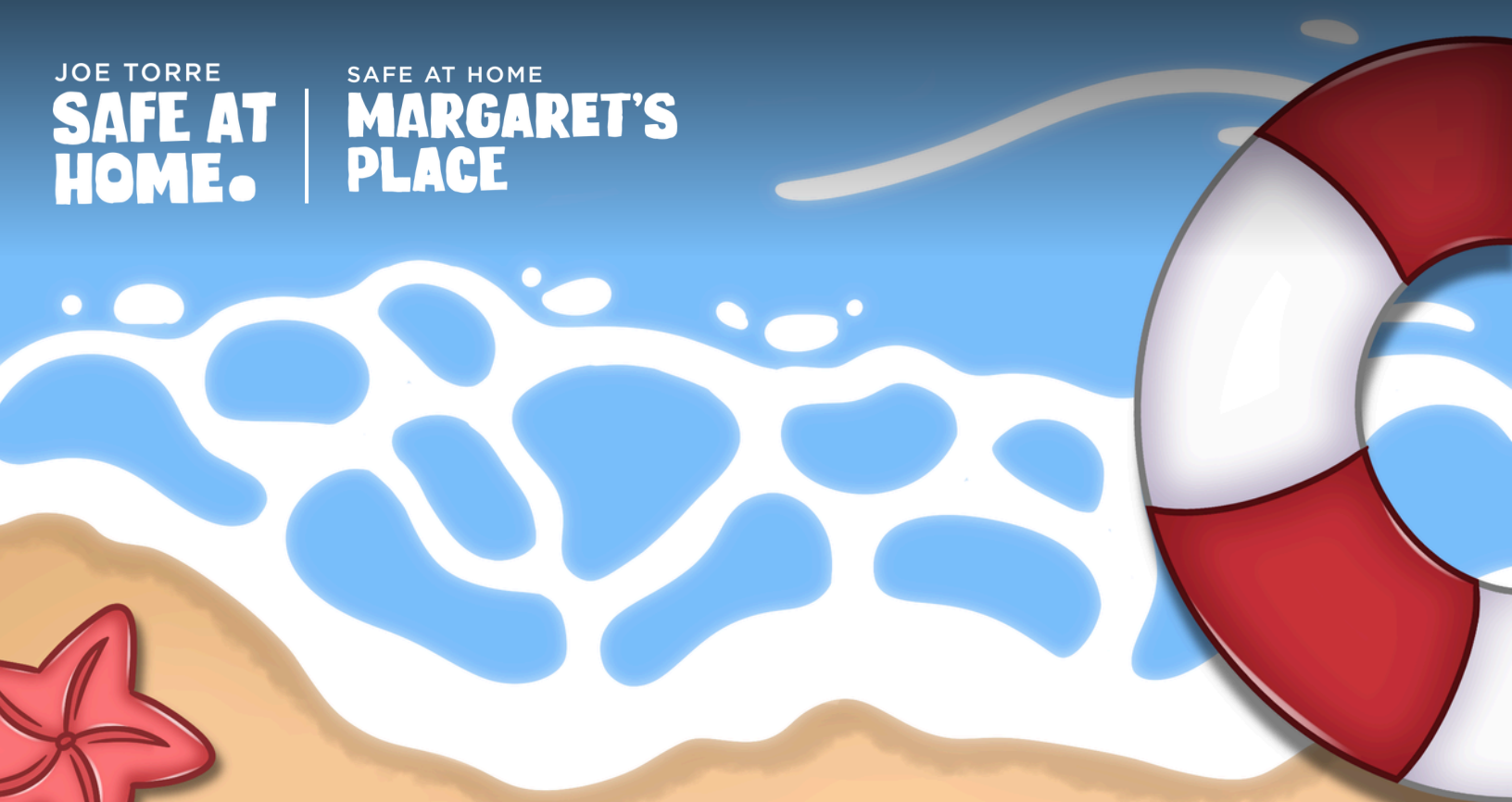


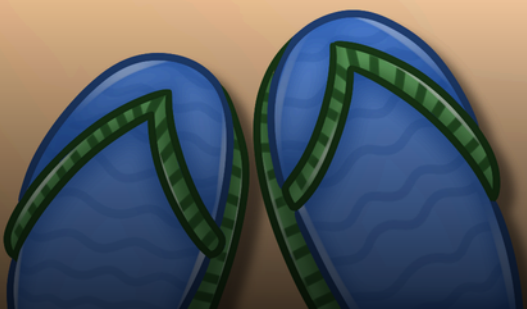
JOE TORRE  
**SAFE AT  
HOME.**

SAFE AT HOME  
**MARGARET'S  
PLACE**



Cuaderno

De Verano



# ¡HOLA ESTUDIANTES!



¡El verano ya está aquí y, aunque no haya clases y Margaret's Place esté cerrado por el verano, piensa en este cuaderno como si fuera Margaret's Place en tu bolsillo!

En su interior encontrarás actividades para mantener tu mente activa y recursos para cuando las cosas te resulten abrumadoras.

