

**Manteniéndose seguro  
emocional y físicamente**

**¿Estoy preocupado por mi SEGURIDAD EMOCIONAL o FÍSICA o de alguien que me importa?**

**Esta presentación le ayudará a identificar cuándo usted o un ser querido puede necesitar ayuda.**

# Tenemos habilidades para mantenernos a nosotros mismos y a los demás SANOS y SALVOS...

- **Reconocer las señales de advertencia** de que su seguridad o la de un amigo puede estar en riesgo
- **Saber cuándo compartir sus preocupaciones con un padre** o un adulto de confianza
- **Pedir orientación a un consejero**, un profesional médico u otro profesional
- **Elegir formas saludables de cuidarse uno mismo** (buenos hábitos alimenticios, ejercicio, estrategias de relajación, buenos hábitos de sueño, etc.)
- Elegir **relaciones sanas**

# Maneras de mantenernos FÍSICA y EMOCIONALMENTE SEGUROS...

- Mantener o empezar **buenos hábitos alimenticios**
- **Ejercicio o actividades físicas a diario** (por ejemplo, jugar al baloncesto, correr, caminar con un amigo)
- Practicar **estrategias de relajación**, (es decir, ejercicios de respiración, atención plena [*mindfulness*], contar hasta 10, tomar un vaso de agua.)
- **Buenos hábitos de sueño** (establecer una hora de dormir consistente para tratar de dormir 8 a 9 horas).
- Elegir **relaciones sanas**

# Maneras de reducir el estrés...

- Ser **equilibrado** (trabajar/jugar/dormir)
- **Evitar la programación excesiva**
- Permitir **tiempo de descanso e inactividad**
- Tener una **rutina**
- Dar **prioridad al sueño**
- **Celebrar pequeñas victorias**
- Pensar en **trabajar como voluntario y en ayudar a los demás**

# Siento que...

- Tengo malos hábitos de dormir
- Mis hábitos alimenticios han cambiado
- Estoy preocupado por mi desempeño escolar
- Estoy en una relación que no es sana
- Tengo hábitos que no son saludables (uso de drogas, alcohol y/o comportamientos de riesgo que podrían hacerme daño)

*\*\*Esto también podría tratarse sobre un amigo o alguien que le importa mucho*

# Siento...

- tristeza porque he perdido algo o alguien cercano a mí
- que tengo cambios de humor extremos (mis emociones suben y bajan)
- como que no quiero estar con otras personas
- que no tengo esperanza o impotente
- como si fuera una carga para los demás
- tristeza/deprimido y está afectando mi vida diaria (esta sensación ha durado más de dos semanas)

*\*\*Esto también podría tratarse de un amigo o alguien que le importa mucho*

# Comparta sus inquietudes con un padre o con un adulto de confianza

Si respondió afirmativamente a alguna de las preguntas de las diapositivas anteriores y está afectando a su vida cotidiana, entonces...

Ha reconocido algunas de las señales de advertencia de que la seguridad física o emocional suya o de un ser querido puede estar en riesgo...

**Comparta sus inquietudes con un padre o un adulto de confianza**

Las siguientes diapositivas abordarán formas de elegir un estilo de vida más saludable para que podamos tratar de mantenernos seguros emocional y físicamente a nosotros mismos y a nuestros seres queridos

No queremos dejar que la gente nos engañe, que nos haga trampa para que hagamos algo que se siente mal, que nos guíe por un camino equivocado, que se aproveche de nosotros, que abuse de nosotros o que encuentre otras formas de hacernos daño.

**Cuando formamos relaciones sanas, se reduce el riesgo de ser vulnerables, engañados o explotados.**

- **Vulnerable:** susceptible a ataques o daños físicos o emocionales.  
*sinónimos – debilidad, susceptible, expuesto, indefenso, impotente*
- **Engañado:** hacer aceptar como verdadero o válido lo que es falso o no válido.  
*sinónimos – ser engañado, caer en trampa, guiado por un mal camino, o traicionado*
- **Explotado:** la acción de tratar a alguien de forma injusta para beneficiarse de su trabajo.  
*sinónimos – aprovecharse de uno, abusar, chantajear, tratar injustamente, manipularlo a uno*



# **Relaciones sanas versus no sanas**

# Características de las Relaciones NO SANAS

**Las relaciones no sanas** están marcadas por características como la falta de respeto y de control. **Es importante poder reconocer las señales de relaciones no sanas antes de que empeoren.**

- Es importante, pero a menudo difícil, **reconocer la existencia de abuso** en una relación.
- Muchas de las relaciones abusivas parecen ser perfectas en las primeras etapas, pero los **comportamientos posesivos y de control pueden aparecer y empeorar.**
- El abuso no tiene que ser físico, también puede ser **emocional, verbal, sexual, financiero, o digital.**

# Características de las Relaciones NO SANAS

## Las formas de abuso pueden incluir:

- Insultarle y criticarle continuamente.
- Tratar de aislarlo de su familia y amigos
- Enviarle mensajes **negativos, insultantes o amenazantes** en línea
- Decirle de quién puede y no puede ser amigo
- Controlar con quién *“chatea”* y qué publica en los medios sociales
- Forzarle a hacer cosas que no quiere hacer

Fuente: <http://www.thehotline.org/is-this-abuse/abuse-defined/>

# Características de las Relaciones NO SANAS

En una relación no sana, la otra persona:

- no aceptará el fin de la relación
- le dirá agresivamente cómo vestirse o llevar el pelo
- le hará amenazas
- no le permitirá tomar decisiones
- demostrará celos extremos o posesividad

