

Información de seguridad adicional

Seguridad contra incendios : en menos de 30 segundos, una pequeña llama puede convertirse en un gran incendio. ¡Si ves un incendio, aléjate de él rápidamente! Si estás en un incendio, estará oscuro porque el fuego produce mucho humo negro. ¡También hace mucho calor!

Esté preparado antes de que ocurra un incendio. Tener un plan.

- Asegúrese de que su casa tenga detectores de humo y cambie sus baterías dos veces al año.
- Planifique una ruta de escape que tenga 2 formas de salir de cada habitación de su casa.
- Planee un lugar de reunión para reunirse con su familia después de salir de la casa.
- Cuando salga de su casa, revise las puertas. Siente la puerta; si está caliente no lo abra.
- Gatee bajo si hay humo. Póngase de rodillas y gatee para salir de su casa.
- Si su ropa se incendia, deténgase, tírese al suelo y ruedede.
- Asegúrese de practicar qué hacer si hay un incendio. Organice un simulacro de incendio para que todos puedan salir de la casa y llegar al lugar de reunión.

Celulares

Los teléfonos móviles son una herramienta muy difundida e imprescindible que se utiliza con mucha frecuencia en el día a día de la mayoría de las personas. Los llevamos en nuestros bolsillos o carteras y los usamos con frecuencia. Las personas con discapacidades pueden usar los teléfonos celulares como una forma de comunicarse y ayudar a mantenerse seguros mientras están en la comunidad. Los siguientes consejos pueden ayudar a enseñarles a usar un teléfono celular de manera segura:

La investigación respalda que aquellos que tienen desafíos sociales y de lenguaje significativos pueden beneficiarse al aprender a contestar teléfonos celulares y seguir las instrucciones dadas por teléfono para ubicar a un adulto y solicitar asistencia.

- Hannah Hoch, Ph. D., BCBA; Grupo de aprendizaje alpino, Inc.

- Sea lo más discreto posible cuando use su teléfono celular en público.
- No dejes que nadie te vea marcar números.
- No utilice su teléfono celular para tomar fotografías o capturar videos de personas desprevenidas, a menos que sea absolutamente necesario.
- Hable en voz baja si es posible.
- No proporcione información personal a través del teléfono celular.
- Si no reconoce a la persona que llama, cuelgue.
- Mantenga su teléfono celular en un bolsillo seguro, abotonado o cerrado si es posible.
- Asegúrese de que los números importantes se descarguen o almacenen para marcación rápida.
- Descargue fotografías de personas en la libreta de direcciones para identificarlas rápidamente.
- Mantén tu celular cargado en todo momento.
- Si se pierde la señal del teléfono celular, intente posicionarse para obtener la máxima cobertura.
- Revise su teléfono celular periódicamente para protegerse contra un "marcado de bolsillo".
- Use texto en lugar de una llamada celular si es posible.
- NO ENVÍE TEXTOS Y CONDUZCA.
- Tenga una entrada ICE (en caso de emergencia) en el teléfono celular, y también use un poco de puntuación antes (_I.CE o +ICE, etc.) para mover el contacto ICE a la parte superior de la lista de contactos.

hablando con extraños

Enseñar a los niños acerca de los extraños es una parte esencial e importante para ayudar a mantenerlos a salvo. A medida que se aventuran en la comunidad, ya sea solos o con amigos o familiares, es fundamental enseñarles de antemano cómo distinguir entre alguien con quien es seguro hablar y quién no.

- Las conversaciones deben ser limitadas o inexistentes para posibles extraños.
- Mantén la guardia alta.
- No responda a preguntas personales.
- Sea cortés pero reservado.
- Si se siente incómodo, aléjese rápidamente.
- Si te sientes amenazado o en peligro, huye.
- No te quedes demasiado cerca del extraño. Tenga en cuenta el espacio personal si ocurre una conversación.

A quién pedir ayuda

Es muy importante que las personas puedan abogar por sí mismas mientras están en la comunidad. Estas habilidades de autodefensa incluyen comprender cómo pedir ayuda si es necesario y saber a quién pedir ayuda. Los consejos a continuación abordan a quién pedir ayuda en una situación de emergencia o que no sea de emergencia. Las formas de pedir ayuda dependen en gran medida de las circunstancias que rodean la necesidad de ayuda.