Puedes utilizar este cuaderno siempre que lo necesites:

- Cuando estás aburrido
- Cuando necesitas un reinicio
- Cuando necesitas un descanso de salud mental
- Cuando necesitas ayuda para poner palabras a tus sentimientos

No hay una forma correcta o incorrecta de usar este libro. Puedes saltar de un tema a otro, escribir en él y volver a él en cualquier momento.

Esperamos que este verano les traiga descanso, alegría y crecimiento. Recuerden que no están solos. ¡Que tengan un verano divertido y seguro!

# PLAN DE BIENESTAR

3 de mis fortalezas:

Three light blue rounded rectangular boxes for writing strengths.

COSAS QUE ESPERO CON ILUSIÓN:

A pink rectangular box with a red tab at the top and four white circles on the left side for writing hopes.

Mi plan para mantenerme a salvo:

CUANDO ESTO SUCEDE...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

PUEDO AFRONTARLO CON...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

GENTE SEGURA:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

LUGARES SEGUROS:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Recursos de seguridad y apoyo:

# CÓMO ENCONTRAR TUS PROPIOS RECURSOS

## ALGUNOS BUENOS LUGARES PARA EMPEZAR ● ● ●

Aquí hay algunos lugares útiles que puedes visitar en línea si necesitas ayuda, ideas o alguien con quien hablar:



**Joe Torre Safe at Home:**  
[safeathome.org/resources](https://safeathome.org/resources)

- ➔ Busca apoyo si te han lastimado, te sientes inseguro o simplemente quieres aprender cómo ayudar a un amigo.



**Línea de ayuda nacional de Child Help:** 1-800-4-A-CHILD

- ➔ Si te sientes inseguro o necesitas hablar con alguien, este es un excelente lugar para llamar.



**KidsHealth.org**

- ➔ Aprende sobre tu cuerpo, tus sentimientos y cómo mantenerte saludable.



**Línea para adolescentes:** envía un texto con la palabra "TEEN" al 839863 o llama al 800-852-8336

- ➔ Podrás hablar con otro adolescente que te entienda.



**Tu biblioteca local –**

¡Utilice [libraryfinder.org](https://libraryfinder.org) para encontrar uno cerca de usted!

- ➔ Las bibliotecas a menudo tienen libros, juegos, actividades gratuitas y personas que pueden ayudar.



## COSAS A TENER EN CUENTA: ● ● ●

Distintos recursos son adecuados para distintas edades...

Si estás en la escuela primaria:

- Busca ayuda de adultos que conozcas en persona, como un padre, un maestro, un consejero escolar o un bibliotecario.

Si estás en la escuela secundaria:

- Quizás estas listo para probar sitios web seguros creados para adolescentes o comenzar a hablar más con adultos de confianza fuera de tu hogar o escuela.

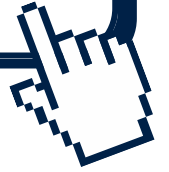
Si estás en la escuela secundaria:

- Puedes explorar más herramientas en línea, programas para jóvenes y centros comunitarios. Asegúrate de que los sitios web estén diseñados para adolescentes. Si tienes dudas, consulta con un adulto de confianza.

## ¡IMPORTANTE!



Tú eres la persona más indicada para saber qué necesitas. Esta página te ayudará a identificar a un buen ayudante o recurso y a encontrarlo.



## ¿QUÉ HACE QUE UN RECURSO SEA BUENO?



Busque personas, lugares o sitios web que sean:

- Seguros
- Amables
- Son fáciles de hablar
- Respetan tu privacidad
- Te ayudan a sentirte mejor o aprender algo nuevo.
- Realmente saben de lo que están hablando

## PIÉNHALO BIEN



Marca aquello en lo que podrías necesitar ayuda:

- Sentirse triste o estresado
- Sentirse inseguro en casa o en la escuela
- Encontrar actividades divertidas
- Aprender cosas nuevas
- Hablar con alguien sobre algo difícil
- Otro: \_\_\_\_\_

## ¿QUIÉN O DÓNDE PUEDE AYUDAR?



Lo que necesito:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Quién/Dónde puedo encontrar ayuda?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Cómo puedo comunicarme con ellos? (teléfono/texto/en persona):

