

## Curriculum de Speak Up Be Safe de séptimo / octavo grado: temas principales y términos clave

A tu edad, tienes muchas responsabilidades tanto en casa como en la escuela, está construyendo nuevas relaciones y nuevas habilidades, y estás pasando de ser un niño a un adulto joven. Por esta razón, es importante saber cómo mantenerte a salvo.

Tenemos varios estados de ánimo en diferentes momentos. Tu estado de ánimo puede cambiar en función de cómo Te sientes emocionalmente, por dentro, por fuera y físicamente. A veces, tu estado de ánimo puede cambiar a medida que tu intuición te dice en que situaciones te sientes seguro/a o inseguro/a. También puede haber cambios en tu cuerpo en respuesta a diferentes situaciones. Es importante poner cuidado a lo que tu cuerpo quiere decirte, prestando atención a tus instintos y escuchando tu intuición. Esta puede ser esa voz en tu cabeza que te dice: "Esto no es seguro" o la forma en que tu cuerpo reacciona en una situación insegura. Estas son señales de advertencia de que podría no estar seguro. Cuando te sientas inseguro, debes pedirle ayuda a un adulto de confianza.

Una de las cosas que pueden hacernos sentir inseguros es cuando alguien cruza un **límite personal**. Los límites personales son aquellos que una persona establece para decidir que comportamientos son razonables y seguros para otros hacia él o ella, y nosotros decidimos cómo responder cuando alguien sobrepasa esos límites. Puede haber límites para nuestras emociones y nuestro espacio físico, y estos límites pueden cambiar en función de la situación o de con quién te encuentres. A medida que creces, puedes tener diferentes grupos o círculos de amigos. Con cada grupo, puede compartir diferentes niveles de comunicación y decidir en quiénes confías y con quién quieres compartir tus sentimientos. Estos círculos pueden tener diferentes límites según si conoces bien a la persona y confías en ella.

La primera regla de seguridad es "**Este es mi cuerpo**". Todos deberíamos estar a cargo de lo que sucede con nuestros cuerpos. Es nuestro derecho.

**Los adultos seguros** son adultos confiables que pueden ayudarte a tomar decisiones para mantenerte a ti y a tus amigos a salvo. La segunda regla de seguridad es "**Pregúntele a un adulto si estoy a salvo**". Es importante identificar a los adultos seguros en tu vida y hablar con un adulto de confianza cuando te encuentres en una situación incómoda o si conoces a alguien mas que se encuentre en una situación insegura. Antes de cumplir con cualquier orden que te haga sentir incómodo, debes de buscar un adulto seguro con quien hablar sobre la situación. No tienes que tomar decisiones sobre seguridad por tu cuenta. Para muchos de nosotros, nuestros cuidadores o padres son nuestros adultos seguros, pero a veces puedes no sentirte comodo o seguro con ellos o también habrá situaciones en las que ellos no podran estar en condiciones de ayudarnos cuando lo necesitemos. Nunca es tarde para contarle a alguien si alguna persona te está lastimando o haciendo daño.

**El acoso sexual** significa burlarse, molestar o molestar a alguien porque es un niño o una niña, o por tener cualquier comportamiento no deseado y de naturaleza sexual. Puede llevarse a cabo en persona o electrónicamente, y existen leyes y políticas escolares en su contra. Hay 3 tipos de acoso sexual: verbal, escrito y físico. Cualquiera puede ser acosado sexualmente y cualquiera puede acosar sexualmente a otra persona. Lo que importa es cómo se siente la persona al percibir ese tipo de comportamiento. La "víctima" decide si el comportamiento no es deseado y es acoso sexual; NO el acosador.

**El abuso** es cuando alguien más grande, más fuerte o en una posición de poder, ya sea un adulto u otra persona joven, hace algo para dañar a alguien a propósito. Hay 4 tipos diferentes de abuso. **El**

**abuso físico** es cuando alguien lastima el cuerpo de una persona al golpear, pellizcar, patear, sacudir o torcer algo como un brazo o una pierna y, a menudo, deja un moretón, un hueso roto, cortaduras o quemaduras. **La negligencia** es cuando un niño no obtiene lo que necesita para estar sano y seguro. **El abuso emocional** es cuando a alguien se le dicen cosas malas sobre sí mismo una y otra vez para herir sus sentimientos o hacer que se sienta mal consigo mismo. **El abuso sexual** incluye cuando a alguien: (a) trata de hablar con un niño sobre o mostrarle sus partes privadas del cuerpo o pedirle a un niño que hable o muestre sus partes privadas del cuerpo, (b) trata de tocar las partes privadas del cuerpo de un niño o hacer que un niño toque sus partes privadas del cuerpo, o (c) tomar fotos de partes privadas del cuerpo o mostrar imágenes explícitas a un niño.

