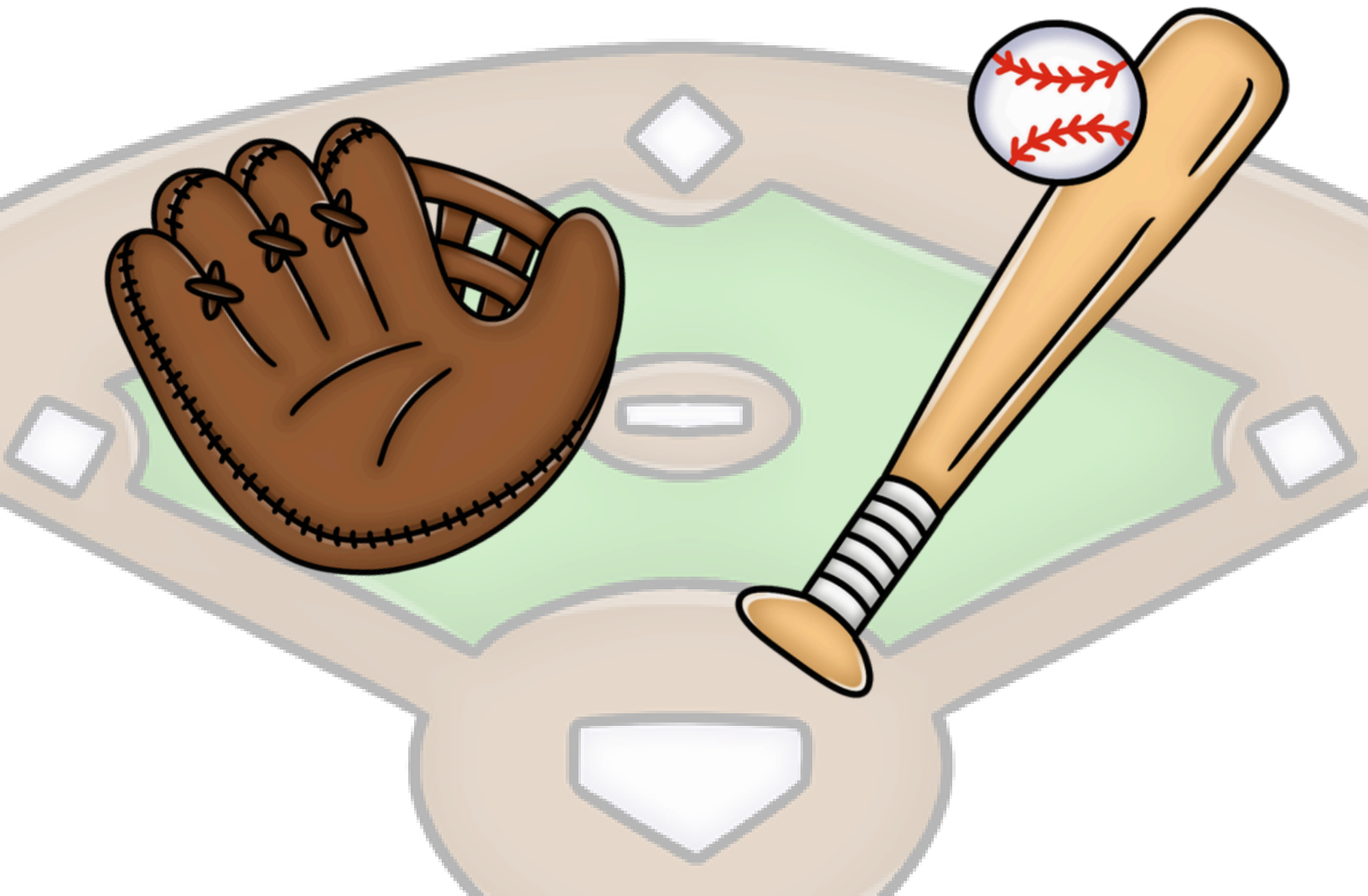


MI PLAN DE JUEGO DE SAFE AT HOME



UNA NOTA DE JOE

El béisbol ha formado parte de mi vida desde que tengo memoria. De niño, este deporte me brindó algo muy especial: un lugar donde me sentía apoyado, animado y parte de un equipo. Incluso cuando las cosas en casa eran confusas o difíciles, el béisbol me ofrecía un espacio donde concentrarme y aprender a creer en mí mismo.

