

10 maneras de mantener más seguros a los niños

Consejos para padres y proveedores de cuidados sobre habilidades básicas de seguridad personal para niños. Hable con sus hijos de esto cuanto antes, de la misma manera que les enseña a cruzar la calle o a estar seguros en el agua.

1 mantener un tono calmado y tranquilizador

Los niños deben aprender a ser cautelosos y a estar alerta y preparados, no a ser temerosos. Son menos aprensivos cuando tienen los conocimientos, la información y la confianza que necesitan para actuar por cuenta propia.

2 dar permiso para decir “No” y contarlo

Explicar que hay distintos tipos de secretos, secretos “okay” y secretos que se tienen que “contar”. Dígales que si les piden que guarden un secreto especial relacionado con tocar, deben decir “No, lo voy a contar”. Y que tienen todo el derecho de decir que “no”, incluso a alguien que los amenaza o que conocen. (Cuando alguien lastima a un niño, suele ser alguien que ellos conocen, no un desconocido.)

3 ayudar a los niños a identificar a adultos de confianza

Hable abiertamente sobre las personas a las que pueden acudir en una emergencia. Dé ejemplos específicos, por ejemplo, el cajero de un centro comercial, una madre con hijos o un maestro.

4 establecer límites corporales

Enséñeles a sus hijos a protegerse estableciendo límites con el cuerpo. Explíqueles que las partes privadas son las que cubre un traje de baño y que nadie debería tocárselas. Si alguien los hace sentir incómodos o los confunde, deben decir que “no” y luego contárselo a un adulto de confianza.

5 enseñar el sistema del amigo

Los niños deben aprender que es más seguro estar con un amigo o adulto de confianza que solos.

6 enseñar a preguntar antes de actuar

Dícales que antes de cambiar sus planes o ir a cualquier sitio, incluso con una persona conocida, deben consultarlo con un adulto de confianza.

7 enseñar a usar el teléfono

Enséñeles su número de teléfono celular y “911” para pedir ayuda.

8 juego de rol con los niños

Así como los niños no aprenden a andar en bicicleta hablando, tampoco aprenden técnicas de seguridad sin práctica. Aprenden haciendo. Necesitan practicar juegos de rol para entender qué se siente al decir que “no” en situaciones difíciles.

- Juegue al “¿Qué pasaría si...” y ayude al niño a pensar en cómo respondería a diferentes situaciones. Elija situaciones de la vida real, por ejemplo, responderle a un extraño al caminar a la escuela, separarse de usted en una tienda concurrida o jugar en el patio. “¿Qué pasaría si la niñera...?” o “¿Qué pasaría si el autobús escolar no llegara a tiempo...?”
- Haga que practiquen qué dirían y harían en caso de sentirse amenazados. Por ejemplo, deben aprender a gritar: “Me están tratando de raptar. ¡Socorro!”
- Haga que los niños practiquen mantenerse a un brazo de distancia de otras personas.
- Haga que practiquen ignorar a desconocidos que les pidan indicaciones y alejarse de ellos.

9 repasar y practicar a menudo

Los niños necesitan repasar con frecuencia las reglas de seguridad. La investigación muestra que esto debe enseñarse de cinco a diez veces al año. Repáselo cuando viajen en coche y en otros momentos compartidos.

10 insista en un programa de prevención de la agresión en la escuela

Los programas escolares de prevención les ofrecen a los niños oportunidades estructuradas para practicar habilidades; y a los padres, información adicional. Asegúrese de que la escuela de su niño ofrezca uno.