



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Mayor independencia y seguridad

Hablar sobre la seguridad de su hijo no es algo que se haga una sola vez. Para un niño pequeño, la seguridad puede significar abrocharse el cinturón cada vez que viaja. Para un adolescente, puede significar llamar a uno de sus padres para que lo recoja cuando se encuentre en una situación difícil de manejar. Entre ambos extremos hay mucho de qué hablar. Y nunca es demasiado pronto para empezar.

Como padre de un niño pequeño, usted está acostumbrado a saber dónde está y con quién está. A medida que los niños adquieren más independencia, es normal preocuparse por las personas o situaciones con las que podrían encontrarse cuando usted no esté cerca. A continuación le ofrecemos algunos consejos para ayudar a los niños a desenvolverse de manera segura en estas situaciones.

Decir "no"

Puede empezar a enseñarle a un niño pequeño que su cuerpo le pertenece. Tiene derecho a decidir sobre el contacto físico que recibe. Esto introduce la idea de los límites y el consentimiento mucho antes de que llegue la adolescencia.

Cosas para practicar:

- **No obligue a su hijo a saludar a familiares con un abrazo.** Puede darle a elegir entre chocar los cinco, saludar con la mano o hacerlo de la manera con la que se sienta más cómodo.
- **Enséñele que "no" y "basta" son palabras poderosas.** Anime a su hijo a expresarse cuando no quiera que lo toquen o le hagan cosquillas.
- Durante actividades necesarias como bañarse y vestirse, **ofrézcale a su hijo pequeñas opciones.** "¿Quieres lavarte primero el cabello o los brazos?" Estas opciones les muestran a los niños que sus sentimientos y preferencias importan.

Por favor, no se vaya.

Los niños pequeños son curiosos y confiados. Es normal que le preocupe que sigan a cualquier persona, a cualquier lugar. A los niños pequeños les va mejor con reglas sencillas. Dígame: "Siempre pregúnteme antes de ir a cualquier lugar o aceptar algo. No importa quién se lo pida".

Cosas para practicar:

- **Jueguen a simular situaciones para ayudar a su hijo a aprender qué hacer.** Pruebe preguntándole: "¿Qué harías si alguien que no conoces te pidiera que fueras a ver a su mascota?" "¿Y si te ofrecieran una montaña de helado? ¿O la oportunidad de conocer a una princesa de verdad?" Mantenga la actividad divertida y ofrézcale muchas oportunidades para practicar.
- **Asegúrese de que la persona que cuida de su hijo sepa quién está autorizado a recogerlo.** Infórmele sobre cualquier problema de custodia que limite el acceso a su hijo.
- **Invénten una palabra clave familiar y enséñesela a su hijo.** Comparta esa palabra con el adulto autorizado a que vaya a recogerlo. Enséñele a su hijo: si la persona no sabe la palabra, no se vaya con ella.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Lo que sí debe decir

En realidad el riesgo asociado a los extraños es menos frecuente. La mayoría de los daños que sufren los niños provienen de personas que ya conocen, como un amigo, un vecino o un familiar. Anime a su hijo a contarle cualquier cosa que lo haga sentir incómodo.

Cosas para practicar:

- **Utilice un lenguaje correcto y claro y preciso para referirse a las partes del cuerpo.** Así como les enseñamos a los niños los nombres de "cabeza", "hombros" y "dedos de los pies", también debemos usar términos correctos para las partes íntimas del cuerpo. Esto ayuda a los niños a hablar sobre sus cuerpos de manera abierta y segura.
- **Enséñe a los niños que nadie puede tocar las partes íntimas de su cuerpo.** Recúrdeles que no tendrán problemas por decírselo a usted si esto ocurre.

Planifique bien

Perder de vista a su hijo en una tienda llena de gente puede asustar mucho. Si lo planea con calma antes de salir, volver a encontrarse será más fácil.

Cosas para practicar:

- **Enséñele a su hijo su nombre completo y su número de teléfono.**
- **Elabore un plan familiar sobre qué hacer si se separan en medio de una multitud.**
- **Repasen el plan antes de salir a lugares concurridos, como una feria o una tienda.**
- **Hágale saber a su hijo que está bien pedir ayuda a un desconocido en caso de emergencia.** Si su hijo se pierde, puede buscar a una familia con niños que esté cerca.

Hablar de seguridad con los niños es uno de los gestos más cariñosos que puede tener una familia. Los niños se sienten más seguros cuando saben qué hacer en situaciones nuevas. Estas charlas funcionan mejor si se dan en pequeños momentos a lo largo del tiempo.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**