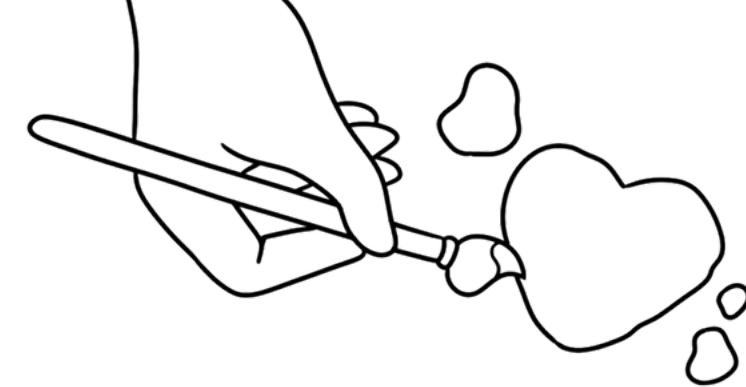
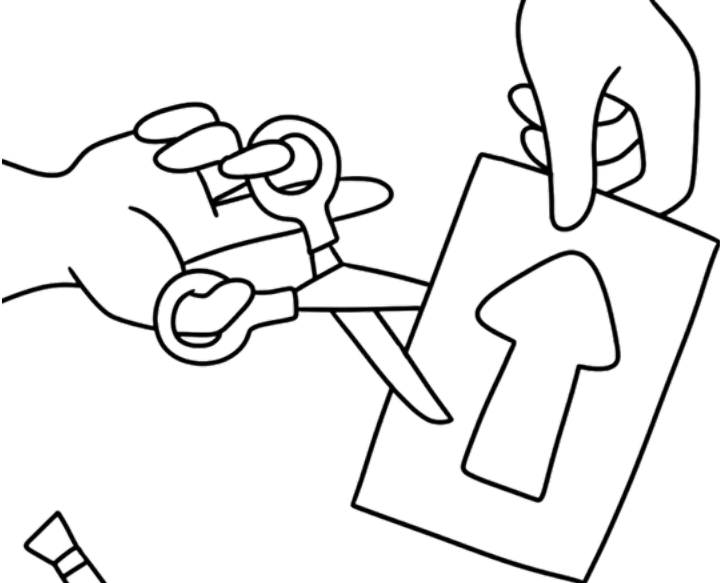
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ¡IMPORTANTE RECORDAR!



Si alguna vez algo te hace sentir incómodo o inseguro, detente y pídele a alguien de confianza que lo revise contigo.

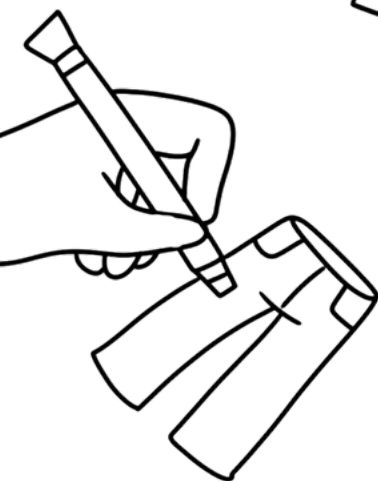




**Algo que aprendí en Margaret's Place:**

---

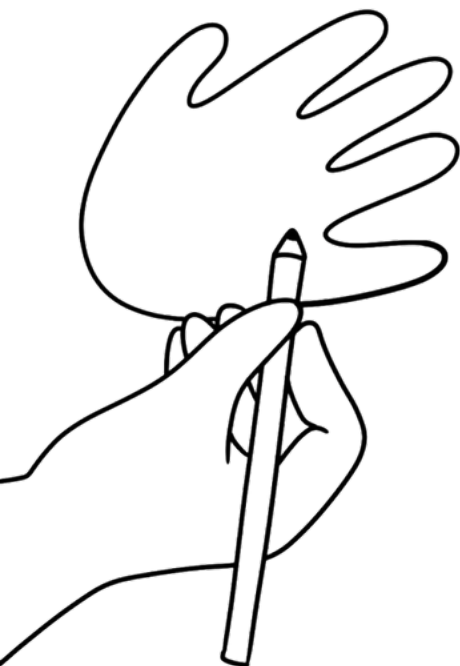
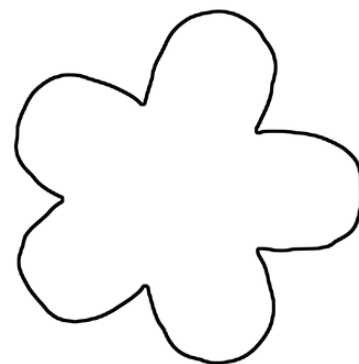
---



