

Línea para llamadas: 1-877-626-8203

SEGUNDA EDICIÓN



Estimados padres de estudiante en escuela primaria:

Las escuelas públicas de Olathe están dedicadas a proveerle a su estudiante un ambiente de aprendizaje seguro y protegido todos los días. Para poder enseñarles a los estudiantes acerca de la seguridad, hemos creado dos manuales de seguridad en escuelas primarias; uno abarca desde K-2do grado y el otro de 3ro- 5to grado. Este manual para padres también fue creado para proveerle la información básica y reforzar los manuales que los estudiantes usan en sus ambientes escolares.

Estos manuales de seguridad fueron creados a través del esfuerzo conjunto del Departamento de Seguridad y Protección de las Escuelas Públicas de Olathe liderado por Rick Castillo y, por el Departamento de Consejería de las Escuelas Públicas de Olathe, liderado por Angie Salava y Alicia Jackson. Los consejeros que contribuyeron a este proyecto son: Mitchell Cloud, Escuela Primaria Fairview, Amber Daniels, Escuela Primaria Forestview, Gail Snowbarger, Escuela Primaria Central, Tisha Halfert, Escuela Primaria Green Springs, Collin Eidelson, Escuela Primaria Cedar Creek, Jenna Owings, Escuela Primaria Westview, Mindy Wells, y Cristi Wightman. El grupo de trabajo también quiere agradecer los esfuerzos de edición llevados a cabo por Alisa Kozlowski, la guía y el apoyo de Connor Gerdes, y el trabajo de diseño y diagramación de Curt Fehr del Departamento Gráfico de las Escuelas Públicas de Olathe.

Esperamos que estos manuales le provean las herramientas tanto a los estudiantes como a los padres para que la lectura del mismo provoque conversaciones en sus hogares relacionadas con la seguridad. Las escuelas y los consejeros siempre están disponibles para asistirlos con cualquier preocupación que usted tenga relacionada con la seguridad. Las escuelas públicas de Olathe tienen una aplicación llamada “Safe Schools Safe Students” para que usted la baje en su dispositivo electrónico y recuerde que siempre puede reportar lo que desee a la línea del distrito: 913-780-7777.

La aplicación móvil de las escuelas públicas de Olathe se puede bajar a través de Google Play o de Apple App Store.

Sinceramente,

Rick Castillo, Gerente de Seguridad y Protección

Angie Salava, Directora de Aprendizaje socioemocional y servicios de salud mental



Tabla de contenido

Carta del distrito a los padres	1
Solicitando ayuda	3
Prevención y respuesta al acoso	6
Amistades saludables	10
Cómo proteger a su hijo/a del acoso.....	12
Seguridad en el Internet	17
Seguridad Personal.....	20
Quedándose solo en casa.....	22
Abuso de sustancias	25
Seguridad en el transporte	29
Vandalismo.....	32
Suicidio en los adolescentes	34



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)

Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Solicitando ayuda

Poder solicitar ayuda de manera efectiva es una habilidad muy importante. Cuando los niños son pequeños, muy a menudo solicitan ayuda. A medida que crecen, se hacen más independientes y resistentes a solicitar ayuda, aun cuando la necesitan.

Algunos niños se sienten avergonzados o apenados cuando se trata de solicitar ayuda. Algunos otros no saben cómo hacerlo, y otros tantos solicitan ayuda de manera negativa. Esta habilidad es muy importante para ser acertado a la hora de pedir ayuda y, para mantenerse seguros. Hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a que su estudiante se sienta más cómodo con esta habilidad.

Es muy importante que usted hable con su niño acerca de la diferencia entre un problema pequeño, uno mediano, uno grande y una emergencia.

Algunos de los niños a los que se les dificulta pedir ayuda puede que eviten hacer una cierta tarea, resistirse, hacer que escale su comportamiento hasta convertirse en berrinche o, infringir en los derechos de los demás para lograr sus necesidades. Es de mucho beneficio reconocer las funciones de este comportamiento en los niños. Al mismo tiempo lo puede alertar a usted en la necesidad de los niños para construir herramientas de comunicación más efectivas.

Grados K-2do:

En algunas ocasiones, estos son los años donde los niños comienzan a sentir la presión que puede traer el hecho de solicitar ayuda. Anime a sus niños a entender que pedir ayuda es normal y responsable. También los puede ayudar a que se sientan seguros.

Algunos de los consejos para este grupo incluye contar historias acerca de su niñez, sus experiencias personales o, las de otras personas que usted puede llegar a conocer que solicitaron ayuda. Compare ejemplos de situaciones o problemas que pueden ocurrir cuando las personas se resisten a pedir ayuda. Identifique una lista de personas a las cuales su niño puede acudir en caso de necesitar ayuda. Revise de manera constante reglas de seguridad familiar y, la importancia de pedir ayuda a un adulto de confianza si se encuentran en una situación incómoda o insegura.

Grados 3ro-5to:

Durante estos años los niños se vuelven más conscientes de su ambiente social y pueda que comiencen a sentir un estigma asociado con el hecho de pedir ayuda. Puede que se sientan inferiores frente a los compañeros o que los demás se les burlarán.

Ayúdelos a entender que pedir ayuda de manera apropiada es un signo de madurez. Dentro de este grupo usted puede usar historias reales. Los niños usualmente disfrutan escuchando lo que sus padres hicieron cuando crecían y aprendiendo acerca de la vida. También es un buen momento para hablar acerca de cometer errores y aprender de ellos. Nuevamente, pídale que hagan una lista con las personas a las cuales pueden acudir en caso de necesitar ayuda. Revisen de manera continua reglas de seguridad familiar y, la importancia de pedirle ayuda a un adulto de confianza si se encuentra en una situación incómoda o insegura.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)

Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Solicitando ayuda

Pasos para enseñarle a su hijo cómo pedir ayuda apropiada y respetuosamente:

1. Pregúntele a su niño si puede resolver el problema solo.
2. En caso de que no, piense quién podría ayudarlo.
3. Pida respetuosamente hablar con esa persona.
4. Use una frase similar a: “Necesito pedirte ayuda con_____”.
5. Acepte cualquier tipo de respuesta. Diga gracias.
6. Si la persona no está disponible o no desea ayudarlo, decida si necesita preguntarle a otra persona.
7. Ayúdele a su niño a entender que si necesitan ayuda en una situación de emergencia, está bien hacerlo en voz alta e interrumpir.

Estrategia para enseñarles a los niños cómo pedir ayuda:

Enséñeles la diferencia entre una afirmación, una pregunta y un pedido.

Cuando los niños hacen afirmaciones tales como, “Tengo hambre” o “Quiero tal cosa” podemos interpretarlo como que están pidiendo algo e inmediatamente los ayudamos. No obstante, estas son afirmaciones, no pedidos. Si de manera continua los seguimos ayudando cuando en realidad no necesitan ayuda, ellos pueden comenzar a esperar que todas las personas cumplan con sus necesidades cada vez que ellos hacen una afirmación. Ellos no están expresando sus necesidades o lo que quieren, solo están declarando algo. Esto puede crear en los niños una mentalidad de derecho. Aquí está el proceso para ayudar a cambiar el proceso de comunicación y volverlo más efectivo.

Cuando su niño hace una afirmación en vez de un pedido:

Reconozca:

Reconozca lo que dicen, pero no ofrezca ayuda inmediata o arregle la situación.

Niño: “Tengo hambre.”

Padre: “Ok, gracias por dejármelo saber.”

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Solicitando ayuda

Continuación de las estrategias:

Entrenamiento:

Si su niño le repite una afirmación o si se frustra porque usted no lo ayuda de manera inmediata, abórdelo enseguida. Dígale algo así: “Las afirmaciones me dicen algo acerca tuyo. Las preguntas se hacen para obtener respuesta a algo que no sabes y los pedidos son una forma de solicitar ayuda. ¿Cuál de estos tres es que el más te ayuda en este momento?” A un niño más pequeño le puede decir algo como: “Me dijiste que tenías hambre, ¿necesitas ayuda para que te alcance los alimentos?”

Ejemplos

Las afirmaciones en general nos dicen lo que está ocurriendo. Usted seguramente escuchará “Yo estoy,” o “Me gustaría,” o, “Yo tengo.” “Yo” es la palabra clave.

Las preguntas se hacen para obtener más información. Usualmente se incluye: quién, qué, dónde, cuándo, cómo y por qué.

Los pedidos se hacen cuando queremos que alguien haga algo por nosotros. Esto puede incluir “Puedes tú,” o, “Podrás tú.”

Práctica:

You can give your child examples and have them figure out if you used a statement, question, or request.

Afirmación: Tengo hambre.

Pregunta: ¿Puedo tomar una merienda?

Pedido: ¿Me puedes dar una merienda por favor?

Repita:

Puede que a los niños les tome algún tiempo entender la diferencia entre estas maneras de comunicarse. Sería de mucha ayuda que las revise de vez en cuando y que les dé indicaciones para ayudarlos a entender lo que deben usar para lograr sus necesidades o intenciones.

Recursos:

Boy's Town

<https://www.boystown.org/Pages/default.aspx>

Teach Kids How website

www.teachkidshow.com

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)

Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Prevención y respuesta al acoso

El material de esta sección fue tomado del currículo Second Step Bully Prevention. Second Step fue aprobado por la directiva de educación de USD #233 para ser usado en todas las escuelas primarias.

Previendo y confrontando el acoso

Olathe School District utiliza el programa Second Step en todas las aulas de las escuelas primarias para enseñarles a los estudiantes habilidades importantes para llevarse bien con los demás y en la escuela. El distrito también utiliza la Unidad de Prevención del Acoso de Second Step para enseñar a los estudiantes cómo:

- Reconocer cuándo se está llevando a cabo el acoso, reportar el acoso a un adulto que lo cuida, y negarse a dejar que suceda
- Ser un testigo que ayuda a quien está siendo acosado
- Apoyar a alguien que está siendo acosado, defendiéndolo, siendo amable e inclusivo
- Reconocer, reportar y rehusar el acoso cibernético cuando lo veo o se que está sucediendo

Para que la prevención del acoso funcione, todos en la escuela deben estar involucrados. Por lo tanto, todo el personal de la escuela recibe capacitaciones anuales sobre cómo:

- Reconocer y responder al acoso
- Apoyar a los niños que han sido acosados
- Corregir el comportamiento de los niños que están acosando
- Usar estrategias para apoyar un clima positivo en los salones y las escuelas

Aclarar qué es el acoso y cómo es perjudicial y contra las reglas permite a los estudiantes evitar intimidar a los demás y saber responder adecuadamente si son testigos o experimentan acoso escolar. Esto impide que el acoso sea aceptado como normal. También ayuda a los estudiantes acosados a entender que el acoso está mal y que no merecen ser intimidados. Esto puede reducir el daño emocional que pueden sufrir.

Prevenir y abordar el acoso escolar es responsabilidad de los adultos de la escuela. A veces los adultos pueden no ser conscientes de que el acoso está ocurriendo. Es posible que un estudiante no reporte el acoso a un adulto porque está preocupado por lo que otros podrían pensar, que se meterá en problemas o que el otro estudiante podría volverse más malo o hiriente con ellos. El plan de estudios de Prevención del acoso refuerza el mensaje de que los estudiantes primero deben ser capaces de reconocer el acoso cuando lo ven conociendo la diferencia entre una situación de acoso y una de conflicto o problema. Una vez que un estudiante es capaz de reconocer el acoso escolar, se le enseña cómo reportar el acoso a un adulto de confianza o rechazar el acoso siendo asertado en la manera de decirle al otro que se detenga.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSES)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Prevención y respuesta al acoso

Recognizing Bullying

Ayudar a los estudiantes a ser capaces de reconocer el acoso escolar cuando sucede es el primer paso para que detenerlo. El plan de estudios de Segundo Paso enseña a los estudiantes que “El acoso es cuando alguien sigue siendo malo o hiriente con otra persona a propósito y esa persona no ha sido capaz de hacer que se detenga. El acoso es injusto y unilateral.

