



PlayItSafe: Estas son las estrategias de autodefensa que le fueron presentadas a los alumnos durante la presentación de seguridad y autocuidado respecto a personas extrañas. Los temas que se abordaron fueron: mantenerse «**alerta**» es clave para la autoprotección, proyectar confianza en uno mismo, confiar en los instintos (aun al estar con personas conocidas), así como fijar límites usando la propia voz. Como cualquier lección, esta información debe ser reiterada en casa, por medio de una comunicación abierta entre los padres y los hijos. El 90 % de la defensa personal es estar alerta. Recuérdele a sus hijos que nunca deben caminar solos, de siempre caminar en contrasentido del flujo de tránsito para poder ver los carros que vienen y de siempre ver ambos lados al caminar cerca de desconocidos. Con la participación de los alumnos, también se llevó a cabo una demostración de técnicas de autodefensa acorde a la edad.

PlayItSafe: Sugerencias de seguridad para repasar

1. **EL ARMA SECRETA:** «**Confianza en ti mismo**»: Mantente alerta de tus alrededores y proyecta tener seguridad en ti mismo; fija límites haciendo contacto visual y manteniendo tu distancia de personas desconocidas. **¡Demuestra seguridad como la de un perro chihuahua!**
2. **EL ARMA MÁS PODEROSA:** «**Tu voz**»: Si un extraño se te acerca, corre y grita, «STRANGER, STRANGER, 911!», en inglés, o «¡Auxilio, Auxilio, llamen al 911!», en español. Recuerda: «LOS GRITOS ATRAEN LA ATENCIÓN»
3. **EL ARMA MÁS FUERTE:** «**Tus piernas**»: Tu objetivo principal es CORRER. Si no te es posible correr, tírate al suelo y haz un berrinche; **¡ENLOQUÉCETE COMO UN CHIHUAHUA! PATALEA Y GRITA:** «STRANGER, STRANGER, 911!» en inglés o «¡AUXILIO, AUXILIO, LLAMEN AL 911!», en español. Nunca camines solo/a; es MEJOR caminar en grupo, porque entre más personas, mayor seguridad.
4. No hables con extraños y «**NUNCA TE DETENGAS A ESCUCHARLOS**»
5. Mantén tu distancia de los extraños y carros (cinco veces la longitud de tu brazo) y de los *bullies* (dos veces la longitud de tu brazo)
6. Siempre camina en **contrasentido** del flujo del tránsito para poder verle la cara a los conductores.
7. Si ves un arma, ¡¡**CORRE!! NUNCA, NUNCA** te subas al automóvil de un extraño.
8. Si alguien te está siguiendo, ve a un lugar donde haya gente. **¡Llama al 911! «Quédate donde haya personas o ve donde las haya».**
9. Si alguien que ejerce algún cargo de autoridad —guardia de seguridad, policía, bombero, gerente—, se te dirige, asegúrate de que otro adulto verifique la identidad de esa persona.
10. Si alguien que tú conoces te hace sentir incómodo/a (que haga sonar tu «**Creep Alarm**» por dentro) cuéntaselo al adulto que más confianza le tengas, sin importar que la persona que te hace sentir incomodo/a te haya amenazado.
Hable con sus hijos sobre qué hacer cuando las personas conocidas los hagan sentir incómodos o raros. Enfatice que si esto llegara a ocurrir, se lo deben contar a un adulto de confianza. Recuerden: ¡en 90 % de los casos de agresiones contra niños y mujeres, el acto se comete por alguien que ellos conocían!
11. Mantener ciertos secretos puede ser peligroso: nadie te va a causar daño si se lo cuentas a un adulto de confianza. Nunca te sientas avergonzado/a.

Si está interesado/a en una clase Playitsafe de defensa personal, por favor comuníquese con Tracie Arlington por correo electrónico: tracie@PlayItSafeDefense.com, o visite el sitio Web www.PlayItSafe.com para consultar las fechas de las próximas clases. Nosotros podemos ir a donde se encuentre su grupo u organización (programas extracurriculares, juveniles o de scouts). También ofrecemos descuentos de grupos.