**Mi recuerdo favorito que hice en Margaret's Place:**

---

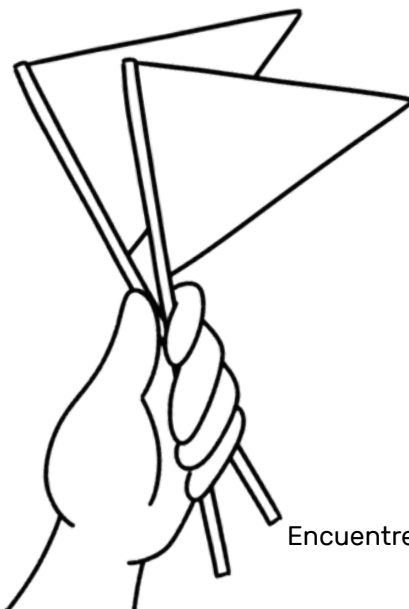
---

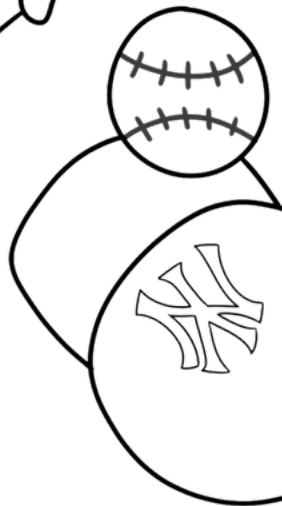


**Mi campaña favorita de Margaret's Place:**

---

---





**Lo que me ayudó a crecer  
este año fue...**

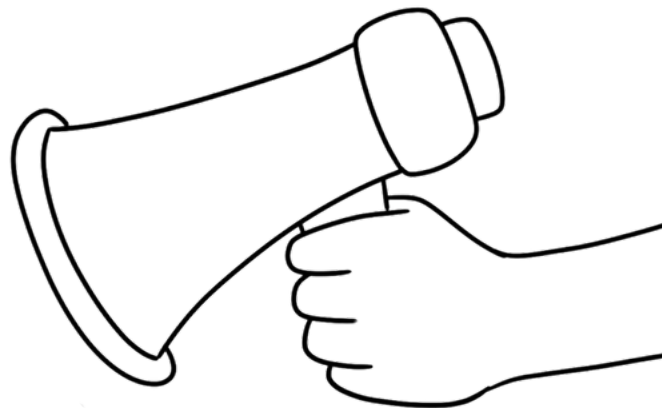
---

---

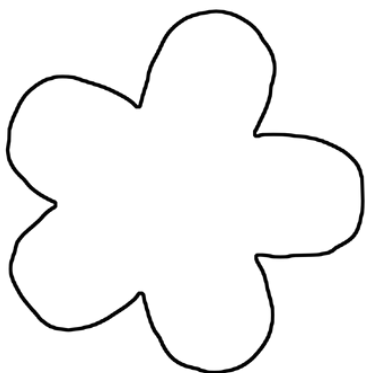
**Una creencia que tenía a principios  
de año y que cambió fue...**