El acoso puede ser:

- Herir el cuerpo o romper las pertenencias de otra persona
- Usar palabras para herir los sentimientos de alguien
- Dejar a alguien fuera a propósito
- Hacer que otros sean malos o excluyan a alguien

El acoso suele ocurrir una y otra vez, y la persona a la que le está pasando no ha sido capaz de hacer que se detenga. Nadie quiere o merece ser acosado.

Cuando sucede algo que no es unilateral o no sucede una y otra vez, lo llamamos un conflicto o un problema. Los conflictos y los problemas son graves porque pueden herir el cuerpo, las pertenencias, los sentimientos o las relaciones de alguien. Los estudiantes pueden usar las mismas habilidades de Informe o Rechazo que se describen a continuación para ayudar al conflicto o problema a mejorar o para obtener ayuda de un adulto.

Reportando el acoso

A los estudiantes se les enseña que cuando reconocen el acoso escolar, pueden reportarlo a un adulto de confianza. Los adultos de confianza pueden ser padres, familiares, maestros, el consejero escolar, la enfermera de la escuela, el director u otros adultos en la escuela como el conductor del autobús o el supervisor del almuerzo. El plan de estudios deja claro a los estudiantes que reportar el acoso no es lo mismo que el chismosear y que es su trabajo ayudar a mantenerse a sí mismos y a los demás seguros reportando acoso escolar. Si un estudiante reporta acoso o un conflicto a alguien que no ayuda a que se detenga, se le anima a seguir contando hasta que encuentre a alguien que lo escuche y ayude a que se detenga.

A veces puede ser difícil para los niños recordar detalles de los acontecimientos que ocurrieron durante el día. Una habilidad importante a la hora de denunciar el acoso escolar es poder decir:

- Qué pasó
- Quién más estaba allí
- Cuándo sucedió
- Dónde sucedió
- Si ha ocurrido antes

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Prevención y respuesta al acoso

Usted puede ayudar a apoyar a su estudiante haciendo que practiquen informarle de cosas que ocurrieron todos los días en la escuela. Esto les dará práctica para recordar detalles de lo que sucedió durante su día. Pida a su hijo que lo enfrente, mantenga la cabeza hacia arriba y el hombro hacia atrás, y diga con una voz fuerte y respetuosa: “Necesito reportar mi día”. Usted puede guiar a su hijo haciéndole las preguntas anteriores si no son capaces de hacerlo por su cuenta. Repita esta práctica durante toda la semana. Dígale a su hijo que desea escuchar las cosas buenas y malas que sucedieron.

Rechazando el acoso

A los estudiantes se les enseña a usar sus habilidades de asertividad para rechazar el acoso escolar. Los estudiantes aprenden que reportar el acoso escolar es importante porque los adultos deben intervenir directamente y ayudarlos a averiguar y practicar cómo responder

Eficazmente. Las investigaciones muestran que los estudiantes pueden reducir sus posibilidades de ser acosados en el futuro respondiendo con firmeza. Esto ayuda a los estudiantes a ver que pueden obtener ayuda y ayudarse a sí mismos, y que hacer ambas cosas es a menudo la mejor manera de manejar el acoso.

A los estudiantes se les enseña a ser asertivos al ponerse de pie recto y usar una voz fuerte y respetuosa para decirle a la otra persona que se detenga. Ser agresivo o retroceder puede empeorar las cosas mientras que estar callado o pasivo podría no cambiar nada. Ser asertivo es una habilidad importante para que los estudiantes se desarrollen, ya que ayuda a los estudiantes a ser capaces de pedir cosas que necesitan y ayuda a otros a tomarlas en serio.

Ayude a su hijo a practicar cómo decir “No” y use una voz fuerte y respetuosa para rechazar el acoso escolar. Finge que eres un niño que es intimidación. Pida a su hijo que lo enfrente, mantenga la cabeza hacia arriba y los hombros hacia atrás, y diga con voz fuerte y respetuosa: “Deténgase. Eso es intimidación.” Repetir esta práctica ayudará a su estudiante a saber mejor qué hacer si se encuentra con un conflicto o acoso en el futuro.

Testigos

Un testigo es alguien que ve o sabe que el acoso le está pasando a otra persona. Los testigos tienen el poder de detener el acoso defendiendo a los demás, reportando o ayudando a reportar el acoso, e incluyendo a otros. Pero los testigos también pueden empeorar el acoso si se unen o no ayudan.

Una razón por la que los estudiantes intimidan es por el efecto que tiene en los testigos. Los estudiantes pueden obtener estatus social a través del acoso escolar luciendo duro o cool, haciendo reír a los demás o demostrando que tienen poder. Debido al diferencial de poder en el acoso escolar, los estudiantes que son acosados tienen una capacidad limitada para hacer que se detenga. Debido a que el acoso a menudo vale la pena en formas sociales o de otra manera, puede ser difícil cambiar el comportamiento de los estudiantes que intimidan. Pero la investigación muestra que cambiar la forma en que reaccionan los testigos es una manera poderosa de reducir el acoso escolar.

Su estudiante puede ayudar a una situación de acoso escolar al:

- Defender a la persona que está siendo acosada y decir: “Detente. Eso es intimidación.”
- Reportar o ayudar a reportar el acoso a un adulto que se preocupa.
- Incluir a otros invitándolos a unirse.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Prevención y respuesta al acoso

Recursos

- <http://www.secondstep.org>
 - o Puede acceder a los recursos y obtener información sobre lo que su hijo está aprendiendo en el programa Second Step.
Cree una cuenta gratuita y use el código de activación BPU4 FAMI LY04.
- <https://www.stopbullying.gov/>
 - o Este portal electrónico tiene excelentes recursos para padres e hijos. Hay varios “Webisodes” con cuestionarios que pueden ayudar a los alumnos a reconocer y practicar cómo responder al acoso escolar.
- <https://www.pacer.org/bullying/>
 - o El portal electrónico del Centro Nacional de Prevención del acoso incluye una gran cantidad de recursos, actividades y videos sobre cómo reconocer y responder al acoso escolar.
- <http://www.thenedshow.com/topics.html>
 - o Este portal electrónico cuenta con recursos para una variedad de temas, pero tiene una sección con un video y actividades sobre cómo ser un testigo útil o “Upstander”.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Amistades saludables

Apoyando a los niños en la construcción de amistades saludables

Los padres juegan un importante papel en la enseñanza de los niños para que construyan amistades saludables. Estas experiencias saludables con las amistades pueden crear una conciencia positiva de sí mismos y un sentido de pertenencia para muchos niños. Mantener una línea de comunicación abierta puede ayudarlo a identificar los componentes claves para lograr amistades saludables y significativas. Desarrollar esta comunicación a edad temprana también puede crear confianza entre los padres y los niños a medida que las amistades crecen de manera más compleja.

Comenzar estas conversaciones a temprana edad lo ayudará a crear una buena base para que en el futuro tengan amistades saludables. Hablar con su niño acerca de características tales como la confianza, la honestidad, la dependencia y, la lealtad pueden ser buenas bases para el desarrollo de sus amistades. También pueden ayudarlos a navegar las altas y bajas en las amistades enfocándose en el desarrollo de las destrezas y empatías sociales. Estas destrezas pueden ayudarlos a entender mejor las relaciones con sus amigos y con ellos mismos.

Consejos para desarrollar destrezas sociales y empatía en los niños:

Niños pequeños

1. Enséñeles los nombres de los diferentes sentimientos y pídale que los repitan. Esto les ayuda a los niños a reconocer los sentimientos propios y, los de los otros niños.
2. Bríndeles oportunidades para que practiquen sus destrezas emocionales. Programar juegos puede ser una manera de conectarse con otros estudiantes fuera del día escolar.
3. Jueguen a cosas que involucre la cooperación y tomar turnos. Los juegos de mesa son excelentes maneras para que los padres y los niños practiquen y jueguen con dichas destrezas.
4. Modele destrezas sociales positivas cuando esté en público. Los niños absorben muchas cosas mirando a los adultos.

Niños más grandes

1. Continúe enseñando y practicando las destrezas sociales necesarias para mantener y desarrollar amistades. Estas destrezas incluyen escuchar de manera activa, cooperar y sentir empatía.
2. Hable con los niños acerca del respeto, la responsabilidad y el cuidado de otros.
3. Reconozca las acciones atentas y útiles de su niño. Esto ayuda a crear confianza en su niño y lo llevará a cabo en las relaciones con sus compañeros.
4. Recuérdele a los niños que el conflicto es parte de la amistad y practiquen maneras creativas de resolver los problemas.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

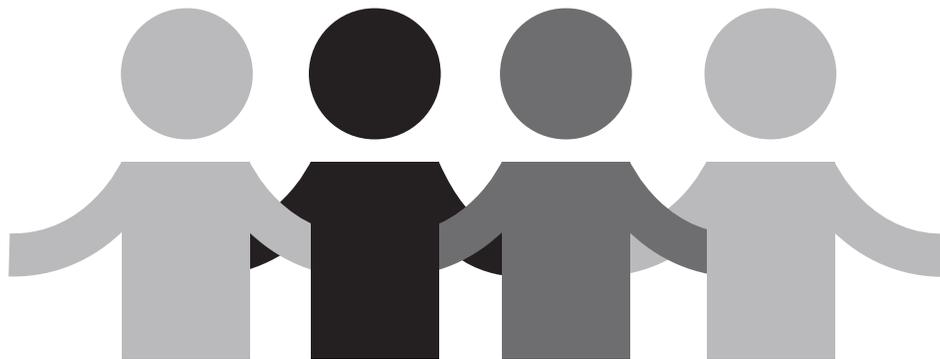
Amistades saludables

Recomendaciones rápidas:

- Mantenga una comunicación abierta y de confianza con su hijo.
- Practique y modele empatía al escuchar, oyendo los sentimientos de su niño. Esto valida los sentimientos del estudiante y les permite sentirse cómodos compartiendo información con un adulto de confianza. Pregunte y escuche antes de dar consejos o compartir experiencias personales.
- Use personajes de libros, películas o situaciones de la vida diaria para comenzar una conversación acerca de amistades saludables.
- Sea un buen modelo para su hijo en las situaciones de la vida diaria, tanto en las interacciones como en las relaciones.

Recursos:

- <http://bit.ly/kidstalkaboutfriendsvideo>
 - o Este sitio tiene un video diseñado por niños donde se resaltan los aspectos más importantes de las características entre las amistades saludables y enfermas.
- <http://bit.ly/beingagoodfriend>
 - o Excelente recurso diseñado por niños donde se exploran las diferentes capas en la amistad.
- <http://bit.ly/traitsofgoodfriends>
 - o Este sitio tiene una gran cantidad de artículos e información acerca de construir buenas relaciones y buenas amistades.
- <http://bit.ly/girlsmakingfriends>
 - o Sitio con recursos para que padres y estudiantes construyan y mantengan amistades saludables.
- <https://bit.ly/kidsconflictresolution>
 - o Sitio desarrollado para que los estudiantes en edad de escuela primaria resuelvan conflictos.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)

Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Cómo proteger a su hijo/a del abuso a menores de edad

Como padre o tutor legal, usted es el primer maestro de su niño. Es importante enseñarles acerca de la seguridad.