Mis compañeros y entrenadores me enseñaron lo que significan el respeto, el trabajo en equipo y la responsabilidad en la práctica. Esas lecciones me acompañaron mucho después de que terminara el partido, y son una de las principales razones por las que fundé Safe At Home: para que los niños de todo el mundo se sientan apoyados y seguros, sin importar por lo que estén pasando.

Este libro de actividades celebra lo que hace grande al béisbol: trabajar en equipo, apoyarse mutuamente, ser un líder y tratar a los demás con respeto. Estas no son solo habilidades de béisbol, son habilidades para la vida.

Ya sea que estés en el campo de juego, en la escuela o en casa, recuerda: todos estamos en el mismo equipo y todos merecen sentirse seguros en casa.

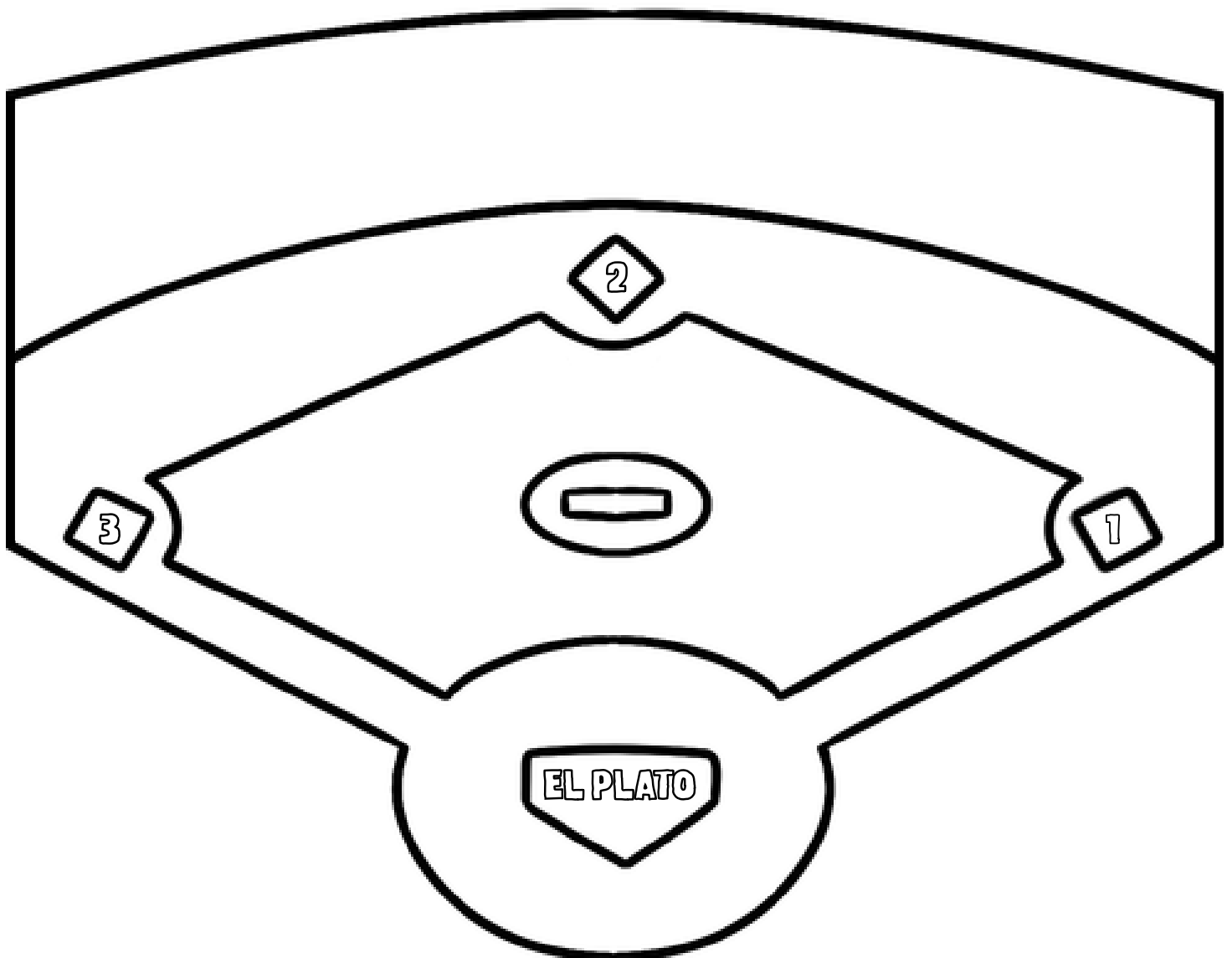
Con gratitud,



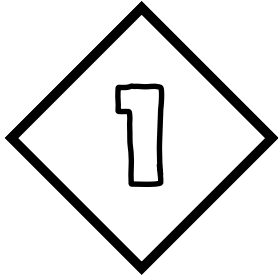
Joe Torre

TOMANDO LAS PRECAUCIONES NECESARIAS PARA ESTAR SEGURO EN CASA.

¡Usa colores y personajes para crear tu obra de teatro perfecta!



Todos merecen sentirse seguros en su equipo, en sus relaciones y en casa.



LA PRIMERA BASE ES LA CONCIENCIACIÓN