---

---

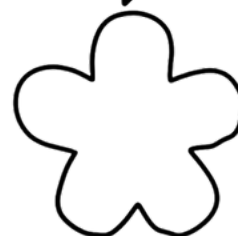


**Una cosa que puedo hacer  
ahora y que antes no podía es...**



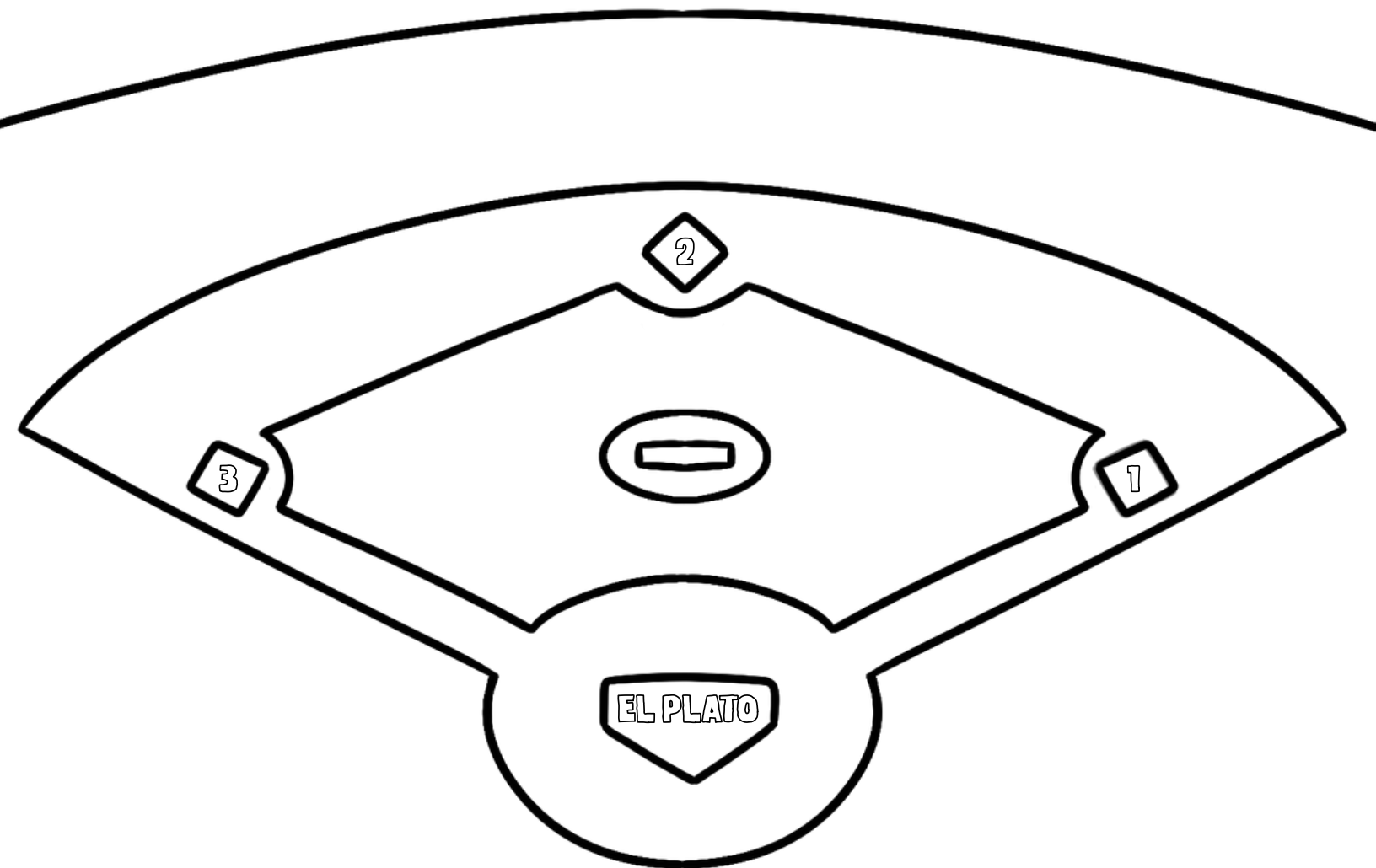
---

---

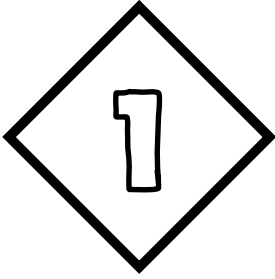


# RECORRIENDO LAS BASES PARA ESTAR SEGURO EN CASA

Página para colorear



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



## LA PRIMERA BASE ES LA CONCIENCIA

- ¿Quién está en mi equipo?
- ¿Quiénes son las personas en las que confío y me siento apoyado?



## LA SEGUNDA BASE ES LA COMUNICACIÓN

- ¿Cómo me presento ante mi equipo?
- ¿Cómo comparto mis sentimientos o escucho a los demás?



## LA TERCERA BASE SON LOS LÍMITES

- ¿Qué me ayuda a sentirme seguro y respetado?
- ¿Cómo comparto mis sentimientos o escucho a los demás?



## EL PLATO DE HOME

- ¿Qué significa para mí “seguro en casa”?
- ¿Qué me ayuda a sentirme tranquilo, apoyado y cuidado?

# REGISTRÁNDOME CON MI EQUIPO

Reflexiona, escribe o dibuja lo que te parezca mejor.

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 de comunicar cómo me siento:

*Por ejemplo: palabras, lenguaje corporal, diario.*

Una forma en que otros pueden apoyarme cuando lo necesito:

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



UNA COSA QUE PUEDO HACER ESTE VERANO PARA AYUDARME A MÍ MISMO O A ALGUIEN MÁS A SENTIRSE SEGURO ES:

# DESCANSAR Y RECARGAR ENERGÍAS

Para muchos de nosotros, las vacaciones de verano pueden implicar cambios en nuestra rutina. Incluso cuando nuestros días son diferentes, el descanso sigue siendo importante. Descansar lo suficiente ayuda a que nuestro cerebro, cuerpo y emociones se recuperen y crezcan.

## POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR



Dormir ayuda a nuestro aprendizaje y memoria permitiendo que nuestro cerebro organice lo que aprendimos ese día.

Un sueño reparador y el tiempo de descanso nos permiten regular nuestro estado de ánimo y emociones, permitiéndonos afrontar acontecimientos estresantes.

Se puede lograr un sueño o descanso de calidad sin una casa tranquila, una cama grande para uno solo, oscuridad total ni horarios estrictos para dormir. El descanso se logra mediante rutinas relajantes, descansos cortos y regulación corporal.

## PRUEBA ESTO

Calma tu cuerpo mediante:

- Respiración lenta e intencional (inhalar durante 4 segundos, exhalar durante 6 segundos)
- Tensa y luego relaja cada grupo muscular.
- Estira los brazos y las piernas
- Coloque una mano sobre su pecho o estómago para disminuir la respiración.

Incorporar sonido:

- Enciende un ventilador, ruido blanco o sonidos de lluvia.
- La televisión o la radio a un volumen bajo cuando el silencio resulta incómodo

# ¿QUÉ PUEDO CONTROLAR?

En tiempos difíciles, podemos anhelar el control para sentirnos seguros. Tómate un momento para reflexionar y escribir lo que sabes que puedes y lo que no puedes controlar.

Cosas que NO PUEDO controlar

Cosas que  
PUEDO controlar

¿Cómo te sientes después de reflexionar sobre lo que puedes y no puedes controlar? ¿Cómo puedes dejar el control y aun sentirte seguro/a?