Todos hemos escuchado acerca de explicarles a nuestros niños sobre los “Extraños peligrosos” (Stranger Danger) pero ya es sabido que, por lo general ellos son abusados sexualmente por personas que conocen. Enseñarles a los niños acerca de “Extraños peligrosos” es más efectivo porque la mayoría de los extraños no se ven peligrosos. Los niños tienden a pensar que un extraño es alguien que se ve con un aspecto miedoso o que tiene un sonido que da miedo. Sin embargo, si alguien quiere hacerle algo malo a un niño, ellos no van a aparecer con mal aspecto o dar miedo, por el contrario, se van a ver bien, van a querer ofrecerles algo a lo que no se pueden resistir y van a verse amistosos y útiles. En vez de buscar a una persona con un aspecto que de miedo, ellos deben buscar a una persona que les pide que hagan algo que no se ve o se siente bien. Ellos deben preguntarse si ese adulto está tratando de romper las reglas de la familia y de engañarlos. Usar la idea de personas engañosas ayuda a los niños a enfocarse en lo que está pasando en dicha situación en vez de solo enfocarse en la apariencia de la persona.

¿Sabía que?

- El 95% de los casos de abuso sexual en los niños ocurre con alguien que el menor conoce, confía o estableció una relación, no con un extraño. Esto incluye a los miembros de la familia.
- Según el Centro Nacional de Niños Perdidos o Explotados, las estadísticas muestran que 1 de cada 5 niñas y 1 de cada 10 niños son explotados sexualmente antes de alcanzar la adultez y menos del 35% de ellos lo reportan a las autoridades.
- El abuso sexual en los niños ocurre en TODAS las clases socioeconómicas, educativas, raciales y culturales tanto en Estados Unidos como en el mundo.
- La edad más vulnerable de abuso sexual es entre los 9 y los 12 años de edad. El “Centro Nacional de Niños Perdidos y Explotados” reportó que el 84% de los niños abusados sexualmente son víctimas antes de los 12 años de edad.
- Los delincuentes sexuales usualmente no se ven “raros.” No hay ningún rasgo físico que indique la apariencia de un abusador y son expertos en no mostrar sus verdaderas intenciones. Los delincuentes sexuales se ven “normales”.
- En la mayor parte de los casos de abuso en menores, los depredadores tienen acceso a las víctimas de una manera “limpia”. Ellos buscan maneras de crear una relación confiable con los padres y los niños. Les pueden dar a los niños regalos o atención extra u, ofrecerles lecciones extras. Puede que trabajen fuerte para ganarse al niño o a los padres. Ellos tratan de ganar acceso a sus niños usando tentaciones, secretos y engaños.

Esté atento a las personas que quieren obtener acceso y privacidad hacia su niño:

- i Un depredador sexual busca de manera continua ACCESO y PRIVACIDAD a la persona que les interesa como parte de su proceso por ganarse su confianza. Revise las relaciones de sus niños, especialmente si hubiera una situación de excesiva participación, ya sea en tiempo, trato, viajes, lecciones, etc. Si usted tiene un sentimiento raro sobre alguien o algo, preste atención a ello e investigue.

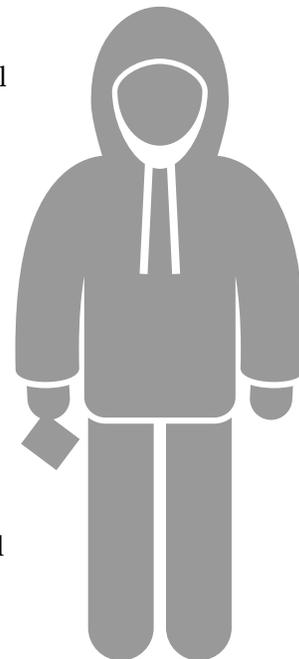
Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Cómo proteger a su hijo/a del abuso a menores de edad

Bandera roja/Posibles alertas:

- Alguien que, de manera continua programa tiempo para estar con su niño, por lo general con muchas razones/excusas para excluir a un adulto.
- Alguien que, repetidamente prodiga a su niño con regalos, atenciones, afecto, premios, etc.
- Alguien que, de manera continua le “ofrece” ayuda con los cuidados del niño, o llevar al mismo a algún lugar, etc.
- Alguien que, insiste en actuar de forma física con su niño, ya sea abrazando, besando, luchando, sosteniendo, cosquilleando, etc.
- Alguien que, usa tácticas de culpa en caso de que usted o su niño no le acepten regalos, ayuda, etc.
- Alguien que, hace comentarios o bromas inapropiadas acerca del cuerpo de su niño o del de otros.
- Alguien que, se ve “muy bien para ser verdad.”
- Alguien que, siempre invita a su niño o a otros niños a pasar tiempo solos en su casa.
- Alguien que, de manera frecuente ignora las barreras sociales, emocionales y físicas o los límites o que parece él/ella misma no tenerlos.
- Alguien que, entra al baño u otras áreas usadas por el menor cuando se está cambiando de ropa o duchando, y no parecen respetar la privacidad del mismo.
- Alguien que, subestima la autoridad de los padres permitiendo que los más pequeños (especialmente los preadolescentes) se involucren en comportamiento o actividades que los padres no permiten.
- Alguien que, de manera frecuente intenta rescatar a un padre/madre soltera/o, involucrándose y haciéndose cargo de las tareas de los padres sugiriendo que ellos pueden ser “un buen modelo” para el niño.
- Alguien que, le ofrece a su niño enseñarle algo de manera gratuita cuando lo normal sería que se pague por dichas lecciones.
- Alguien que, prefiere la compañía de los niños en vez de la de los adultos de manera consistente. Alguien que, le pide a un niño que mantenga un secreto.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Cómo proteger a su hijo/a del abuso a menores de edad

Consejos para prevenir:

- Tenga conversaciones con su hijo relacionadas con la seguridad de manera regular. La intención no es asustarlos, sino la de empoderarlos con “protección inteligente”. Establezca reglas de seguridad en la familia y revíselas de manera periódica.
- Asegúrese de que su niño memorice su nombre completo, domicilio y el número de teléfono de adultos de confianza.
- Los niños deben saber que no pueden confiar en todo el mundo. Explíquele a su hijo en quién puede confiar entre los miembros de su familia y amigos y, en la comunidad (oficiales de policía, empleados de las tiendas, etc.)
- Pregúntele “qué harías si...” para ayudarlo a su estudiante a pensar en diferentes situaciones que podrían ocurrir. No escriba el nombre de su hijo en pertenencias que podrían ser visibles para otros.
- Deje que su niño decida su nivel de comodidad con los afectos. No los fuerce a besar o abrazar a las personas para ser respetuosos, esto incluye a miembros de la familia.
- Hablen de la diferencia entre secreto y sorpresa. Explíqueles que está bien tener secretos o sorpresas con usted, pero no que tengan secretos hacia usted especialmente con un niño más grande o un adulto. Una sorpresa es un secreto que en algún momento todas conocerán.
- Hablen acerca de tocar de manera segura e insegura. Tocarse de manera segura puede ser un choque con los dedos, un baño dado por los padres/tutores y, una revisión médica. Tocar de manera insegura incluye tocar de una manera que duele o que de alguna manera los hace sentirse incómodos, incluyendo que les aprieten los abrazos. También incluye que le pidan tocar o ver las partes privadas que normalmente estarían cubiertas con un traje de baño.
- Enséñeles a los niños los nombres propios de las partes íntimas del cuerpo anatómicamente correctos por dos razones. La primera es que, si en algún momento este comienza a llamar dichas partes con otro nombre, usted sabrá que deberá investigar. Segundo, si su niño tiene que reportar un abuso, la persona entenderá que un abuso sexual está ocurriendo.
- Enséñele a escuchar sus instintos. Si ellos saben qué y por qué se sienten de tal manera, ellos sabrán que tienen que salirse de la situación o decírselo a un adulto. Puede que se sientan sucios, temerosos, preocupados, nerviosos, etc. Pueden tener un sentimiento como de “Oh-oh”. Díganle que escuchen eso ya que puede ser una señal de peligro.
- Enséñeles a alejarse inmediatamente de alguien que trata de engañarlos o de que hagan cosas que los hacen sentir mal o que rompe una regla familiar de seguridad y que se dirijan inmediatamente a un adulto de confianza. Los niños deben entender que en una situación así, está bien decirle a un adulto que no, y no complacerlo. También puede ayudarles el explicarles que la gente engañosa tratará de amenazarlos, por ejemplo, diciéndoles que los padres se enojarán o que algo mal les pasará si ellos lo cuentan. Todo esto es un proceso de manipulación.
- Sepa los potenciales signos de abuso sexual, incluyendo enrojecimiento, hinchazón o quejas de dolor en el área genital. Cambios abruptos en el comportamiento, como depresión, desinterés, enojo, o rebelión pueden ser signos de preocupación. Reporte cualquier sospecha de abuso inmediatamente a la policía o, a la agencia de protección a menores de su estado.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Cómo proteger a su hijo/a del abuso a menores de edad

Lista de 10 puntos de seguridad general para lidiar con personas desconocidas:

1. Sea muy cauteloso cuando use audífonos o cuando textee en público. Alguien los puede tomar por sorpresa.
2. Asegúrese de enseñarle a su niño a estar alerta todo el tiempo y que le den un vistazo al lugar que los rodea. ¿Hay lugares riesgosos en su área? No corra el riesgo. Los niños deben saber que también los lugares públicos son áreas riesgosas. Algunas veces las personas son lastimadas o secuestradas en los estacionamientos. Enséñeles a mirar para adelante cuando caminan y que revisen sus alrededores. Dígales que si tienen un sentimiento raro cuando están en público, deben prestar atención y tomar acción. Deben dirigirse a una tienda y pedir ayuda lo más rápido posible.
3. No sea demasiado amable con quienes no conoce. Dígale a los niños que no tienen que ayudar a las personas solo porque ellos se acercan a pedirles algo. Deben pedirles que se alejen y que busquen la ayuda de un adulto de confianza.
4. Dejar de relacionarse está bien. Enséñele a su niño que, si se encuentra en una situación incómoda con alguien que está tratando de engañarlo, necesita dejar de hablar e ir a pedir ayuda. Cuanto más tiempo pase con esa persona, más son las opciones de que los convenza o se acerque a ellos.
5. Planee y conozca una estrategia de emergencia. Enséñele a los niños a salirse de una zona peligrosa inmediatamente. Planee qué hará después de alejarse de la persona engañosa para protegerse a sí mismos.
6. Establezca “lugares seguros” en caso de que su hijo tenga un momento incómodo.
7. Permanezca en un lugar abierto. Dígales que no se queden en un lugar oscuro donde no se los pueda ver bien.
8. ¡Vuélvanse locos!! Si a su hijo lo agarran o lo acosan, dígales que empiecen a gritar a viva voz: “¡Esta no es mi mamá!”, o “¡Necesito ayuda!”. Enséñeles a correr, patear, pelear, golpear, morder, o hacer lo que necesiten para alejarse de la persona que los está molestando.
9. Enséñeles que no deben obedecerle a la persona engañosa. Si a su hijo le están tratando de decir que deben estar callados y que no deben correr, ellos deben hacer exactamente lo contrario y más. Las personas engañosas están buscando objetivos que hagan lo que ellos les dicen o niños que no hagan una escena ruidosa.
10. Explíquelo a su niño que jamás debe entrar al vehículo con una persona que no conocen, o, que les es familiar, a no ser que la persona sepa un código de palabras establecido en la familia o si el padre le avisó al niño antes de tiempo. Su hijo debe decir no y buscar a un adulto de confianza.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Cómo proteger a su hijo/a del abuso a menores de edad

Practique escenarios seguros:

- Pídale a su hijo que pretenda que está jugando en el parque. Un adulto se le acerca para pedirle ayuda. ¿Qué debería hacer?
- Dígale a su hijo que pretenda que está caminando a casa con unos amigos. Uno de los amigos quiere dejar el grupo. ¿Qué deberían hacer? Si el amigo se aleja del grupo, ¿qué haría su hijo?
- Usando un auto estacionado como ejemplo, haga que su hijo pretenda que alguien está conduciendo a su lado mientras él camina. Haga que practique rehusarse a subir al vehículo o, a cualquier otra oferta que le hagan o, que corra en dirección opuesta.
- Haga que su niño practique qué haría si un miembro de la familia u otra persona les pide un abrazo.