Saber quién está en tu equipo

¿En quién confías y por qué?



LA SEGUNDA BASE ES LA COMUNICACIÓN.

Usar tu voz y escuchar a los demás

¿Quién o qué te facilita la comunicación?



LA TERCERA BASE ESTÁ EN LOS LÍMITES

Conocer tus límites

¿Qué es un ejemplo de límite?

¿Cómo te ayudan los límites a sentirte seguro y protegido?



PLATO DE HOME

Estar seguro en casa significa sentirse apoyado, respetado y cuidado.

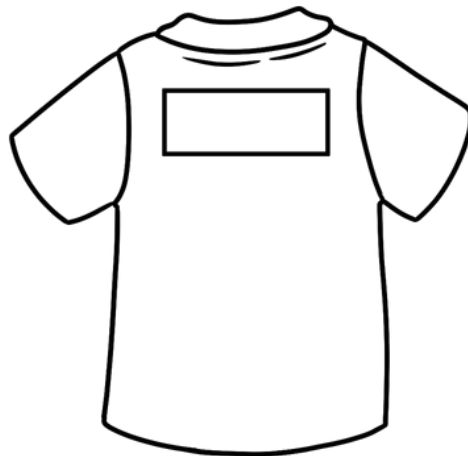
¿Qué me ayuda a sentirme tranquilo, apoyado y cuidado?



¿QUIÉNES FORMAN PARTE DE TU EQUIPO?

Tu equipo podría incluir familiares, entrenadores, profesores, vecinos o consejeros.

Dibuja o escribe en la parte trasera de las camisetas los nombres de 3 personas que te ayuden a sentirte apoyado:



Me ayudan mediante...

Me ayudan mediante...

Me ayudan mediante...

ME PONGO EN CONTACTO CON MI EQUIPO.



Una persona de mi equipo a la que puedo acudir cuando necesito hablar de algo:

Por ejemplo: un padre, cuidador, hermano, amigo, maestro, entrenador o consejero.



Una forma en que comunico cómo me siento:

Por ejemplo: palabras, lenguaje corporal, llevar un diario.