**El acoso** es cuando alguien usa la fuerza física, amenazas, burlas, llamadas o molestan a una persona una y otra vez para hierla físicamente, emocionalmente o ambas cosas. Los adultos o los niños pueden tener conductas de acoso escolar.

A veces la persona que hace el abuso o el acoso es un extraño, pero la mayoría de las veces es alguien que la víctima conoce. Puede ser muy difícil pensar y entender que las personas que conocemos e incluso amamos podrían tomar decisiones hirientes para hacernos daño, pero lamentablemente esto sucede.

La tercera regla de seguridad es "**Tengo opciones**". Cuando estás en una situación insegura o en una situación en la que no estás seguro, tienes opciones para ayudarte a mantenerte a salvo. Hay estrategias de resistencia (RESISTENCIA: Correr, Escapar, Gritar, Ignorar, Hablar y Mantenerse Lejos). Y las puedes usar para evitar ser lastimado en una situación potencialmente insegura.

La siguiente regla de seguridad es "**Díselo a alguien**". Identificar a los adultos seguros en tu vida con los que puedes hablar e ir cuando hay una situación insegura; es importante.

El abuso y el acoso pueden ocurrir en cualquier lugar, incluso en Internet y cuando se utilizan las redes sociales. El ciberacoso es cuando una persona se burla o acosa a través de el Internet y es un patrón de comportamiento con la intención de causar dolor a otra persona.

En los sitios de redes sociales y sitios de juegos en línea se puede chatear con alguien que no se conoce necesariamente. La gente puede enviarte regalos virtuales en un juego o hacerte favores especiales para que te hagas amigo de esa persona, pero es muy difícil distinguir entre un extraño que quiere ser amable y un depredador. Algunas personas dirán cosas en línea que nunca dirían o harían en persona porque piensan que pueden "escondersse" detrás de su pantalla. Además, todo lo que digas, compartas o envíes a través de la tecnología, es público y permanente. Una vez que se envía, no tienes el control sobre cómo se guarda o se comparte.

Hay cosas que puedes hacer para mantenerte seguro en Internet. 1. Nunca compartas información personal en línea y no utilices la configuración de privacidad de los sitios de redes sociales. 2. Nunca te reúnas en persona con nadie que "conozcas" en línea. 3. Piensa en los demás. Nunca digas nada hiriente, vergonzoso o personal sobre alguien por internet en un mensaje de texto. 4. Habla de inmediato si eres testigo o estás sujeto a crueldad en línea. Toma capturas de pantalla de textos y/o conversaciones de Facebook. No te involucres con alguien que está siendo cruel en línea; ignoralos.

Los depredadores de Internet buscan niños para contactar y abusar a través de Internet. Tratan de engañar a los niños para que piensen que ellos son buenos amigos, cuando en realidad son extraños. Si te sientes inseguro o incómodo con lo que alguien te está diciendo en línea, esta es una pista de que algo podría no estar bien ahora o podrías estar en una situación insegura. Debes dejar de comunicarte con esa persona y decirle a un adulto seguro.

A veces las personas usan teléfonos celulares para cosas que no son seguras. Esto incluye el envío de mensajes de texto inapropiados (que son amenazantes, gráficos o sexuales) o imágenes explícitas que pueden

ser imágenes de partes privadas del cuerpo. Las imágenes y los textos se pueden enviar a mucha gente muy rápidamente. A veces son enviados por accidente, pero pueden ser enviados a propósito para herir o avergonzar a alguien. No se puede "parar de enviar" una imagen o texto y no se podrá tener el control sobre lo que suceda o cuándo. Una manera de asegurarte de que tus decisiones son seguras es preguntarte: "¿Diría o mostraría esto en persona?" y "¿Cuánto me importaría si esto se publicara en un post de anuncios para que todos lo leyeran o vieran?"

Si eres consciente de que el abuso o acoso están sucediendo a tu alrededor, necesitas hablarlo, incluso si no se trata de ti directamente. Puedes marcar la diferencia.

La regla de seguridad número 5 es "**Nunca es mi culpa.**" El abuso nunca es culpa de la víctima, y no debes tener miedo de decírselo a alguien. La manipulación y el poder son ingredientes clave en el abuso y el acoso escolar. Una víctima de abuso no puede comenzar a sanar el daño hasta que se lo diga a alguien y obtenga la ayuda que necesita. Cuando hablas, podrías estar ayudándote no sólo a ti mismo, sino también a otros niños. Es probable que el abusador también esté lastimando a otros. Además, el abusador probablemente necesite ayuda y podría no recibirla si ha sido comentada.