Recursos:

Safely Ever After website
www.safelyeverafter.com

Who Can You Trust? Safety Booklet
Children's Hospital of Michigan

[https://www.childrensdmc.org/docs/librariesprovider76/brochures/pcb-24-\(2\).pdf?sfvrsn=2](https://www.childrensdmc.org/docs/librariesprovider76/brochures/pcb-24-(2).pdf?sfvrsn=2)

(para ver el manual, por favor ingrese manualmente a la dirección de correo electrónico para que tenga acceso al mismo).

National Center for Missing and Exploited Children
www.Kidsmartz.org

Su biblioteca local puede tener libros para niños relacionados con éstos y otros temas de seguridad para niños.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Seguridad de Internet

Ayudando a que sus estudiantes estén seguros en línea:

El internet tiene muchas cosas grandiosas que pueden ayudarle a su estudiante a que aprenda, explore y se conecte de diferentes maneras. Es una manera excelente para mantener a los estudiantes involucrados y aprendiendo acerca del mundo. Al mismo tiempo hay muchas cosas que pueden ser peligrosas para su estudiante. Dependiendo del aparato que su estudiante esté usando, estos deberías ser controlados por los padres para que le permita a usted elegir qué es lo que su estudiante puede acceder y ver. Una simple búsqueda en Google con el nombre del aparato y “control para padres” lo guiará con algunas recomendaciones que lo ayudarán a asegurar los aparatos de su casa.

Asimismo, es muy importante notar que estos controles para padres no prevendrán todas las situaciones. Puede que bloqueen la mayoría de las cosas malas que hay afuera, pero es muy probable que su estudiante en algún punto sea expuesto a cosas a las que no debería. Sin importar qué tan bueno sea el control para padres que usted use, estarán expuestos a algún tipo de contenido indeseable. Para esto hay dos soluciones. La primera es supervisar lo que ven y la segunda es tener un diálogo abierto con su estudiante acerca de las cosas que hacen cuando están en línea.

La primera solución es supervisar lo más que pueda el tiempo que su estudiante pasa frente a la computadora. Aunque es irreal o indeseable estar mirando por sobre su hombro todo el tiempo que pasan en la computadora, usted debe saber las claves de todos los aparatos que usan sus estudiantes. Sepa lo que miran en línea y con quién/es hablan. Revise el historial de los lugares que visitan, los lugares donde chatean, los mensajes,

emails, llamadas en facetime, juegos y aplicaciones que instalan. Sería de mucho beneficio que no hagan de esto una actividad secreta. Al hacerlo de público conocimiento, su hijo le va a hacer saber a usted primero en caso de que se haya encontrado con algo inseguro o inapropiado. También lo puede ayudar a prevenirlos del hecho de querer acceder a cosas que no deberían ver si sabe que usted se va a enterar de ello más tarde. Recuerde que el propósito no es el de encontrar cosas por las cuales tenga que castigar a su estudiante o, sentir vergüenza, sino para ayudarlos a mantenerse seguros en línea.

La segunda solución es hablar con su estudiante acerca de lo que hacen en línea. Interésese por los juegos que ellos juegas, con quien hablan, que aplicaciones usan, que videos miran, cosas que los hacen reír y las que los hacen sentirse incómodos. Si usted se mantiene abierto a las cosas que a ellos les gusta, las que les da curiosidad o sienten empatía, es más probable que su hijo se sienta más cómodo de hablar con usted de las cosas difíciles que pueden enfrentar ya sea en el internet o en la vida real. Nunca es demasiado temprano para empezar a hablar con su estudiante acerca de la seguridad en línea. Use los puntos que le dimos en el manual para el estudiante como punto de partida. Si su estudiante aprende cómo estar seguro en línea a temprana edad, lo más probable es que obtengan las herramientas necesarias para estar seguros tanto en el mundo real como en el digital.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (S S S S)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Seguridad de Internet

Hábitos saludables para los niños cuando usan el internet

Parte de la ayuda que le puede dar a los estudiantes para mantenerse seguros en línea es ayudarlos a balancear sus experiencias digitales con las del mundo real. Los estudiantes pueden aprender mucho cuando están en línea, pero los aparatos también pueden ser un agujero negro de atención y tiempo.

Tres consejos útiles acerca del tiempo que pasan en línea:

1. 1. Establezca zonas y horarios libres de tecnología.
 - a. No usar aparatos electrónicos en la cena
 - b. No usar aparatos electrónicos en el dormitorio
 - c. No usar aparatos electrónicos 1 hora antes de ir a dormir
2. 2. Coloque límites consistentes y horas del día para el uso de tecnología, y para los aparatos que pueden usar.
 - a. La variedad y calidad de tiempo que pasan frente a la pantalla varía dependiendo de los aparatos y el contenido de los mismos. Ayude a sus hijos a encontrar contenido de calidad (revise www.commonssensemedia.org) y ayúdelos a crear un balance entre el tiempo frente a la pantalla, la actividad física, la interacción familiar y, otras actividades que los ayudan a desarrollar la atención y la creatividad.
3. 3. Practique la comunicación cara a cara y alejense de la tecnología.
 - a. Los video juegos, los sitios en el internet, las aplicaciones y otros contenidos digitales están diseñados para tener toda su atención. Esto puede hacer que a los niños les cueste desconectarse, desacelerarse y concentrarse en el mundo que los rodea. Los juguetes, las conversaciones, las tareas, jugar afuera, son cosas que de a poco van perdiéndose y son menos estimuladas que el contenido digital. Asimismo, esto les ayuda a estar balanceados y en sintonía con el mundo que los rodea. Converse con su estudiante, juegue con ellos y ayúdelos a encontrar diversión en las cosas que no se hacen en línea.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Seguridad de Internet

Recomendaciones rápidas:

- Conversen de manera frecuente acerca de lo que hacen en línea y con quién hablan.
- Revise los mensajes, conversaciones, historia, correos electrónicos, juegos y aplicaciones instaladas para monitorear el uso y el contenido.
- Aliente a que usen la tecnología en áreas públicas de la casa (no en el dormitorio) para poder supervisar y monitorear mejor.
- Active el “Parental Controls” en cada aparato móvil de la casa.
- Revise los comentarios de los programas de TV, aplicaciones, películas y juegos en www.common sense media.org.
- Revise las reglas frecuentes de seguridad en el internet para recordarle a los estudiantes que no deben compartir información personal con otras personas en línea.
- Evite enojarse o prohibir tiempo frente a la pantalla si su estudiante encuentre algo inapropiado en línea –esto probablemente hará que la próxima vez que encuentre algo inapropiado en línea no recurra a usted.
- Aliente el respeto en línea y ayúdelos a eliminar el acoso cibernético.

Recursos:

- <https://www.common sense media.org>
 - o Gran variedad de contenidos acerca de diferentes programas de TV, aplicaciones, películas y juegos. Las guías de contenido lo ayudan a determinar si el contenido es apropiado.
 - o También contiene guías informativas relacionadas con aplicaciones educativas, apoyo para padres relacionados con tecnología y cómo estar conectado como una familia saludable.
- <https://jr.brainpop.com>
 - o Este sitio ha creado recursos informativos para los padres. La sección de seguridad en el internet contiene dibujos animados, preguntas y actividades acerca de la seguridad en el internet.
- <http://bit.ly/healthychildrenmedia>
 - o Artículos extensivos y de calidad para adultos acerca del uso de los medios y de la seguridad en línea. También incluye una guía acerca de cómo crear un plan para el uso de los medios en su familia.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Seguridad personal

Información personal

Todos los niños deberían saber el nombre completo de sus padres, su domicilio y al menos uno de los números telefónicos de sus padres/tutores legales. Esto debe aprenderse a edad muy temprana como en el preescolar y debería revisarse de manera regular a lo largo de los años. Inicie un divertido juego de memorización para jugar con sus hijos para fomentar la memorización de su información personal. ¡Intenta cantar la información al ritmo de la canción favorita de tu hijo!

En caso de emergencia

En el caso de que se viera en el terrible escenario de que su hijo se pierda, la herramienta más efectiva para la policía es una foto de calidad reciente e, información descriptiva y detallada. Como padre, usted cree que podrá responder a todas las preguntas acerca de su hijo, pero en una situación estresante y de emergencia puede que su mente no esté tan clara con todos los detalles. Es muy inteligente mantener todos los datos estadísticos actualizados y seguros en un lugar de fácil acceso.

Fotografías de LifeTouch

En asociación con el Centro Nacional de Niños Perdidos y Explotados, LifeTouch ofrece una tarjeta llamada Smilesafe que se crea una vez tomada la foto en la escuela. Estas tarjetas no son identificaciones para que usted cargue con usted, sino que por el contrario deben ser colocadas en un lugar seguro para que los padres/tutores legales la encuentren rápidamente en caso de una emergencia. Todos los estudiantes, sea que compren el paquete de fotos o no, recibirán la tarjeta Smilesafe.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Seguridad personal



PLACE PHOTO HERE

Remember to use a high-resolution, head-and-shoulders photo of your child, and update it every 6 months.



PERSONAL INFORMATION

Address: _____
 City: _____ Zip/Postal Code: _____
 State/Province/Region: _____ Country: _____



PHYSICAL CHARACTERISTICS

Sex: Female Male
 Race/Ethnicity: _____
 Hair Color: _____
 Eye Color: _____

Height	Weight	Date



DISTINGUISHING CHARACTERISTICS

Last Name: _____
 First/Middle Name: _____
 Nickname: _____
 Date of Birth: _____

My child wears or has:
 Glasses Contacts Braces Birthmarks Piercings Tattoos
 Special Needs: _____
 Other: _____



MEDICAL INFORMATION

Physician's Name: _____	 Emergency Contact: _____	 Emergency Contact: _____
Office #: _____	Relationship: _____	Relationship: _____
Allergies/Conditions: _____	Cell #: _____	Cell #: _____
Medications: _____	Home #: _____	Home #: _____
_____ Blood Type: _____	Work #: _____	Work #: _____



FINGERPRINTS

Fingerprints are critical to a complete child identification record and should be taken by trained individuals, such as law-enforcement personnel.

	Left Thumb	Left Index	Left Middle	Left Ring	Left Pinky
	Right Thumb	Right Index	Right Middle	Right Ring	Right Pinky

Quedándose solo en casa

En este momento, el Estado de Kansas no tiene una definición legal clara acerca de la edad considerada capaz para que un menor pase tiempo sin supervisión en la casa. De acuerdo a National SAFEKIDS, una buena regla a seguir sería nunca dejar a un niño menor de 12 años en la casa solo. Cuando se determina si su hijo está listo para que se quede solo en la casa, es importante considerar las variables de cada uno, por ejemplo, la edad, la madurez, la autorregulación y su deseo de quedarse solo.

