

para más información visite [www.toma25.org](http://www.toma25.org).

## 25 MANERAS DE AYUDAR A QUE LOS NIÑOS ESTEN MEJOR PROTEGIDOS

### EN LA CASA

1. Enseñe a sus hijos cuáles son sus nombres completos, dirección y número de teléfono de casa. Asegúrese de que sepan el nombre de usted.
2. Asegúrese de que sus hijos sepan cómo comunicarse con usted en el trabajo o en su teléfono celular.
3. Enseñe a sus hijos cómo y cuándo usar el 911 y asegúrese de que haya un adulto en quien puedan confiar y a quien puedan llamar si tienen miedo o en caso de emergencia.
4. Instruya a sus hijos a que mantengan la puerta cerrada con llave y no la abran para hablar con nadie si están solos en la casa. Establezca reglas con sus hijos acerca de recibir visitas en la casa y como contestar el teléfono cuando usted no se encuentre.
5. Escoja a las niñeras con cuidado. Obtenga referencias de familiares, amigos y vecinos. Una vez que haya escogido a la niñera llegue un día sin avisar para ver cómo están sus hijos. Pregunte a los niños cómo fue su experiencia con la persona que los cuidó y escuche atentamente sus respuestas.

### EN EL INTERNET

6. Aprenda acerca del Internet. Cuanto mejor sepa cómo funciona el Internet, mejor preparado estará para enseñar a sus hijos los posibles riesgos. Visite [www.NetSmartz.org](http://www.NetSmartz.org) para obtener más información sobre la seguridad en Internet.
7. Coloque la computadora de la familia en un área común y no en la habitación de los niños. Además, supervise el tiempo que sus hijos pasen en línea, los sitios web que visiten, y establezca reglas para el uso del Internet.
8. Infórmese acerca de otros accesos que podría tener su hijo al Internet en la escuela, bibliotecas o casas de amigos.
9. Use configuraciones de privacidad en sitios de socialización para limitar el contacto con usuarios desconocidos y asegúrese de que los nombres de pantalla no revelen demasiada información sobre sus hijos.
10. Anime a sus hijos para que le digan si encuentran algo en línea que les hace sentir tristes, temerosos o confundidos.
11. Aconseje a sus hijos que no publiquen información inapropiada, reveladora, o fotos de ellos o de sus amigos en el Internet.

### EN EL CAMINO A LA ESCUELA Y DE VUELTA

12. Camine con sus hijos hasta la escuela y desde ésta, reconociendo sitios conocidos y los lugares seguros donde pueden ir si alguien los está siguiendo o si necesitan ayuda. Si sus hijos viajan en autobús, vaya a la parada con ellos para asegurarse de que sepan qué autobús deben tomar.

13. Recuerde a sus hijos que deben ir acompañados de un amigo siempre que vayan a la escuela a pie o en bicicleta. Y, recuérdelos que permanezcan en grupo en la parada del autobús.
14. Advierta a sus hijos que no acepten nunca que alguien los lleve, a menos que usted les haya dicho que está bien hacerlo.

### FUERA DE LA CASA

15. Haga un recorrido a pie con sus hijos por el vecindario y dígalos qué casas pueden visitar sin usted.
16. Recuerde a sus hijos que pueden decir NO a cualquier cosa que les de miedo, les haga sentirse incómodos o confundidos, y enséñeles a decirle a usted si algo o alguien les hace sentir así.
17. Enseñe a sus hijos a pedir permiso antes de salir de la casa.
18. Recuerde a sus hijos que no deben caminar ni jugar solos afuera.
19. Enseñeles a sus hijos que nunca deben acercarse a ningún vehículo, esté o no ocupado, a menos que conozcan al conductor y estén acompañados de un adulto en quien confíen.
20. Practique situaciones hipotéticas y pregunte a sus hijos cómo responderían. "¿Qué harías si te cayeras de la bicicleta y necesitaras ayuda? ¿A quién se la pedirías?"
21. Enseñe a sus hijos a informarle a usted si hay algún cambio de planes.
22. Durante las salidas familiares, establezca un lugar central, fácil de encontrar, para reunirse y reportarse en caso de que se separen.
23. Enseñe a sus hijos a encontrar ayuda en los parques de diversiones, estadios deportivos, centros comerciales y otros lugares públicos. También, identifique a las personas a quienes pueden pedir ayuda, como policías uniformados, guardias de seguridad o personal de las tiendas con identificación.
24. Ayude a sus hijos a reconocer y evitar posibles riesgos de manera que aprendan a como lidiar con ellos en caso que algo les suceda.
25. Enseñe a sus hijos que si alguien trata de agarrarlos, deben hacer un escándalo y hacer todo lo posible por llamar la atención y escaparse ya sea pateando, gritando, y resistiéndose.