Una forma en que otros pueden apoyarme cuando lo necesite:

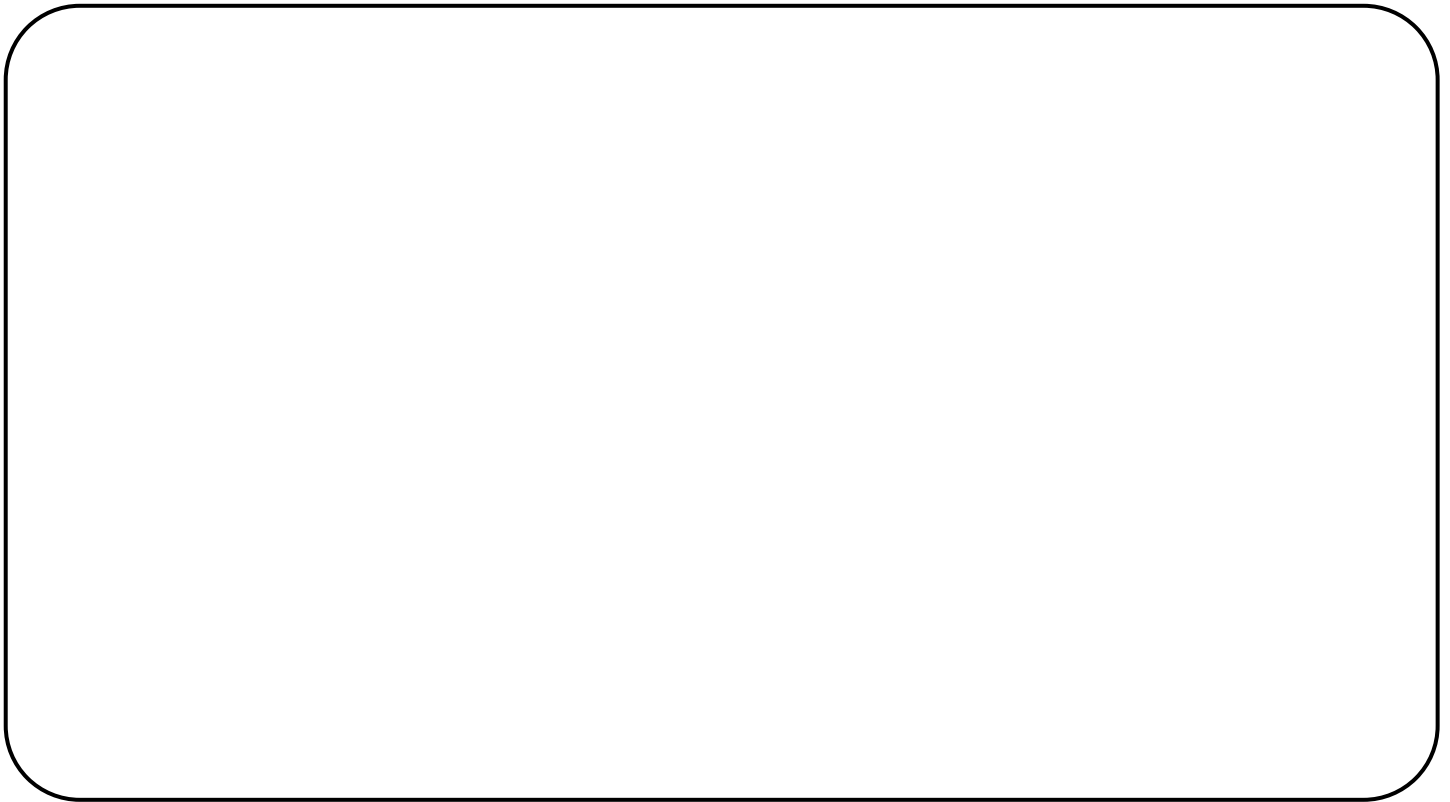
Por ejemplo: Ofrecerme un abrazo, salir a caminar conmigo, escucharme.

Una forma en que puedo contribuir a mi equipo es...

MIS LUGARES SEGUROS

Hay lugares donde puedes sentirte seguro y apoyado.
¿Cuáles son esos lugares?

Dibuja o enumera estos lugares en el espacio de abajo.
Si no se te ocurre ningún lugar, puedes imaginar uno.



Regresando a mi lugar seguro en mi mente

Escanea el código QR para escuchar
un breve reinicio guiado.