El Departamento de Niños y Familias de Kansas tiene estos 8 factores a considerar antes de dejar a su niño solo en casa:

1. **Edad cronológica:** los niños más pequeños de entre 0-6 años no deben quedarse solos ni siquiera por un corto período de tiempo. Los niños de entre 6-9 años de edad podrían quedarse solos, pero por un corto período de tiempo, dependiendo del nivel de madurez y, de factores tales como el deseo de ser independientes, la habilidad para manejarse en caso de una emergencia, etc. Los niños de 10 años o más probablemente pueden quedarse solos por algún período de tiempo dependiendo de los factores previamente mencionados.
2. **Tiempo de ausencia de los adultos:** Considere cuánto tiempo si niño se quedará solo. Una cosa es dejar a los niños solos por un par de minutos para ir a hacer una compra rápida al supermercado y otra muy diferente es dejar a los niños solos durante la noche para asistir a un evento o atender otras obligaciones. Muchos niños en escuela primaria son dejados solos después de la escuela hasta que los padres llegan del trabajo. Esto es en general aceptable. Igualmente, se deben considerar otros factores, dependiendo de cada niño individualmente.
3. **Madurez y habilidad intelectual:** Considere la habilidad de los niños para valerse por sí mismo. Considere la madurez, la capacidad intelectual general y, la habilidad para resolver problemas del niño en cuestión. Ciertamente, los niños con discapacidades en el desarrollo, problemas emocionales o de comportamiento tienen más riesgo cuando se los deja solos.
4. **Emergencias:** los niños deben saber la información de emergencia. Ellos deben saber qué hacer en caso de incendio, tornado o, si un extraño está en la puerta de su casa. Estas preguntas pueden enmarcarse dentro del contexto: ¿Qué haría si...?" se debe educar a los niños acerca de los procedimientos a seguir en caso de emergencias para que puedan comprender la información antes de dejarlos solos.
5. **Disponibilidad:** es importante para los niños saber dónde están los padres y cómo contactarlos en caso de una emergencia o, en caso de que sientan temor o necesiten consuelo. Aquellos niños que son dejados solos sin saber dónde están los padres o cómo localizarlos están en riesgo.
6. **Estructura:** los adultos deben examinar las tareas y responsabilidades que se les dan a los niños cuando están solos. Algunos niños son capaces de quedarse solos, pero cuando se les da la tarea de quedarse solos con los hermanos más pequeños, preparar los alimentos o hacer tareas del hogar, pueden sentirse abrumados y hasta ser arriesgado.
7. **Ansiedad:** Considere el nivel de ansiedad, inseguridad y estabilidad emocional de cada niño. Algunos niños pueden tener miedo a quedarse solos mientras que otros de la misma edad, no. Esta variable debe ir reconsiderándose a medida que los niños se vayan sintiendo más cómodos quedándose en sus casas sin ser supervisados por ciertos períodos de tiempo. Cuanto más temeroso sea su niño, menor es la probabilidad de responder de manera apropiada a situaciones de emergencia.
8. **Comportamiento:** Considere el comportamiento de cada niño cuando los padres están ausentes. Los niños que no se comportan bien, que cometen vandalismo, roban, intimidan a vecinos, provocan incendios, se exponen al peligro, etc. en ausencia de los adultos, necesitan supervisión más intensiva. Algunos niños no pueden manejar su propio comportamiento sin la guía de un adulto y se les necesita imponer límites y estructuras por su propia seguridad.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Quedándose solo en casa

¿Cómo hacer que su hijo se sienta seguro cuando se queda solo en la casa?

Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a que su estudiante esté seguro en la casa:

- Considere el uso de sistemas de seguridad para el hogar y equipos automáticos tales como cámaras y aparatos de comunicación de dos vías.
- Considere usar puertas de pantalla táctil o cerraduras inteligentes.
- Establezca reglas, expectativas y reglas de seguridad apropiadas.
- Deje los contactos de emergencia al alcance de los niños.
- Coloque bajo llave todo lo que sea peligroso o necesita ser mantenido lejos del alcance de los niños, incluyendo el alcohol, las armas de fuego, los materiales inflamables, los materiales personales que pueden arruinarse, etc.
- Tenga los materiales de primeras necesidades a su alcance (alimentos, agua, etc.).
- Haga revisiones periódicas.
- Si hubiera cambios en sus planes o, si experimenta un atraso, avíseles a los niños ya que podrían preocuparse.
- Considere estructurar los tiempos en los que los niños están solos en la casa dándoles por ejemplo tareas para hacer o actividades saludables para que estén seguros mientras están sin supervisión.
- Sea cauteloso acerca de esconder las llaves evitando lugares obvios tales como un macetero o debajo de la alfombra de la puerta de entrada.
- Haga que los niños practiquen situaciones relevantes para que se puedan manejar en escenarios o situaciones inesperadas.
- Asegúrese de que su niño no comparta con nadie el hecho de que están solos en la casa.
- Cerciórese de que su niño entienda que no debe responder a llamadas telefónicas inesperadas o, al timbre de la puerta.
- Restrinja y revise el acceso en línea ya que la mayoría de los problemas se presentan cuando se usa el internet. El acoso, el material inapropiado o, una simple distracción puede ser causada debido al acceso al internet. Obtenga un aparato que puede monitorear el Wifi y coloque reglas de seguridad para el acceso al internet. También dígame a los niños cuándo, dónde y por cuánto tiempo tienen permitido usar el internet.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Quedándose solo en casa

Recursos:

- <http://bit.ly/stayinghomeages>
- <http://bit.ly/kidsathomealone>
- <http://bit.ly/homealonechildren>
- <http://bit.ly/homeafterschool>
- <http://bit.ly/stayinghomealone>

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Abuso de sustancias

Hablando con su estudiante acerca de la seguridad en los medicamentos y el abuso de sustancias

En la escuela primaria, el enfoque principal es el de ayudar a los estudiantes a reconocer cómo se reflejan las elecciones saludables para su cerebro y su cuerpo. Durante esos años hay un enfoque en reconocer que las drogas son dañinas, malas y que siempre deben decir “No a las drogas.” Al mismo tiempo, se hace un esfuerzo para ayudar a los niños a reconocer que sus cuerpos necesitan de cosas saludables para estar fuertes. Por supuesto que esto no incluye a las drogas y al alcohol, pero sí incluye ejercicio, lectura, intentar cosas nuevas, creatividad, hablar con otros, practicar nuevas habilidades, y cosas por el estilo que ayudan al cuerpo y al cerebro a fortalecerse. En la escuela no se enseña en detalle acerca de las drogas y los efectos que producen en las personas. Lo que se les enseña es que:

- * Las drogas son malas. Deben mantenerse alejados.
- * Deben hablar con sus padres acerca de sus sentimientos y pensamientos.
- * Tienen que mantener su mente y cuerpo sanos.

Cuando estas ideas se enseñan y practican a edad temprana, se construye una fundación sólida a lo largo de su desarrollo. Con esto en mente se hace mucho más fácil tomar decisiones saludables relacionadas con las drogas una vez que los estudiantes van creciendo.

Modelos a seguir

Tener buenos modelos a seguir es una pieza fundamental para mantener a su estudiante libre de drogas. Tener a su estudiante involucrado en la comunidad y rodearlo de amistades positivas disminuye el riesgo de que se expongan a experiencias peligrosas. La supervisión directa o las revisiones frecuentes cuando su estudiante no está en la casa puede ayudar a que su estudiante no se involucre en problemas. Pero, sobre todo, tener conversaciones con su estudiante acerca de sus experiencias, sus amistades, las cosas que disfrutan, las cosas que los asustan y las que les molestan abre una puerta que puede, de diferentes maneras mantenerlo cerca del corazón de su estudiante. Si pueden confiar en usted para las cosas pequeñas, lo más probable es que también lo hagan con las grandes. Practiquen la empatía y la aceptación de las experiencias de su niño, no necesariamente acepte el comportamiento, pero sí los sentimientos y pensamientos que lo motivan a tener dicho comportamiento. Cuando usted sabe POR QUE su hijo hizo tal cosa, será mucho más fácil de prevenirlo para que vuelva a ocurrir en el futuro.

Si usted fuma o bebe, hable con su estudiante y dígame que esas son elecciones que toman los adultos y que a los niños no se les permite hacer tales cosas.

Desafíos en línea

Ha habido recientemente una moda entre los más jóvenes para que realicen diferentes desafíos, los cuales se han dado a conocer en línea. Algunos de estos conllevan una buena causa, como el “ALS Ice Bucket Challenge (Desafío de la cubeta con hielo).” Pero otras veces, el desafío se trata de consumir o hacer algo que los pone en una situación de riesgo. En ocasiones se ha incitado a consumir bolsas de jabón para lavar la ropa, comer una excesiva cantidad de alimentos en un período de tiempo, deslizarse sobre una cáscara de banana, tragar canela, echarle agua caliente a alguien y probablemente otras cosas más desde que esta información fue publicada. Muchos de estos desafíos ponen a las personas en el límite de lo seguro para tener más seguidores, “Me gusta” o, videos compartidos. Hable con su estudiante acerca de lo que hacen en línea y de los “desafíos” que puede ser potencialmente inseguro.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Abuso de sustancias

Signos de uso de drogas:

- Cambio brusco en el comportamiento de su niño: pueden estar más irritables, enojados, tristes, depresivos, deprimidos o erráticos
- Reservado acerca de las actividades o de las personas con las que pasa tiempo
- Pérdida de interés en las cosas que antes disfrutaba
- Falta de interés en las actividades familiares Cambios en el apetito
- Cambios en los patrones de sueño
- Disminución en la comunicación con los padres y otros seres queridos

Qué hacer:

Todos los signos arriba mencionados pueden ser por el potencial uso de drogas, pero también puede indicar cambios en la salud mental o desafíos a los cuales su estudiante se podría estar enfrentando. La depresión, la ansiedad, el acoso y otros pueden llevar a su estudiante a tener algunas de las dificultades arriba mencionadas. Lo más importante es prestar atención a estos signos en una etapa temprana, tómelos con seriedad y obtenga ayuda. Podría ser de mucho beneficio llevar a su estudiante con su doctor familiar y hasta contactar un consejero en salud mental a través de la clínica HELP del distrito escolar. Hable con su consejero escolar acerca de las preocupaciones que tiene con su estudiante. También lo pueden ayudar a identificar recursos locales para que ayuden a su estudiante.

Recursos:

- <https://drugfacts4youngpeople.com/>
 - o Excelentes sitios con animaciones para estudiantes e información para padres acerca de la prevención y el uso de drogas
- <https://www.samhsa.gov>
 - o Abuso de Sustancias y Administración de Servicios de Salud Mental. Este sitio está cargado de información acerca de varias dificultades mentales y tiene mucha información relacionada con el abuso y la prevención de drogas. También incluye un localizador de servicio de tratamiento que lo ayuda a encontrar servicios en su área.
- <http://bit.ly/jocomentalhealthinfo>
 - o Portal electrónico de la Clínica de salud mental del condado Johnson. Proveen visitas iniciales sin previa cita en caso de una crisis las 24 horas los 7 días de la semana.
- <https://www.drugabuse.gov>
 - o Portal electrónico que contiene mucha información relacionada con drogas, alcohol y adicciones.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Abuso de sustancias

Cigarrillos electrónicos y vaporizadores: Lo que los padres deben saber

Los cigarrillos electrónicos se han vuelto muy populares. Estos dispositivos (también llamados e-cigs, vape pens, e-hookah, e-cigars, mods mecánicos y sistemas de cápsulas) no son una alternativa segura del cigarro. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) apoya acciones para evitar que los niños y jóvenes usen o estén expuestos al vapor de los cigarrillos electrónicos. Esta hoja informativa ofrece datos y consejos para que los padres ayuden a abordar el uso y la exposición al cigarrillo electrónico.



