



UNITED
BEHAVIORAL HEALTH

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Materias de salud que debemos recordar

Mayo de 2007

Manteniendo a los niños a salvo (sin estrés)

El mundo está cambiando todo el tiempo y cada día implica nuevas cosas que los padres deben considerar cuando analizan cómo mantener a sus hijos a salvo. No puede estar junto a ellos en cada momento del día. Aún si quisiera hacerlo, esa no es la forma más eficaz de mantenerlos a salvo.

Entonces, ¿cuál es la forma?
¿Contratar a una niñera a tiempo completo?
¿Un guardaespaldas?
¿Comprarles una armadura?

No. Pero sí lo es enseñarles a tomar buenas decisiones y ser responsables. De ese modo, aún cuando no pueda estar allí para cuidar de sus hijos, ellos se estarán protegiendo por cuenta propia.

Elija las oportunidades para reforzar las técnicas de seguridad. Los momentos dedicados a educar a sus niños para que realmente entiendan sobre estos asuntos son muy importantes. Si ocurre un accidente en su comunidad y su hijo le pregunta al respecto, háblele de manera sincera pero tranquilizadora.

No debe atemorizar a los niños para hacerse entender. El temor puede actuar en su contra. En su lugar, hable de manera tranquila y a modo de conversación. Pase tiempo incentivando y respondiendo preguntas y bríndeles ejemplos que aclaren lo que usted desea comunicar.

Al hablar con los niños, haga que sus mensajes y comentarios sean concretos y sencillos. Sea aún más concreto y directo con los niños menores. Los niños se “desconectan” de los discursos—especialmente si son largos. Los niños por lo general asienten con la cabeza, lo cual hace pensar que están comprendiendo lo que usted está diciendo, haciéndole creer que comprenden totalmente lo que trata de explicarles. Hágales preguntas para “comprobar” su comprensión y ver si entendieron lo que les dijo.

Las siguientes sugerencias

Continúa en la página 2 >>

Consejos para los niños

Asegúrese de que sus hijos sepan en quién pueden confiar. Presénteles una lista de adultos confiables a quienes ellos puedan recurrir si usted no está cerca, incluyendo maestros o amigos de los padres. Luego, presénteles los lugares a los que pueden ir si están en problemas y usted no está cerca — esto es principalmente importante si caminan de la escuela al hogar o desde la parada del autobús.

Asegúrese de que conozcan los números telefónicos importantes y cómo discarlos. Hable con ellos sobre las situaciones que se pudieran presentar en las cuales necesitarían pedir ayuda. Asegúrese de que ellos sepan que está bien pedir ayuda y que es mejor estar a salvo que lamentarse. Otras cosas que puede decirle a sus niños son:

- No vayan a ninguna parte, no acepten nada ni se suban al automóvil de nadie sin antes haberlo consultado con uno de los padres, tutores o adultos confiables.
- No salgan solos. Lleven a un amigo con ustedes, aún cuando vayan a jugar afuera.
- Digan que no, en caso que alguien trate de tocarlos. Digan que no en caso que alguien los amenace de modo que los atemorice, los incomode o los confunda. Aléjense de ellos y llamen a sus padres lo antes posible.
- Cuéntenles a sus padres, tutores o adultos confiables si están atemorizados, incómodos o confundidos.
- Siempre habrá alguien para ayudarles.

Próximos Artículos

Junio de 2007
Depresión en los hombres

Julio de 2007
Cómo controlar el enojo

pueden ser de ayuda para cuando hable con sus niños acerca de los peligros a los que se enfrentarán en el mundo:

- Hable abiertamente acerca de temas de seguridad con sus niños. Será menos factible que se dirijan a usted si el tema parece ser un misterio o estar rodeado de misterio. Si ellos ven que usted habla con seguridad del tema, será más probable que se

sientan cómodos al tratarlo.

- Ponga en práctica lo que dice. Quizás piense que sus hijos comprenden su mensaje, pero hasta que puedan aplicarlo a sus vidas cotidianas podría no estar del todo claro. Busque las oportunidades para practicar situaciones como “qué pasaría si...”
- A pesar del tan visible mensaje de “Cuidado con

los extraños”, los niños no poseen el mismo entendimiento que un adulto acerca de quién es un extraño. En muchos casos el peligro para los niños es mayor por parte de alguien conocido suyo o de ellos que por parte de un extraño. No cree confusión utilizando la técnica “Cuidado con los extraños”.

- Enseñe a los niños que es más importante librarse de

una situación de peligro que ser educado. Dígalos que está bien contar lo que sucedió y que eso no significa ser un “soplón”. Demuéstreles que no se enojará.

No se olvide de sus niños mayores. Los niños entre 11 y 17 años no son inmunes al peligro; en esas edades, usted comienza a darles más libertad. Asegúrese de que también comprenden las reglas fundamentales de la seguridad.■

Seguridad en Internet

En el mundo actual, las amenazas se presentan desde distintos lugares. Los niños y los adolescentes ahora enfrentan el peligro por Internet, en donde los depredadores pueden simular fácilmente ser alguien que no son. Para muchos adultos que crecieron en el mundo previo al Internet, ponerse al corriente con los peligros que éste presenta puede ser desafiante.

A continuación presentamos algunos consejos del National Center for Missing and Exploited Children (Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados) que puede compartir con sus



niños acerca de cómo navegar seguros en Internet:

- No brindes información personal acerca de ti, tu situación familiar, tu escuela, tu número telefónico o tu domicilio.
- Avísale a tus padres de inmediato si te sucede algo que te hace sentir incómodo.
- Nunca te pongas de acuerdo para juntarte con alguien que “conociste” por Internet sin antes consultarlo con tus padres. Si ellos están de acuerdo en realizar la reunión, ve con uno de ellos.

- Nunca le envíes a nadie tu fotografía ni nada sin antes verificarlo con tus padres.
- No respondas a mensajes maliciosos o que te hagan sentir incómodo de alguna manera. Informa a tus padres de inmediato para que puedan contactarse con el servicio de Internet.

Los padres deberían establecer las normas para que sus hijos se conecten a Internet. Establezca horarios, el tiempo que pueden estar conectados y qué sitios pueden o no visitar.■

Recursos

United Behavioral Health

Consulte a su representante de RRHH por su código de acceso y número gratuito.
www.liveandworkwell.com

Busque con la frase clave “child safety” para aprender más formas de mantener a los niños a salvo en casa, en la escuela y en Internet.

La información y los enfoques terapéuticos de este artículo se brindan exclusivamente con fines educativos y no tienen la intención de reemplazar las consultas clínicas profesionales sobre necesidades de salud individuales. Determinados tratamientos pueden no estar cubiertos dentro de algunos planes de beneficios. Consulte con su plan de salud respecto de su cobertura de servicios.