---

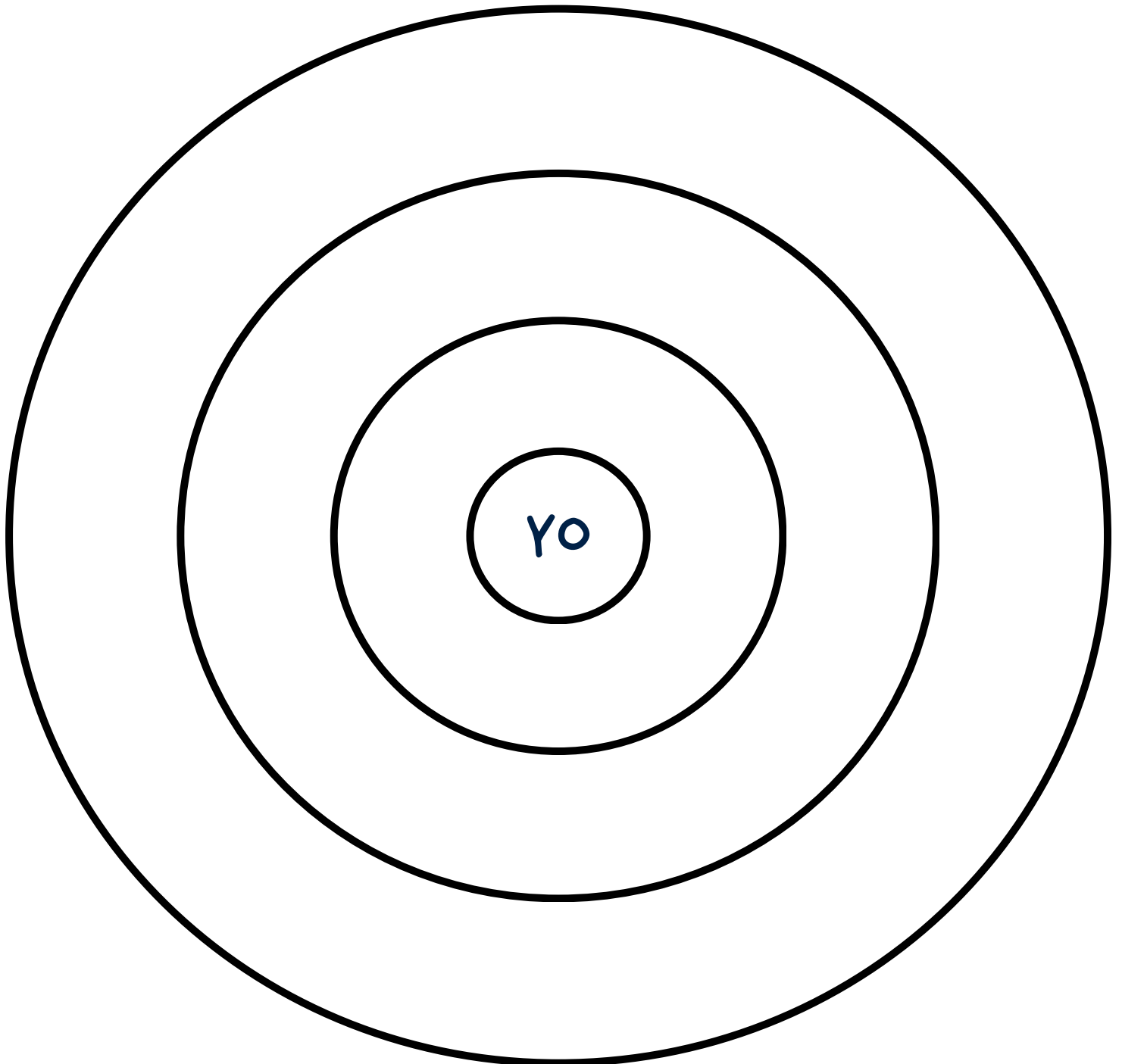
---

---

---

# MI RED DE SEGURIDAD

Escribe los nombres de las personas que te ayudan a sentirte seguro. El círculo cercano es para las personas con las que te sientes muy cercano, y los círculos externos son para las personas con las que no te sientes tan cercano.



# DESACELERANDO

A veces, nuestro cuerpo tiene energía extra, se siente tenso o inquieto. Los movimientos lentos y suaves ayudan a que nuestro cerebro y cuerpo se conecten, encuentren el equilibrio y se calmen.

## FLUJO DE MOVIMIENTO LENTO

### Postura enraizada

- Parate con los pies separados a lo largo de las caderas.
- Dobla un poco las rodillas
- Deja que tus brazos cuelguen sueltos
- Toma 3 respiraciones lentas



Ejercicios como éste le dicen a tu cuerpo: Estoy seguro.

### Brazos de nube

- Levanta lentamente los brazos como si estuvieras recogiendo nubes.
- Déjalos flotar de nuevo hacia abajo
- Muévete con tu respiración

Este movimiento libera la tensión en los hombros y el pecho.

### Balanceo lateral lento

- Balancea suavemente tu cuerpo de un lado a otro.
- Deja que tus brazos sigan el movimiento de tu cuerpo.
- Mantén los pies plantados