Tipos comunes de e-cigarettes

Daño a la salud

- La solución usada y el vapor de los cigarrillos electrónicos contiene productos químicos nocivos, algunos de los cuales causan cáncer.
- La nicotina en los cigarrillos electrónicos es adictiva y puede dañar el desarrollo del cerebro.
- No se recomiendan los cigarrillos electrónicos como una forma para dejar de fumar.
- En algunos casos, los cigarrillos electrónicos han explotado, causando graves quemaduras o incendios.
- La exposición al vapor de segunda mano de los cigarrillos electrónicos es perjudicial para los pulmones en crecimiento.
- Todavía se desconocen los efectos a largo plazo a la salud tanto de los usuarios como los de segunda mano.
- Los cigarrillos electrónicos se pueden usar para fumar o “vaporizar” marihuana, hierbas, ceras y aceites.

Peligros para la Juventud

- Los cigarrillos electrónicos son el producto con tabaco más utilizado entre los adolescentes: en el año 2018, más del 20% de los estudiantes de preparatoria informaron haber usado cigarrillos electrónicos en los últimos 30 días.
- Los jóvenes son especialmente vulnerables a la nicotina en los cigarrillos electrónicos porque sus cerebros aún se están desarrollando.
- Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos tienen más probabilidades de fumar cigarrillos tradicionales en el futuro.
- Los niños están expuestos a la publicidad de cigarrillos electrónicos en los medios de comunicación, en línea, en revistas y publicidad.
- Los cigarrillos electrónicos atraen a los niños porque vienen en sabores divertidos como frutas, chicle y dulces.
- Aunque es ilegal que se vendan cigarrillos electrónicos a jóvenes menores de 18 años, se pueden comprar en internet.

Riesgo de Envenenamiento

- Las soluciones que vienen dentro de los cigarrillos electrónicos pueden envenenar a niños y adultos al tragarlo o, al contacto con la piel.
- Un niño pequeño puede morir con cantidades muy pequeñas de nicotina: menos de media cucharadita; debido a esto, se requiere que la nicotina líquida se venda en envases a prueba de niños.
- Los síntomas de intoxicación por nicotina incluyen sudoración, mareos, vómitos y aumento de la frecuencia cardíaca.
- Las llamadas a los centros de control de intoxicaciones relacionadas con los cigarrillos electrónicos se ha disparado en los últimos 5 años.
- Si se produce exposición a la nicotina líquida, llame al centro local de intoxicaciones al 1-800-222-1222

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

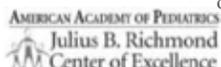
Abuso de sustancias

Recomendaciones para los Padres

- La mejor manera de proteger a sus hijos es nunca fumar o vaporizar en la casa, en el automóvil o en lugares donde los niños pasen tiempo. Hable con su médico sobre las formas de ayudarlo a dejar de fumar. Hable con sus hijos sobre los peligros de los cigarrillos electrónicos y asegúrese de poder identificarlos. Proteja su piel si manipula el líquido de un cigarrillo electrónico.

Para más información sobre estos dispositivos, donde se incluyen estadísticas y artículos, visite <http://www2.aap.org/richmondcenter/E.NDS.html>

o, el portal electrónico de AAP Richmond Center: www.richmondcenter.org



Actualización: Agosto 2019

AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS
SECTION ON TOBACCO CONTROL

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Seguridad en el transporte

Cómo hacer que su hijo llegue a la escuela seguro:

Todos sabemos que lo que los niños hacen en la escuela es muy importante, pero llegar a la misma es igualmente importante. Algunos de los niños viven cerca de la escuela, pero otros tienen que caminar una cierta distancia, utilizar el autobús escolar o, tomar transportación pública para llegar a la misma. ¿Cómo puede usted ayudar a su estudiante a que llegue seguro a la escuela? Here are some things you can do:

- Si su estudiante toma el autobús, pídale que se siente tranquilo en su asiento. Los niños deben seguir las instrucciones del chofer.
- Sin importar la manera en que se transportan, ellos nunca deben jugar cerca de la calle. Los niños deben mantenerse alejados de la misma.
- Si su niño camina a la escuela, asegúrese de que lo haga con amigos. Ellos deben caminar por la calle principal y no tomar atajos entre el bosque o en lotes vacíos.
- Enséñele a su niño a cruzar la calle. Asegúrese de que sigan las instrucciones de quienes ayudan a cruzar la calle o, del personal de seguridad.
- Dígale a su estudiante que no hable con extraños.
- Dele a su niño un silbato para que lo haga sonar si siente que está en peligro. Un silbato atraerá la atención y alertará a los individuos de las áreas cercanas.
- Asegúrese de que su niño utilice el cinturón de seguridad para ir a la escuela, aun cuando la distancia a la misma sea corta. Recuerde que la mayoría de los accidentes ocurren dentro de un radio de 10 millas de la casa.
- Si su niño va en bicicleta a la escuela, asegúrese de que lleve colocado el casco. Los ciclistas también deberían colocarse una ropa brillante y colorida, y cuando oscurece, deben usar resaltadores que reflejen la luz.
- Si su niño va en bicicleta a la escuela, enséñele cómo predecir ciertas cosas y cómo prevenir movimientos bruscos. Ir presumiendo o metiéndose entre medio del tráfico es extremadamente peligroso.
- Bicicletas motorizadas o scooters no deben ser usadas por los estudiantes como método de transporte para ir o regresar de la escuela. Sepa los procedimientos de entrada y salida según usen el automóvil, sean peatones, monten el autobús o utilicen el vehículo de cuidado para niños a la hora de entrar o salir de la escuela.
- Considere mover la silla del auto de su niño de manera tal que pueda entrar y salir del mismo hacia la vereda. Siempre reporte las preocupaciones que tiene al administrador escolar.
- Modele respeto por las reglas escolares, expectativas y procedimientos. Enséñele a sus niños a cumplir las reglas, los procedimientos y, la importancia de cumplir con las expectativas.

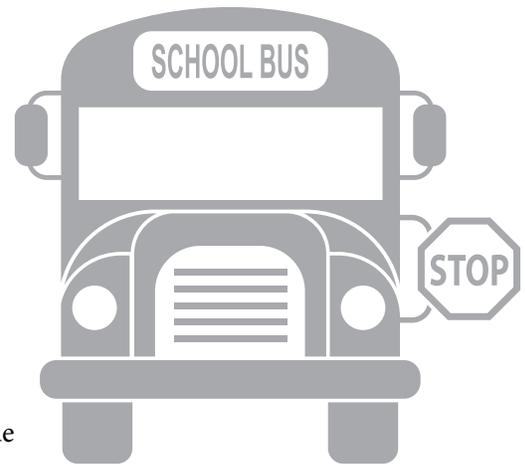
Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Seguridad en el transporte

Actividades seguras:

Ayude a los niños más pequeños a practicar el cruzar la calle. Enséñeles a:

1. Cruzar en las esquinas y por la senda peatonal.
2. Mirar hacia ambos lados antes de cruzar.
3. Revisar si algún vehículo está doblando.
4. Mantenerse en la senda peatonal.
5. Si tienen que cruzar un semáforo, cruzar solamente cuando la luz verde está frente a ellos o, cuando el signo de caminar está encendido.
6. Siempre siga las instrucciones de la persona que los ayuda a cruzar la calle.



A los niños más grandes, hableles de manera franca y enséñeles a estar atentos a las personas engañosas.

Siempre avise a la escuela si su estudiante va a estar ausente. Asegúrese de que la escuela sepa cómo contactarlo en caso de que su estudiante no se presente. En el caso de que se necesite buscar a un niño, se podría ahorrar un tiempo muy valioso, si hubiera un contacto rápido entre los padres y la escuela.

Dígale a su niño cómo contactarlo en caso de un apuro y haga que se sepan su número de celular. Explíqueles que deben dejar un mensaje detallado si ocurriera una emergencia. Enséñeles cómo y cuándo llamar al 911.

Haga los arreglos necesarios para que otros recojan a su estudiante en una emergencia o, si va a llegar tarde. Asegúrese de escribir los nombres de esas personas en la hoja de inscripción de su estudiante y comunique dicha información a la escuela.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Seguridad en el transporte

Seguridad en los niños pasajeros:

- La ley de Kansas requiere que los niños de entre 4-7 años de edad estén asegurados en una sillita para el coche. (Booster chair)
- Los niños menores de 1 año de edad deben ir en un portabebés mirando hacia atrás.
- Los niños de 1, 2 y 3 años de edad deben ir en una silla para bebés mirando hacia adelante.
- Todos los niños de 4, 5, 6 y 7 años de edad tiene que usar una silla para el coche, a no ser que:
 - o Pesen más de 80 libras
 - o Miden más de 4' 9"
 - o Solo tengan un cinturón de seguridad para la falda
- Los niños de entre 8 a 13 años de edad deben estar protegidos con el cinto de seguridad.

Resources:

- <https://www2.ed.gov/pubs/parents/LearnPtnrs/safe.html>
- <https://www.ksdot.org/burrrail/bike/biking/bicyclesafety.asp>
- <http://www.kansashighwaypatrol.org/293/Child-Passenger-Safety>
- <http://www.kansasboosterseat.org/images/Booster-Flyer-2017.png>
- <http://departments.olatheschools.com/transportation/safety-regulations/>
- <http://departments.olatheschools.com/transportation/files/2016/04/safetyexpectations.pdf>
- <https://icsw.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/bike/kidsandbikesafetyweb/>



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Vandalismo

¿Qué es vandalismo?

- Vandalismo es el acto intencional de destrozar o dañar la propiedad pública o privada.
- Vandalismo es el mal uso de los recursos comunitarios que le impide a otros la oportunidad de disfrutar de dichos recursos.
- Vandalismo es faltarles el respeto a los individuos y dañar la comunidad.
- Vandalismo es abusar de posiciones claves en la comunidad escolar como el personal de limpieza, los ingenieros de mantenimiento y, aquellos que cuidan de la propiedad.
- Vandalismo es violar el Código de Conducta de las escuelas de Olathe. Vandalismo es violar la ley.
- El código de conducta de las escuelas públicas de Olathe define vandalismo como: deliberada y maliciosa destrucción o desfiguración de cualquier propiedad. El vandalismo incluye, pero no se limita a, romper ventanas, escribir en las paredes, destrozar los artefactos de los baños, o el uso de pintura u otros materiales para cambiar el aspecto interior o exterior del parque/áreas verdes, incluyendo el inmobiliario y, el equipo colocado dentro de la propiedad escolar.

¿Cómo se ve el vandalismo?

