

# REGRESO A LA ESCUELA

## CONSEJOS DE SEGURIDAD



A medida que se acerca el final del verano y los niños se preparan para regresar a la escuela, es importante tener conversaciones continuas que los ayudarán a mantenerse seguros y saludables durante el año escolar.

### ¿SABÍAS?



1 de cada 5  
jóvenes declara

#### HABER FALTADO A LA ESCUELA

por causa del ciberacoso.

(UNICEF)

#### MÁS DE 15,000

niños menores de 19 años  
fueron **atropellados y heridos**  
por un vehículo mientras  
cruzaban la

(Safe Kids  
Worldwide)



#### MÁS DE 2.1 MILLONES

de jóvenes utilizan  
actualmente  
cigarrillos  
electrónicos  
(CDC)

## SALUD MENTAL



“Rechazo a la escuela” es un signo de ansiedad generalizada, ansiedad por separación, ansiedad social o ansiedad generalizada. Se estima que entre el 8 y el 10 por ciento de todos los niños en edad escolar exhiben un comportamiento de rechazo escolar y, como resultado, faltan a la escuela en algún momento de su carrera escolar (cabinetreport.com).

### Considera lo siguiente:

- El cambio puede desencadenar a niños de todas las edades. ¿Usted conoce los signos de problemas de salud mental? ¿Tiene su hijo mecanismos para afrontar situaciones que le provocan ansiedad y / o le comunica sus sentimientos?
- ¿Cómo responde su hijo a las consecuencias de los errores comunes? Ayudar a su hijo a entender que los errores son naturales puede ayudar a crear un espacio seguro para ellos y puede disminuir las posibilidades de ansiedad o depresión.
- Según Mental Health First Aid USA, hay cinco cosas que puede hacer para ayudar a los estudiantes a cuidar su salud mental: Pregunte cómo están, tranquilícelos, brinde ayuda práctica, desarrolle una rutina y sea un modelo a seguir.

## SEGURIDAD CIBERNÉTICA



Después de un año de aprendizaje virtual, las escuelas han descubierto que la entrega de dispositivos a los estudiantes permite que más estudiantes accedan al material educativo necesario y, a su vez, aumenta la productividad. Al entrar en un nuevo año escolar, considere los siguientes temas de discusión sobre dispositivos personales y escolares:

- ¿Existen reglas generales para los dispositivos proporcionados por la escuela que sean diferentes de los dispositivos personales? ¿Qué reglas generales siguen siendo las mismas para los dispositivos personales y escolares en su hogar?
- El Internet es permanente. ¿Su estudiante comprende las consecuencias potenciales de sus comportamientos en línea?
- ¿Conoce qué configuraciones de privacidad y / o seguridad están disponibles en dispositivos y aplicaciones? Si es así, ¿sabe cómo utilizarlos mejor? De lo contrario, consulte nuestras Conversaciones sobre seguridad cibernética para obtener más información: [bit.ly/CyberSafetyConversations](https://bit.ly/CyberSafetyConversations)
- Los predadores se encuentran en juegos conocidos y aplicaciones de redes sociales. ¿Están usted y su estudiante familiarizados con el proceso de manipulación? ¿Qué debe hacer su hijo si sospecha que lo están manipulando en línea?

# REGRESO A LA ESCUELA

## CONSEJOS DE SEGURIDAD



### CONCIENCIA SITUACIONAL

La **conciencia situacional** les enseña a los niños a ser asertivos en sus entornos, lo que les permite estar conscientes de las normas y cómo navegar en un entorno de una manera normal. También les enseña cómo tener confianza en público y en situaciones incómodas.

#### Considere lo siguiente:

- No desea que los extraños puedan decir su nombre o identificarlos de ninguna manera. Evite etiquetar la ropa, la mochila o las chaquetas de su hijo en lugares visibles.
- Familiarice a su hijo con el vecindario. Muéstreles los lugares seguros a los que pueden ir si necesitan ayuda, como la estación de bomberos, la estación de policía, las tiendas de confianza o las oficinas comerciales.
- Hable con su hijo sobre lo que debe hacer si alguien comienza a seguirlo o acercarse a él, incluya las instrucciones para alejarse rápidamente y denunciarlo.
  - Gritar, escapar en la dirección opuesta, correr a un lugar seguro previamente identificado y llamar al **911**.
  - Pídale a su hijo que consulte con un funcionario de la escuela si alguien que no sea usted, conocido o desconocido, intenta recogerlo de la escuela.



### DÓNDE REPORTAR

- **Mental Health America:** Centro de crisis disponible a las 24 horas, llame al **1-800-273-8255** o envíe un mensaje de texto con la **MHA** al **741741**.
- **Línea de información cibernética del NCMEC:** disponible 24/7, llame al **1-800-843-5678** o **cybertip.org**
- **Línea de Avisos Anonima de Crime Stoppers of Houston:** disponible 24/7, llame al **713-222-TIPS (8477)** o **crime-stoppers.org**



### RECURSOS

- **Bark.us:** Bark ayuda a mantener a más de 5.6 millones de niños en los EE. UU. seguros en línea y en la vida real. Bark monitorea las actividades en línea en busca de problemas potenciales como acoso cibernético, predadores sexuales, contenido para adultos, depresión, actos de violencia, ideación suicida y más.
- **benice.org:** Be nice. es un programa con un plan de acción de cuatro pasos que ha demostrado salvar vidas. El programa equipa a personas de escuelas, empresas, instituciones religiosas y comunidades con el conocimiento y la confianza para actuar en respecto a la salud mental y la prevención del suicidio.
- **Commonsensemedia.org:** Durante 15 años, Common Sense Media ha podido brindar información confiable a padres y educadores sobre los pros y los contras de todo tipo de contenido para ayudar a los niños a prosperar y mantenerse seguros.
- **DauidsLegacy.org:** David's Legacy Foundation (DLF) tiene el objetivo de proporcionar oportunidades de capacitación y materiales de presentación que equipen a los consejeros escolares para presentar a sus estudiantes y ayudarlos a comprender qué es el acoso escolar, saber cómo evitar el acoso escolar, comprender cuándo y cómo tomar medidas para detenerlo, y aprender como abogar por ellos mismos y los demás.
- **Mhanational.org:** El trabajo de Mental Health America está impulsado por su compromiso de promover la salud mental como una parte fundamental del bienestar general, incluidos los servicios de prevención para todos; con la recuperación como meta.
- **Missingkids.org:** NCMEC es una organización sin fines de lucro cuya misión es brindar servicios para combatir la explotación sexual infantil mientras ayuda a encontrar niños desaparecidos y prevenir la victimización infantil.