

# Mis 5 adultos seguros

Instrucciones: Siéntate con tu hijo y llenen esta hoja juntos. Escojan 5 adultos de confianza a quienes tu hijo puede acudir si tiene un problema, si se siente en peligro, o si necesita hablar con alguien. Mínimo 2 deben ser personas fuera de la casa (maestro, vecino, tío, counselor). Después de llenar la lista, practiquen: tu hijo debe poder decir los 5 nombres y teléfonos de memoria.

---

## **ADULTO SEGURO 1 (DENTRO DE CASA)**

**Nombre completo:**

---

---

**Relación (papá, mamá, abuelo, etc.):**

---

---

**Teléfono:**

---

---

**¿Dónde lo encuentro si no contesta?:**

---

---

---

**ADULTO SEGURO 2 (DENTRO DE CASA)**

**Nombre completo:**

---

---

**Relación:**

---

---

**Teléfono:**

---

---

**¿Dónde lo encuentro si no contesta?:**

---

---

---

**ADULTO SEGURO 3 (FUERA DE CASA)**

**Nombre completo:**

---

---

**Relación (maestro, vecino, tío, etc.):**

---

---

**Teléfono:**

---

---

**¿Dónde lo encuentro si no contesta?:**

---

---

---

**ADULTO SEGURO 4 (FUERA DE CASA)**

**Nombre completo:**

---

---

**Relación:**

---

---

**Teléfono:**

---

---

**¿Dónde lo encuentro si no contesta?:**

---

---

---

**ADULTO SEGURO 5 (ESCUELA O COMUNIDAD)**

**Nombre completo:**

---

---

**Relación (counselor, coach, pastor, etc.):**

---

---

**Teléfono:**

---

---

**¿Dónde lo encuentro si no contesta?:**

---

---

**Regla familiar: Si mi adulto seguro número 1 no contesta, llamo al número 2. Si el 2 no contesta, llamo al 3. Siempre hay alguien en la lista**

**disponible. Nunca me quedo solo con un problema.**

Fecha en que llenamos esta hoja:

\_\_\_\_\_

Firma del hijo: \_\_\_\_\_

Firma del padre/madre: \_\_\_\_\_

# Mi mapa de salidas de emergencia

Instrucciones: Recorre con tu hijo los 4 lugares donde pasa más tiempo (casa, escuela, casa de un familiar, parque o centro comercial). En cada lugar, identifiquen juntos las salidas de emergencia, los lugares seguros, y las personas a quienes acudir. Tu hijo dibuja un mapa simple de cada lugar y marca las salidas con una X.

---

## LUGAR 1: MI CASA

**Dirección completa:**

---

  

---

Salidas de emergencia (marca con X en tu dibujo):

- Puerta principal
- Puerta trasera
- Ventana de mi cuarto
- Otra salida: \_\_\_\_\_

**Punto de reunión afuera de la casa:**

---

---

**Vecino de confianza más cercano:**

---

---

Espacio para dibujar el mapa de tu casa (usa la parte de atrás de esta hoja):

---

**LUGAR 2: MI ESCUELA**

**Nombre de la escuela:**

---

---

**Salida principal:**

---

---

**Salida de emergencia más cercana a mi salón:**

---

---

**¿Dónde está la oficina del director?:**

---

---

**¿Dónde está la enfermería?:**

---

---

**¿Dónde está el counselor?:**

---

---

**Punto de reunión en caso de emergencia escolar:**

---

---

---

**LUGAR 3: CASA DE FAMILIAR/AMIGO QUE  
VISITO SEGUIDO**

**Dirección:**

---

---

**Salida principal:**

---

---

**Salida alternativa:**

---

---

**Adulto de confianza en ese lugar:**

---

---

**Teléfono:**

---

---

---

**LUGAR 4: LUGAR PÚBLICO QUE VISITO  
SEGUIDO**

**Nombre del lugar (parque, mall, iglesia, etc.):**

---

---

**Salida principal:**

---

---

**¿Dónde están los guardias de seguridad?:**

---

---

**¿Dónde hay un teléfono público o tienda con  
teléfono?:**

---

---

**Punto de reunión si me separo de mis papás:**

---

---

---

**Regla familiar: Si hay emergencia en cualquier lugar, voy a la salida más cercana, busco a un adulto de uniforme (policía, bombero, guardia, empleado), y llamo a mi adulto seguro número 1.**