- Escribir en los pupitres, paredes, urinales, instalaciones de juegos al aire libre, inclusive libros.
- Mal uso de las instalaciones de juegos al aire libre, por ejemplo, destruir las redes de los aros de básquet, fútbol, enredar las hamacas en los caños superiores o tomar cualquier acción que prevenga a otros de poder hacer uso de las instalaciones para jugar al aire libre.
- Darles un uso inadecuado a los asientos flexibles y a los widgets del salón de clases. Tapar los inodoros con papel de baño o con papel toalla.
- Dejar fluidos corporales fuera del inodoro, ya sea de manera intencional o no.
- Dejar funcionando los lavamanos o las fuentes de agua.
- Desfigurar con grafitis o destruir cualquier otra propiedad.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Vandalismo

¿A qué nos referimos con vandalismo en las escuelas públicas de Olathe?

- Romper los auriculares.
- Dibujar en pupitres y paredes.
- Levantar o raspar los bordes de los pupitres.
- Marcar o destrozar los útiles de los maestros.
- Usar las gomas de borrar para marcar la pared.
- Escribir en los libros o en los materiales del maestro.
- Remover nombres de los pupitres o de las otras áreas del maestro.
- Destrozar las pizarras de noticias.
- Destrozar fidgets.
- Destrozar trabajos de estudiantes.
- Colocando desechos humanos en el piso, en las paredes o en los sanitarios de los baños.
- Ensuciar los pisos de los baños con papel o basura.
- Escribir en los uriniales usando profanidades y declaraciones de odio.
- Enchufar lavamanos y fuentes de agua.

¿Qué hacer?

- Hable con su estudiante acerca de la importancia de estar orgullosos de nuestra comunidad escolar y del papel que todos jugamos respetando la propiedad que nos rodea.
- Si su estudiante está involucrado en un caso de vandalismo, trabaje con la escuela para resolver la situación y hablar de las consecuencias de manera conjunta.
- Considere utilizar recursos externos como terapia individual, terapia en grupo o inclusive oportunidades de voluntariado que enseñan acerca de la inclusión comunitaria.
- Modele respeto por la comunidad y hable abiertamente con su estudiante si el tema sale a flote.

Recursos:

- <http://schools.olatheschools.com/buildings/prairietrail/files/2016/09/Code-of-Student-Conduct-16-17.pdf>
- <https://bridgingthegap.org/volunteer/>

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Suicidio en los adolescentes

El suicidio en los adolescentes es un tema que a muchas personas les resulta incómodo hablar. A su vez, la concientización y la información son factores preventivos poderosos que pueden ayudar a mantener a su estudiante protegido.

El suicidio en los adolescentes ha sido descrito como una “epidemia silenciosa” mortal en los niños de entre 10-24 años de edad. Muchas personas en Kansas no saben que el promedio de muerte por suicidio es de 1 cada 4.62 días. Aun los más pequeños pueden expresar pensamientos suicidas.

El 13 de mayo de 2016, la Legislatura de Kansas adoptó la Ley Jason Flatt (SB323) en memoria de Cady Housh, quien fue estudiante en Olathe. Kansas fue el estado número 19 en Estados Unidos en convertir el proyecto en ley.

Los componentes más importantes de la ley Jason Flatt (SB323) son:

- Entrenamiento de prevención del suicidio para todo el personal del distrito escolar.
- El material de entrenamiento proveído al personal bajo la Ley Jason Flatt debe estar disponible para los padres/tutores legales de los estudiantes inscriptos en el Distrito de Olathe.
- El material de entrenamiento debe incluir 1 hora mínima cada año escolar basado en los programas aprobados por la Directiva de Educación del Estado de KS.
- Un plan de crisis será desarrollado para cada plantel escolar donde se incluirán: los pasos para el reconocimiento de ideas suicidas, los métodos de intervención apropiados y, el plan para recuperarse de una crisis.

(Información tomada del portal de internet “The Jason Foundation” www.jasonfoundation.com)

Datos y estadísticas:

Según el último reporte de datos nacionales de CDC & WISQARS (2016):

- El suicidio es la 3er causa de muerte en niños de entre 10-14 años de edad en el Estado de Kansas.
- El suicidio es la segunda causa de muerte entre los niños de 12-18 años de edad (escuela secundaria y preparatoria) en el Estado de Kansas.
- El suicidio es la segunda causa de muerte en los adolescentes en el colegio universitario entre las edades de 18-22 en el Estado de Kansas.

En los niños entre las edades de 10-14 años de edad, ha habido un incremento alarmante de más del 150% de suicidios desde 1981, provocando que sea la 3er causa de muerte para quienes se encuentran entre estas edades.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Suicidio en los adolescentes

La muerte a causa de suicidio entre los más jóvenes y adolescentes sobrepasa a los que fallecen debido a causa de cáncer, problemas del corazón, SIDA, defectos de nacimiento, derrames, neumonía, gripe y enfermedades crónicas en los pulmones COMBINADOS.

Cada día en nuestra nación hay un promedio de más de 3,470 atentados en los jóvenes entre los grados 9-12. Si aplicáramos estos porcentajes adicionales a los estudiantes en los grados 7 & 8, los números serían más altos. (Información tomada del portal electrónico "The Jason Foundation" www.jasonfoundation.com)

Señales a tener en cuenta:

Cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse envían signos claros de ello.

Los signos a tener en cuenta, incluyen, pero no se limitan a los siguientes:

- Hablar acerca del suicidio.
- Hacer comentarios acerca de sentimientos de desesperanza, desamparo o, sentirse inútil.
- Una depresión profunda.
- Preocuparse por la muerte
- Tomar riesgos innecesarios o exhibir comportamiento autodestructivo.
- Comportamiento fuera de control.
- Pérdida de interés por las cosas que a uno le preocupan.
- Visitar o llamar a las personas que le interesa.
- Hacer arreglos, poner sus asuntos en regla.
- Entregar a otros sus posesiones de valor.



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Suicidio en los adolescentes

Hechos relacionados:

► Stress:

Por lo general, el suicidio no ocurre debido a un hecho repentino. Hay un número de factores que pueden contribuir a la ansiedad e infelicidad, incrementando las posibilidades de un atentado de suicidio. Algunos se describen a continuación:

Depresión, problemas mentales y abuso de sustancias:

- Uno de los factores más mencionados son las enfermedades mentales en los adolescentes. Los desórdenes mentales o de adicción están asociados con el 90% de los suicidios. Uno de cada diez jóvenes sufre de una enfermedad lo suficientemente seria como para ser deshabilitado, pero lo cierto es que menos del 20% recibe tratamiento. De hecho, el 60% de aquellos que cometen suicidio sufren de depresión. El uso de alcohol y drogas, empañan el buen juicio, bajan la inhibición, y empeoran la depresión, y están asociados con el 50-67% de los suicidios.

Agresión y peleas:

- Recientes estudios han identificado una conexión entre la violencia interpersonal y el suicidio. Este está asociado con las peleas tanto en hombres como en mujeres, en todos los grupos étnicos, ya sea que vivan en áreas urbanas, suburbanas o rurales.

Ambiente hogareño:

- La falta de conexión, los altos niveles de violencia y conflicto, la falta de apoyo de los padres y, la separación de y entre la familia contribuyen a la idea de suicidio.

Ambiente comunitario:

- Los adolescentes expuestos a un alto nivel de violencia en la comunidad están en alto riesgo de tener un comportamiento autodestructivo. Esto puede ocurrir cuando el joven modela su propio comportamiento después de haberlo experimentado en la comunidad. A su vez, la mayoría de los jóvenes están creciendo sin tener conexiones valiosas con los adultos y, por lo tanto, no tiene la guía necesaria que los ayuda a lidiar con su vida diaria.

Ambiente escolar:

- Los jóvenes a los que les cuesta lidiar con la escuela y perciben que los maestros no los entienden o no les importa, o tiene una relación pobre con los compañeros tienen una alta vulnerabilidad de idear un suicidio.

Atentados previos:

- Los jóvenes que han intentado suicidarse están en riesgo de hacerlo nuevamente. De hecho, tienen ocho veces más probabilidades de intentar hacerlo nuevamente que aquellos jóvenes que nunca lo han intentado.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Suicidio en los adolescentes

Factores culturales:

- Los cambios en el rol de los géneros y las expectativas, los problemas de conformidad y asimilación y los sentimientos de soledad y victimización pueden incrementar el nivel de stress y vulnerabilidad de los individuos. Además, en algunas culturas, el suicidio puede ser parte como una respuesta racional a la vergüenza.

Historia familiar/Stresses:

- Historia familiar de enfermedades mentales y de suicidio entre los miembros inmediatos de la familia coloca a los jóvenes en riesgo más alto de suicidio. La exacerbación a estas circunstancias son los cambios en la estructura familiar como la muerte, el divorcio, volver a casarse, mudarse a una nueva ciudad e, inestabilidad financiera.

Automutilación:

- Comportamientos de automutilación o autolesión incluye golpearse la cabeza, cortarse, quemarse, morderse, utilizar una goma de borrar para provocar sangramiento en un lugar de la piel y, hurgarse las heridas. Estos comportamientos se están volviendo muy comunes entre los más jóvenes, especialmente en las mujeres. Aunque la autolesión es típicamente un signo de que ocurren otros problemas, la razón de este comportamiento puede variar desde presión del grupo de amigos, hasta problemas emocionales severos. Aunque se debe buscar ayuda para cualquier persona que se esté causando autolesiones, una respuesta apropiada es crucial. Aunque los comportamientos de automutilación no son atentados de suicidio, es importante ser cautelosos y no asumir.

Situaciones de crisis:

- Aproximadamente el 40% de los jóvenes que cometen suicidio están asociados con un evento precipitado identificable, como la muerte de un ser querido, la pérdida de una relación importante, divorcio de los padres o, abuso sexual. Típicamente, estos eventos coinciden con otros factores de riesgo.

► Factores de riesgo elevados:

Aunque no hay un tipo específico de persona con rasgos suicidas, las estadísticas de suicidio en los jóvenes sugieren que hay cierto tipo de comportamiento o características que pueden alertar la posibilidad de un riesgo de pensamiento suicida. Los más comunes son:

Personalidad perfeccionista:

- La presión, ya sea causada por sí mismos o por otros de ser perfectos, puede derivar en sentimientos de insuficiencia. Estos jóvenes son, por lo general los que desean logran altas calificaciones y/o ser líderes se sobre exigen a sí mismos hasta quedar exhaustos. Esto causa altas expectativas que se les hace imposible lograr, se vuelven depresivos y, eventualmente pueden tener pensamientos suicidas.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Suicidio en los adolescentes

GLBTQ (Homosexuales, Lesbianas, Bisexuales, Transgéneros, Afeminados/Cuestionados):

- Estos jóvenes son considerados de más alto riesgo de comportamiento suicida porque son blanco de un gran número de victimización. Ellos reportan no sentirse seguros en la escuela, sintiendo confusión acerca de su sexualidad y, sufriendo alguna forma de abuso físico o verbal.

Desorden de aprendizaje:

- Los jóvenes a los que les todo el tiempo les cuesta entender conceptos que son fáciles para los demás de entender se vuelven depresivos y se sienten inferiores. Su dificultad en la escuela está presente diariamente. Los jóvenes con desorden en el aprendizaje tienen el doble del riesgo de tener stress emocional y las mujeres con desordenes en el aprendizaje tienen el doble de riesgo de atentados de suicidio debido a la violencia en el ambiente que sus compañeros varones.

Solitarios:

- Estos jóvenes parecen no tener un sistema de apoyo emocional o social.

Baja autoestima:

- Sentimientos de inutilidad, vergüenza, demasiada culpa, odio a sí mismo, “todos estarán mejor sin mi” pueden llevar a un elevado riesgo de suicidio.

Jovenes deprimidos:

- El 90% de aquellos que cometieron suicidio sufrían de un problema mental sin diagnosticar, pero, tratable.