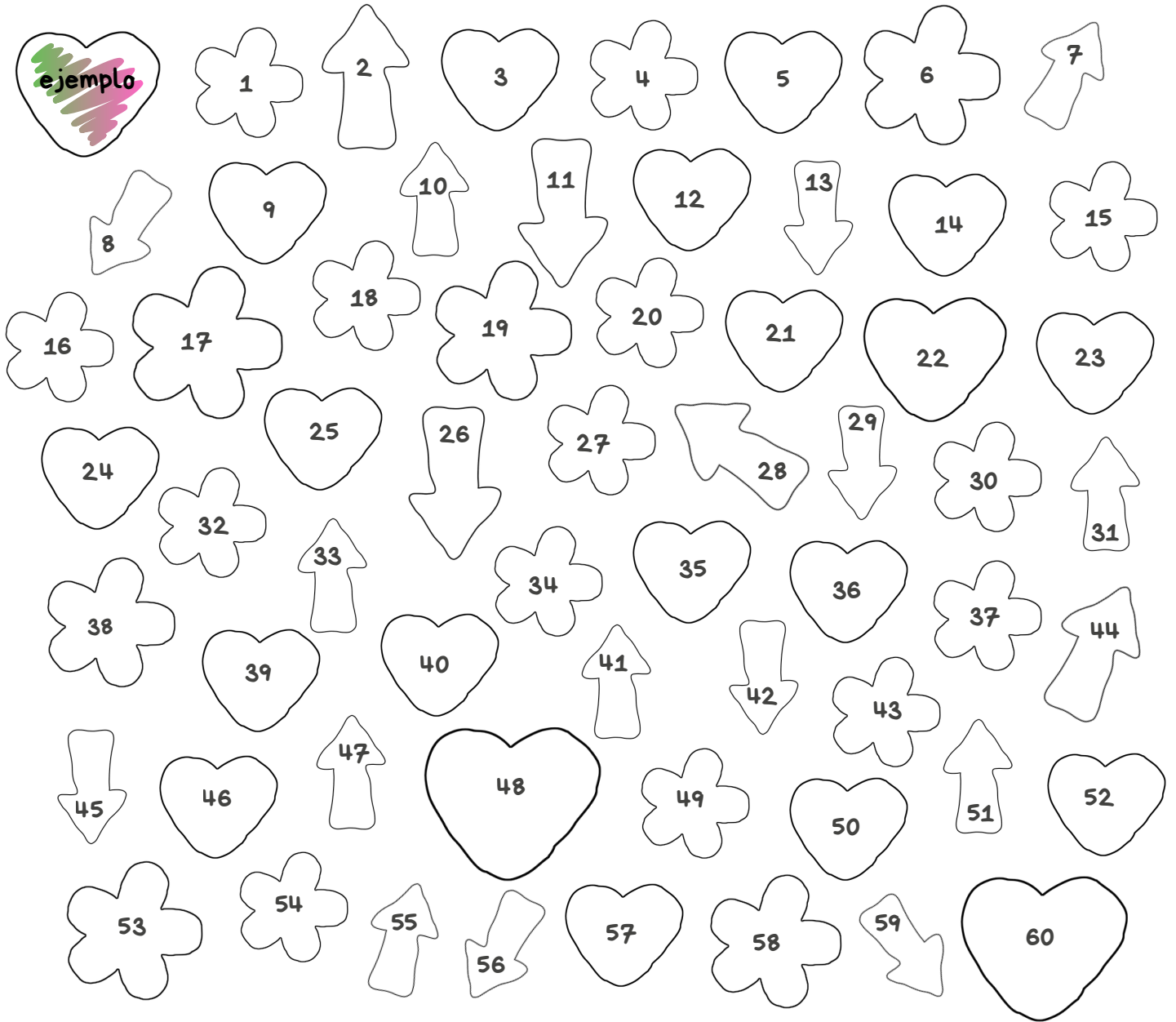
Este balanceo puede calmar tu cuerpo inquieto.

# BINGO DE AUTOCUIDADO

¿Cuántos de estos has hecho?



# RASTREADOR DE SENTIMIENTOS DE VERANO DE 60 DÍAS



# CÓMO HACER UN "ZINE"

¡Pasos a seguir para hacer tu propio "zine" en casa!

1

Comience con una hoja de papel para impresora (8,5 x 11 pulgadas)



Dóblalo por la mitad a lo largo, es decir, al estilo hot dog

2

Ábrelo y luego dóblalo hacia el otro lado, es decir, al estilo hamburguesa



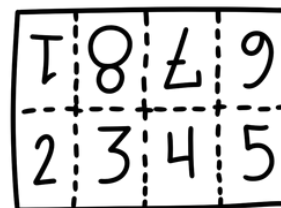
3

Abre de nuevo y dobla ambos bordes hacia el pliegue central.



4

¡Ahora tienes 8 secciones iguales!



5

Coloque la página plana para la siguiente parte:

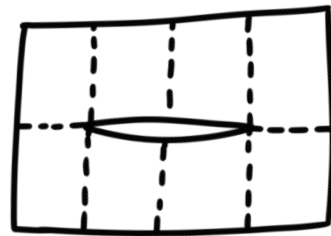


6

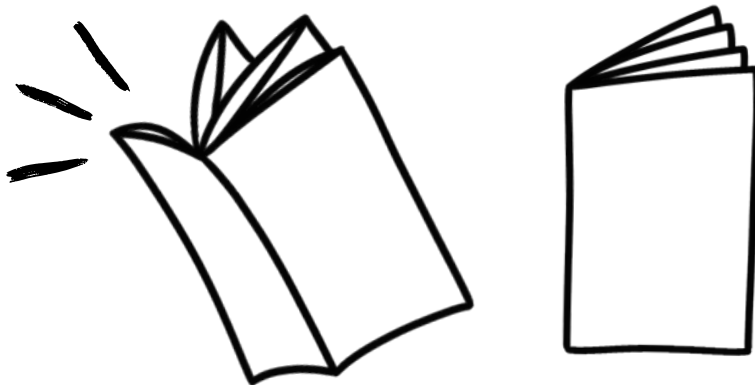
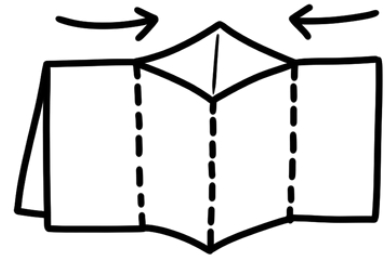
Usa tijeras para cortar a lo largo del pliegue central, deteniéndote en el centro