# El reto Street-Smart de 30 días

Instrucciones: Después de leer el libro, hagan este reto de 30 días en familia. Cada día tiene una actividad corta (5 a 15 minutos) que refuerza una lección del libro. Marquen cada día completado. Al final de los 30 días, tu hijo tendrá las habilidades más importantes grabadas en su memoria muscular.

## **SEMANA 1: OBSERVAR Y DETECTAR**

**Día 1:** Salgan a caminar y que tu hijo describa 5 detalles del entorno que normalmente no nota.

**Día 2:** Practiquen la señal de alerta del cuerpo: ¿qué siente cuando algo no está bien?

**Día 3:** Jueguen el juego de los 3 segundos: observar una escena y recordar 5 detalles.

**Día 4:** Identifiquen 3 situaciones del día donde el instinto les dijo algo.

**Día 5:** Practiquen decir NO con voz firme: 5 rondas de role-play.

**Día 6:** Repasen la lista de los 5 adultos seguros. ¿Tu hijo los recuerda sin ver la hoja?

**Día 7:** Día libre. Hablen de qué aprendieron en la semana.

## **SEMANA 2: LÍMITES Y COMUNICACIÓN**

**Día 8:** Practiquen decir NO a un familiar que insiste (role-play con papá o mamá).

**Día 9:** Practiquen la frase de salida: “Mi mamá me está esperando, me tengo que ir”.

**Día 10:** Identifiquen las 5 tácticas de manipulación de extraños (secreto, regalo, urgencia, autoridad, culpa).

**Día 11:** Practiquen presentarse ante un adulto: ojos, mano, nombre, sonrisa.

**Día 12:** Practiquen contar algo difícil: “Tengo que contarte algo”.

**Día 13:** Revisen el mapa de salidas de emergencia de la casa.

**Día 14:** Día libre. ¿Qué fue lo más difícil de la semana?

## **SEMANA 3: SEGURIDAD DIGITAL Y EMOCIONES**

**Día 15:** Revisen juntos la configuración de privacidad del celular/tableta.

**Día 16:** Busquen 3 ejemplos de estafas online y analicen las señales.

**Día 17:** Practiquen la técnica del semáforo: rojo (paro), amarillo (pienso), verde (actúo).

**Día 18:** Practiquen respiración 4-4-4 para calmarse: 4 segundos inhalar, 4 sostener, 4 exhalar.

**Día 19:** Hablen de una emoción difícil que sintieron esta semana y cómo la manejaron.

**Día 20:** Practiquen no decidir en caliente: esperar 10 minutos antes de responder cuando están enojados.

**Día 21:** Día libre. ¿Qué les sorprendió de la semana?

## **SEMANA 4: DINERO, CONFIANZA Y CRECIMIENTO**

**Día 22:** Calculen cuántas horas de trabajo cuesta algo que tu hijo quiere.

**Día 23:** Hagan el presupuesto semanal del domingo juntos.

**Día 24:** Comparen precio vs valor de dos productos en el súper.

**Día 25:** Tu hijo practica levantar la mano en clase al menos una vez.

**Día 26:** Escriban juntos 3 metas para el próximo mes.

**Día 27:** Lean juntos 15 minutos cada uno, en silencio, misma habitación.

**Día 28:** Tu hijo ayuda a alguien (compañero, vecino, familiar) sin que se lo pidan.

**Día 29:** Tu hijo escoge las 5 lecciones favoritas del libro y las escribe en una tarjeta.

**Día 30:** Celebración familiar. Reconozcan lo que lograron en 30 días. Abracémonos fuerte.

---

**Días completados: \_\_\_\_\_ de 30**

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Fecha de cierre: \_\_\_\_\_

Lo que más nos gustó de estos 30 días:

\_\_\_\_\_