Estudiantes en problemas:

- Una revisión a documentos recientes mostró que encarcelar a los jóvenes tiene un impacto profundo y negativo en la salud mental y física, en su educación y, en sus empleos. Un estudio psicológico encontró que un tercio de los jóvenes encarcelados fueron diagnosticados con depresión, lo cual ocurrió después de haber ocurrido el hecho. Otro estudio psicológico sugiere que la salud mental pobre y las condiciones de confinamiento combinadas provocaron que los jóvenes se involucren en pensamientos suicidas y autolesiones.

Abuso, molestia o negligencia:

- En un estudio realizado por American Medical Association, se muestra que los jóvenes abusados tienen un riesgo significativo de suicidio, incluyendo la desintegración familiar, diagnósticos de depresión, desordenes en el comportamiento, abuso y, dependencia de sustancias.

Abuso de alcohol y drogas:

- El uso de alcohol y drogas provoca tener un juicio nublado, baja las inhibiciones y empeora la depresión. Además, el alcohol incrementa considerablemente el riesgo de suicidio.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Suicidio en los adolescentes

SÍ y NO:

Si usted nota un patrón de comportamiento en un joven que es consistente con los factores de riesgo arriba mencionados, es hora de tomar acción. Aquí están los consejos con los pasos a seguir:

Llame a su consejero escolar para que lo asista:

- Si usted está al tanto de que su estudiante o familia tiene factores de riesgo, alerte a su consejero escolar para que le de apoyo a su estudiante en la escuela y que le lo ayude a recibir ayuda de los recursos comunitarios. Usted también puede consultar a su doctor o consejero comunitario.

Permanezca calmado:

- Aunque usted puede estar sorprendido y abrumado, es importante que trate de relajarse. Al permanecer calmado, usted crea una atmósfera cómoda para que la persona que tenga dichos pensamientos suicidas se abra y solicite ayuda. No se desespere ni entre en pánico. Si una persona se abre a usted, es porque se siente cómoda haciéndolo. No dude de usted mismo. Es importante que alguien esté con ellos, por lo tanto, no lo deje solo.

Prepárese para hablar acerca del suicidio:

- Cuatro de cada cinco personas que se suicidaron dieron signos claros de ello antes de intentarlo. Aunque hablar de la muerte es algo incómodo para muchas personas, es importante poder hacerlo abiertamente y con honestidad. No debería sentir miedo de hablar con los más jóvenes acerca del suicidio. El hecho de hacerlo, no le pone idea en la cabeza, ni incrementa las posibilidades de tener pensamientos suicidas. Una discusión abierta le puede ayudar a bajar la ansiedad y brindarles el alivio de saber que alguien se preocupa por ellos y quiere ayudarlos. Hablar acerca del suicidio les ayuda a los jóvenes a ver las otras opciones que tienen. Además, preguntarle si tienen pensamientos suicidas les puede ayudar ya que algunos jóvenes ven esta pregunta como el permiso de sentir de la manera en que sienten, provocando que sea fácil para ellos abrirse.

Cuando se habla con un joven, es importante no minimizar o no restarles importancia a sus problemas. En vez de ello, intente darles tranquilidad. Asegúrese de entender sus miedos, tristezas y otras emociones y dígalos que usted se preocupa por ellos y quiere ayudarlos. Además, es importante no hacer comentarios con sentimientos de culpa ni juzgar.

- Debido a que las personas que contemplan el suicidio se sienten solos y sin esperanzas, lo más importante que usted debe hacer, si cree que un amigo a persona querida tiene pensamientos suicidas, es comunicarse con ellos de manera abierta y frecuente. Aclárele que a usted le interesa, repítale que está dispuesto a escucharlo.
- La primera pregunta es si la persona tiene o no, pensamientos suicidas. Si la respuesta es sí, pregúntele si tiene planeado cómo hacerlo.
- Si le responde que si nuevamente, pregúntele si ya tiene en su poder todo lo que necesita para hacerlo, en caso de que sí, si ya determinó el momento.
- Obtener las respuestas a estas preguntas lo puede ayudar a evaluar el estado mental del joven para brindarle la ayuda apropiada.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Suicidio en los adolescentes

Prepárese para actuar:

- Cuando los jóvenes suicidas se abren a hablar, no tenga miedo de involucrarse y tomar acción para ayudarlos. Si alguien tiene rasgos suicidas, no los deje solos. Intente que la persona vea a su doctor de forma inmediata, visite la sala de emergencia más cercana o llame al 911. También es importante que limite el acceso a las armas de fuego, medicamentos u, otros métodos de suicidio letales.

No intente jugar a ser el héroe:

- Aunque es importante actuar de forma inmediata, es aún mejor que no lo haga solo. Ayudar a un suicida no es tarea fácil. Puede tomar mucho tiempo y energía rebotar una gran cantidad de emociones. Tener el apoyo de otros lo puede ayudar a usted a ayudar a otros. Además, usted nunca debe intentar sacar un arma físicamente. No se coloque en una posición peligrosa, ni haga enojar al suicida.

No prometa confidencialidad:

- Aunque el individuo pueda pedir garantías de confidencialidad, intente evitar hacer promesas y prepárese para romperlas en caso de haberlas hecho. Mantener la promesa a un niño no es tan importante como salvarle la vida. Aunque el niño se va a sentir dolido y enojado al principio, usted debe pensar que éste no puede pensar claro en este momento ni entender que necesita la ayuda de un profesional.

No caiga en “Este no es el síndrome de mi niño”

- Es muy fácil creer que el suicidio es una tragedia terrible que solo les ocurre a las personas de otras familias. Queremos pensar que los niños que cometen suicidio vienen de familias disfuncionales que pueden tener un historial de violencia familiar y abuso de drogas. Aunque es cierto que estos factores aumentan el riesgo de suicidio, es importante entender que el mismo atraviesa todas las razas, condiciones económicas, sociales y étnicas. Nadie está exento. Todos necesitamos estar al tanto de los signos de precaución del “pensamiento suicida” y cómo debemos responder si el comportamiento del joven causa preocupación.

Factores de protección:

Según el Dr. Robert Brooks (2014), existen 3 factores de protección principales en contra del suicidio en los adolescentes

1. Construya resiliencia en su niño.
2. Conecte a su estudiante con sus “Islas de competencia”.
3. Ayude a su estudiante a tener relaciones positivas con adultos de confianza.

Construyendo resiliencia:

- La resiliencia es la habilidad para sobreponerse a circunstancias duras, difíciles o sobrecogedoras. Ayudar a su niño a entender que todas las personas nos caemos y que todos pasamos por dificultades, desilusiones o circunstancias devastadoras, le ayuda a darle la perspectiva de que no están solos. La resiliencia es la habilidad emocional de usar herramientas para afrontar diferentes situaciones, no sentirse estancado y sobreponerse. Esto no quiere decir que no se tengan que sentir tristes, enojados, sobrepasados, derrotados, etc. Esto quiere decir que podemos identificar y usar herramientas para sobreponernos que nos ayuden a seguir adelante.

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Suicidio en los adolescentes

Conectándose a las “Islas de competencia”:

- Ayude a su hijo a entender y descubrir sus propias fortalezas y debilidades personales. Ayúdelos a conectarse y a participar en actividades en las que son buenos y que disfrutan. Las “Islas de Competencia” son diferentes para cada persona. Escoja actividades en las que su hijo tenga un interés y afinidad genuinos y no sólo actividades en las que participen amigos o que sean actividades preferidas por los padres. Lo más probable es que su hijo haga amigos explorando las “islas de competencia” que ellos tienen.

Conectándose con adultos de confianza:

- Los adultos de confianza son personas seguras que se preocupan por nosotros y pueden ser parte del núcleo familiar o no. Ellos les ayudan a los niños a construir herramientas importantes para lidiar con situaciones y cuando un niño experimenta una tristeza emocional debido a un conflicto por alguna circunstancia de la vida, los adultos de confianza los ayuda a navegar a través del mismo en vez de evitar el problema. Esto les beneficia encontrando la habilidad para resolver problemas, resiliencia y, herramientas para afrontar diferentes situaciones.

Recursos:

Si usted, o una persona de su interés está experimentando una crisis, llame al 911.

Si usted, o un amigo, necesitan hablar con un consejero para pedir ayuda o, para recursos disponibles en su área, llame a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)**, esta es una línea gratuita disponible las 24 horas para cualquier persona en una crisis de suicidio o bajo un stress emocional. Su llamada será dirigida al centro de crisis más cercano.

Salud mental del Condado Johnson

*Acceso abierto: lunes-viernes 9 a.m.-2 p.m. @ 1125 W. Spruce. Olathe, KS 66061 Línea principal: 913-826-4200
Emergencia después de hora: 913-286-0156*

Sistema de salud de la Universidad de Kansas-Marillac Campus

Disponibile las 24 horas los 7 días de la semana en @ 8000 W. 127th Street, Overland Park, KS 66213 913-951-4300

Sala de emergencia del hospital Shawnee Mission

Disponibile las 24 horas los 7 días de la semana en @ 9100 W. 74th Street, Shawnee Mission, KS 66204 Main phone: 913-676-2000

Teléfono de la sala de emergencia: 913-676-2218

Sede central de consejería

*Acceso abierto de lunes a viernes de 9 a.m.-4 p.m. @ 211 E 8th Street, Suite C, Lawrence, KS 66044 Costo: \$10- Teléfono disponible las 24 horas los 7 días de la semana. Conversaciones de apoyo de martes a sábado desde las 8 p.m.-11 p.m.
Teléfono principal: 785-841-2345*

Portal electrónico de la Fundación Jason

www.jasonfoundation.com

Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203



Línea de ayuda del distrito: 780-7777 (SSSS)
Línea para llamadas: 1-877-626-8203

Notificación de Declaración de No discriminación

Las Escuelas Públicas de Olathe prohíben la discriminación en base a: raza, color de piel, país de origen, sexo, discapacidad, edad, religión, orientación sexual o identidad de género, tanto en sus programas, actividades o, empleos, al tiempo que ofrece acceso igualitario en sus instalaciones a los Boy Scouts y a otros grupos juveniles, como es requerido por: Título IX de las Enmiendas de Educación de 1972, Título VI y Título VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964, la Ley de Discriminación por Edad de 1975, la Ley de Americanos con Discapacidades (ADA), la Ley de Educación para personas con Discapacidades, Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, la Ley de Acceso Igualitario de 1984 y otras leyes y enmiendas relevantes tanto estatales como federales. Las preguntas referidas al cumplimiento de los estatutos aplicables a los derechos civiles relacionados a la raza, la etnicidad, el género, la discriminación basada en la edad, la orientación sexual, la identidad de género o, los accesos igualitarios deben ser dirigidas al Consejero del Personal, 14160 S. Black Bob, Olathe, Kansas 66063-2000, teléfono 913-780-7000. Todas las preguntas referidas al cumplimiento de los estatutos aplicables relacionados con la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación, la ley de Educación para Individuos con Discapacidades y, la Ley para Americanos con Discapacidades deben ser dirigidas al Superintendente Asistente del Departamento de Servicios de Apoyo, 14160 S. Black Bob RD. Olathe, Kansas 66063-2000, teléfono 913-780-7000. Las personas interesadas, incluyendo aquellas con impedimentos visuales o auditivos, también pueden obtener información acerca de las localidades, los servicios existentes, las actividades e instalaciones accesibles y útiles para el uso de personas discapacitadas, llamando al Superintendente Asistente del Departamento de Servicios de Apoyo. (03/19)