**7** La página debería verse así una vez que la despliegues después de hacer el corte.



**8** Sujete ambos extremos y empuje hacia adentro: el papel se doblará formando un pequeño libro



¡Ta-da! ¡Hiciste un "zine"!



A través de los servicios de Safe at Home aprendemos sobre:

 relaciones saludables y no saludables	 respeto	 comunicación saludable
 límites	 defensa y empoderamiento	 acoso escolar
 El impacto de la violencia en la salud mental	 violencia doméstica	 Habilidades de afrontamiento y estrategias de seguridad
 violencia en el noviazgo	 espectador/defensor	 violencia y abuso

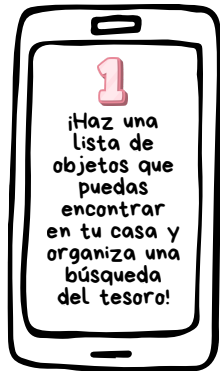
¡Un "zine" puede usarse para amplificar cualquier mensaje! ¡Úsalo para expresarte, contar una historia o educar a otros!

Considere hacer un fanzine para:

Arte      Historias      Nuevas ideas  
Mostrar apoyo  
Concientizar      Difundir  
amabilidad      Causas  
subrepresentadas

# DESAFÍO DE 7 DÍAS EN REDES SOCIALES

Navegar las redes puede ser divertido, pero a veces nos deja cansados, distraídos o incluso ansiosos. Este reto de 7 días puede ayudarte a desconectar. Cada día: ¡Elige una actividad para hacer en lugar de navegar en redes sociales durante al menos una hora!

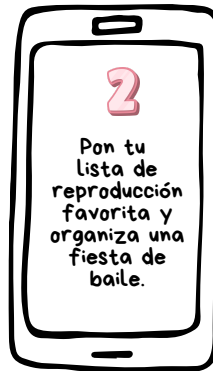


Completé este desafío

Estado de ánimo antes:



Estado de ánimo después de:

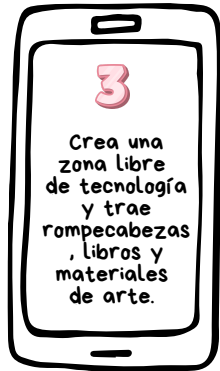


Completé este desafío

Estado de ánimo antes:



Estado de ánimo después de:

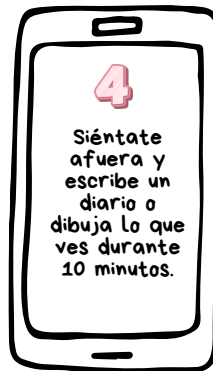


Completé este desafío

Estado de ánimo antes:



Estado de ánimo después de:

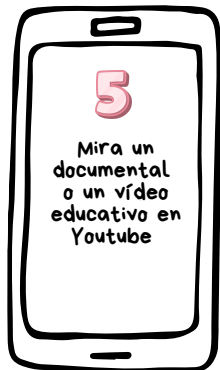


Completé este desafío

Estado de ánimo antes:



Estado de ánimo después de:

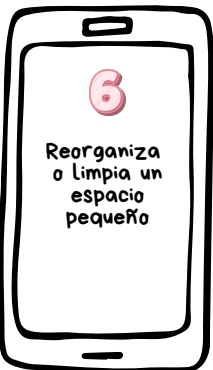


Completé este desafío

Estado de ánimo antes:



Estado de ánimo después de:

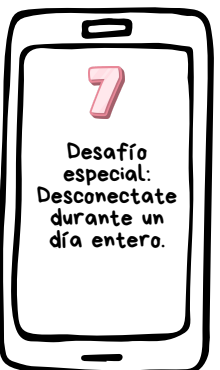


Completé este desafío

Estado de ánimo antes:



Estado de ánimo después de:



Completé este desafío

Estado de ánimo antes:



Estado de ánimo después de:



Reflexión: ¿Cómo te sentiste después de estar desconectado por un día?


---

---


---

A dark red circular logo with the text "SAFE AT HOME" in white, bold, uppercase letters. A small red dot is positioned at the end of the word "HOME".

**SAFE AT HOME.**

A stylized red starfish with five arms, positioned on the left side of the page.

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

A stylized purple seashell with a scalloped edge, positioned on the left side of the page.

Enseñamos a los niños, a las familias y a las comunidades a ser creadores de cambios y a asumir la responsabilidad compartida del cuidado y el respeto.

A través de la educación, el asesoramiento, la capacitación y el liderazgo, todos aprenden cómo ayudar a los demás y apoyarse mutuamente.