# Características de las Relaciones SANAS

**El respeto por uno mismo y por los demás es una característica clave de las relaciones sanas.** Las relaciones sanas comparten características que deberían ser esperadas. Entre ellas se incluyen:

- **el estímulo para disfrutar** de una variedad de actividades
- **compartir tiempo juntos** o con otros individuos de confianza
- **tomar decisiones juntos**
- **sentirse seguro** para compartir sus pensamientos y sentimientos
- ser tratado con **respeto y amabilidad**

# Características de las Relaciones SANAS

- **Comprensión.** Cada persona debe tomarse el tiempo para entender lo que la otra persona podría estar sintiendo.
- **Autoconfianza.** Cuando las personas tienen confianza en sí mismas, puede ayudar a sus relaciones con los demás. Esto demuestra que están lo suficientemente tranquilos y cómodos para permitir que otros expresen sus opiniones sin forzar sus propias opiniones.
- **Individualidad.** Ninguna de las dos personas debería tener que comprometerse con lo que son, y su identidad no debería basarse en las opiniones de nadie más. Cada persona debe continuar viendo a sus amigos y participando en actividades saludables.

<https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics>

# Características de las Relaciones SANAS

- **Confianza.** En una relación sana deben ser capaces de confiar el uno en el otro y darse el beneficio de la duda.
- **Honestidad.** La honestidad desarrolla confianza y fortalece la relación.
- **Compromiso.** En una relación, cada persona no siempre se sale con la suya. Cada persona debe reconocer diferentes puntos de vista y estar dispuesta a dar y aceptar.
- **Buena comunicación.** Cada persona debe hablar honesta y abiertamente para evitar mala comunicación. Si una persona necesita organizar y resolver sus sentimientos primero, la otra persona debe respetar esos deseos y esperar hasta que esté lista para hablar.

<https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics>

# Mantenerse a salvo en situaciones sociales

- **Evitar los entornos** en los que es más probable que se produzcan conductas no saludables
- **Asegurarse de que un padre** o un adulto de confianza **sepa dónde está**
- **Evitar los entornos en que no están presentes adultos responsables**
- **Decir NO con firmeza** a participar en una actividad que le hace sentir incómodo
- **Hacer contacto visual** cuando exprese cómo se siente
- **Evitar estar a solas** con gente que no conoce o en la que no confía
- **No usar drogas o alcohol**

**Mantenerse seguro en línea**

# Mantenerse seguro en línea

- Si alguien le hace sentir incómodo en Internet, **avísele a sus padres o a un adulto de confianza de inmediato**
- **No se involucre en confrontaciones** a través de texto o plataformas de medios sociales
- **Nunca publique información personal**
- **Nunca se reúna en persona con alguien que sólo haya conocido en el internet**

# Mantenerse seguro en línea

- **NUNCA** comparta su contraseña con nadie, incluso sus amigos
- **Consulte con sus padres** antes de publicar fotos suyas en línea
- **NUNCA** publique o comparta fotos o comentarios **no** apropiados
- ¡Recuerde que lo que se publica en línea jamás desaparece!

# Mantenerse seguro en línea

## Siempre avísele a un Padre o Adulto de Confianza si:

- Algo no parece o no se siente bien
- Se le ha acercado o acosado alguien
- Tiene inquietudes por su seguridad o la de un amigo

## Recuerde:

- Tenga cuidado con los desconocidos (incluso con un "amigo de un amigo")
- Nunca comparta información privada (domicilio, número de teléfono, escuela a la que asiste, actividades sociales)

**Avísele a sus  
padres o a un  
adulto de  
confianza si le  
preocupa su  
seguridad o la  
de un amigo.**

## **Esto puede incluir:**

- alguien que está siendo abusado (físicamente, sexualmente, emocionalmente)
- alguien que quiere hacerse daño a sí mismo o a alguien más
- alguien que se siente sin esperanza
- alguien que se siente deprimido
- alguien que se siente obligado a hacer algo que se siente mal
- alguien que participa en conductas peligrosas que podrían causar daño a sí mismo o a otros

# Buscar AYUDA

Ejemplos de los adultos de confianza a los que se puede pedir ayuda si está preocupado por usted mismo o por otra persona

- Padre/Tutor Legal
- Familiar de confianza/amigo de confianza de la familia
- Vecino u otro miembro de confianza de la comunidad
- Maestro
- Director u otro administrador
- Consejero escolar o trabajador social, *SAP* (Consejero del Programa de Apoyo para el Estudiante) o el psicólogo
- Policía Escolar (*SRO*)

# Cualquier persona de 18 años o mayor es un Informante por mandato

## Definición

Un **informante por mandato** es una persona de 18 años o mayor que **está obligada por ley** de informar a las autoridades competentes **de cualquier sospecha de abuso o negligencia de un niño**. Estas leyes se han establecido para prevenir que los niños sean víctimas de abusos y para poner fin a cualquier posible abuso o negligencia en la etapa más temprana posible.

# NÚMEROS IMPORTANTES

- **911** (si existe un peligro inmediato)
- ***Child Protective Services – CPS***  
(Servicios de protección al menor):  
**919-212-7990**
- ***National Suicide Prevention Lifeline:***  
(Línea nacional de vida para la prevención del suicidio)  
**1-800-273-8255**
- ***National Human Trafficking Hotline:***  
(Línea telefónica directa nacional para la trata de  
personas)  
**1-888-373-7888**
  - SMS: 233733, texto HELP o INFO