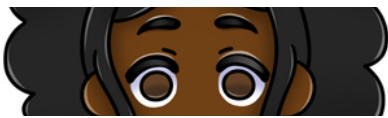


"Porque todos los equipos merecen una base segura en casa."

ESTIRAMIENTO DE LA SEPTIMA ENTRADA

CONECTANDO CONMIGO MISMO: CÓMO SENTIRME ENRAIZADO

MIRA ALREDEDOR DEL CAMPO.



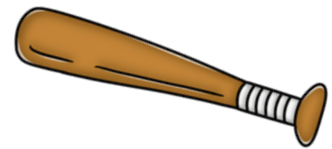
Nombra 1 cosa que veas,
1 cosa que oigas,
1 cosa que sientes.

TOQUE EL PLATO DE HOME



Coloca tu mano sobre
tu corazón.
Presta atención a
tu respiración.
Respira hondo tres veces.

SUJETA EL BATE



Imagina que tienes un
bate en la mano y aprieta
suavemente los puños.

Cuenta hasta tres.
Ahora, suelta lentamente
las manos y siente cómo
desaparece la tensión.

HORA DE LLAMADA

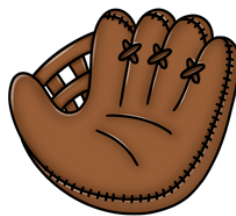


Levanta una mano como
señal de tiempo muerto.

Respira hondo.

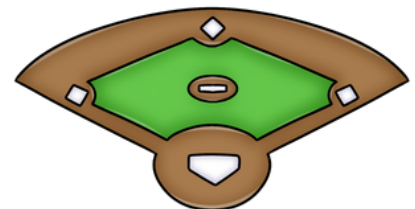
Recuérdate a ti mismo:
Puedo hacer una pausa.

SIENTE EL GUANTE



Junta las manos
suavemente.
Observa la presión.
Inspira lentamente.
Expira lentamente.

CUENTA LAS BASES

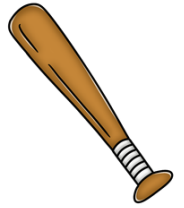


Cuenta en silencio:
1...2...3...4

Inspira lentamente,
exhala lentamente.



MIS ESTADÍSTICAS DE JUGADOR



Cada jugador de béisbol tiene estadísticas que demuestran sus puntos fuertes. ¿Cuáles son tus puntos fuertes?

NOMBRE: _____

Puesto en mi equipo: _____

Amabilidad



Cómo demuestro amabilidad:

Trabajo en equipo



Cómo apoyo a los demás:

Coraje



Un momento en el que fui valiente:

Respeto



Cómo demuestro respeto:

Mayor fortaleza

Si mi equipo necesitaba ayuda, podían contar conmigo para:

DISEÑA TU PROPIA CAMISETA



MI PLAN PARA ESTAR SEGURO EN CASA

3 de mis puntos fuertes:

- _____
- _____
- _____

Cosas que espero con ilusión:

-
-
-
-

Mi plan para mantenerme a salvo:

Cuando esto sucede...

1. _____
2. _____
3. _____

Puedo sobrellevarlo...

1. _____
2. _____
3. _____

Personas seguras:

1. _____
2. _____
3. _____

Lugares seguros:

1. _____
2. _____
3. _____

Recursos de seguridad y apoyo:

Línea directa nacional contra la violencia doméstica

1-800-799-SAFE (7233) | thehotline.org

Recursos digitales

safeathome.org/resources
littleleague.org/university

Si necesitas ayuda, habla con un adulto de confianza, como tus padres, entrenador, profesor o consejero.
No estás solo. Hay ayuda disponible.

Safe At Home trabaja para crear un mundo donde cada joven se sienta seguro, apoyado y empoderado.

Ayudamos a niños, familias, cuidadores y comunidades a aprender a cuidarse unos a otros y a compartir la responsabilidad de la amabilidad y el respeto.

Mediante el aprendizaje, el apoyo y el liderazgo, todos descubren cómo estar presentes los unos para los otros y ayudarse mutuamente a sentirse seguros y valorados.