EMERGENCIA:

- Diga " AYUDA" en voz alta, repita si es necesario.
- Mover a una multitud (Seguridad en números).
- Comuníquese con un oficial de la ley, un bombero, un maestro o una persona con autoridad.
- Hable con un conductor de autobús.
- Busque a alguien con otros niños.

No es una emergencia:

- Llegar a un miembro de la familia
- contactar a un amigo

Consejos para compras seguras

- Si la tienda es visitada con frecuencia, preséntese a los empleados por su nombre.
- Muéstrales físicamente a dónde ir en caso de que se separen en la tienda.
- Asegúrese de que la persona tenga un teléfono celular en caso de emergencia.
- Demuestre los procedimientos de compra adecuados y señale las áreas específicas de la tienda a las que él o ella puede necesitar ir.
- Si usa un carrito, demuestre cómo ser cortés con otros compradores.
- Asegúrese de que la persona mantenga el dinero cerca de su cuerpo y solo lo manipule en los lugares apropiados (p. ej., en los mostradores de las tiendas cuando pague, NO mientras camina por una calle concurrida).

Cruzando la calle

Ya sea caminando a la casa de un amigo, a la escuela o por la ciudad, los niños necesitan saber cómo circular por las calles de manera segura. Debido a que el tamaño y la capacidad cognitiva de un niño están en constante desarrollo, además de los riesgos ambientales como el exceso de velocidad, existen muchos peligros que pueden causar accidentes y lesiones. Ayude a reducir el riesgo de daño de sus hijos modelando y enseñando un comportamiento peatonal seguro.

[SafeKids EE. UU. Seguridad para peatones](#)

- Familiarícese con la intersección si se encuentra dentro de un viaje diario o de rutina.
- Solo cruce en las áreas designadas.
- Obedezca las señales visuales electrónicas de caminar/no caminar.
- Esté atento al tráfico que gira mientras está en el cruce de peatones.
- Tenga cuidado con los conductores que pueden estar mirando en la dirección opuesta, por ejemplo, girando a la derecha en rojo.
- No use auriculares o auriculares mientras cruza la calle.
- Mire a ambos lados *dos veces* antes de entrar en la intersección.
- Escuche si hay ruidos fuertes, como un vehículo que acelera para pasar una luz amarilla.
- Si el sol es brillante, protéjase los ojos con la mano para que su visión no se vea afectada.
- No siga a otros peatones imprudentes en intersecciones controladas.
- Abstenerse de cualquier conversación mientras cruza la calle.
- Concéntrese en si es seguro o no cruzar.
- Aprende los colores de los semáforos (Rojo-Amarillo-Verde).
- Mirar. Escuchar. Pensar. Cruz.

Puntos de referencia y direcciones de aprendizaje

- Relacione los nombres de las calles con familiares o amigos, por ejemplo, Pearl Street = tía Pearl, Main Street = My Main Man Mike.
- Conozca qué áreas de la comunidad son "antipáticas".
- Cuando viaje en el automóvil, señale puntos de referencia específicos cada vez que pase por un período de tiempo (es decir, está el departamento de bomberos, está la tienda de comestibles donde trabaja el Sr. Johnson).

Consejos para el manejo y cambio de dinero

- Mantenga el papel moneda en una billetera/monedero O use un clip para billetes.
- Si usa una tarjeta de débito, no comparta el número PIN con nadie.
- Minimice el límite de gasto en una tarjeta de crédito.
- No proporcione ninguna información sobre números de tarjetas de crédito a nadie.
- Si usa un cajero automático, hágalo durante el día.
- Sea consciente de su entorno cuando utilice un cajero automático.
- Si hay personas de pie alrededor del cajero automático, espere hasta que se vayan para hacer el retiro.

- Asegúrese de que nadie vea la contraseña ingresada.
- Si una persona está usando un teléfono celular u operando una computadora cerca del cajero automático, no use la máquina.

Viajar en autobús y tomar el transporte público

- Revisa un mapa de las rutas de autobús y aprende las paradas asignadas a cada autobús.
- Reúnase con los conductores del autobús y bríndeles consejos básicos de concientización.
- Sea consciente de los métodos de pago seguros y adecuados.
- Compre un pase de autobús mensual/anual.
- Al entrar al autobús/tren, tome el primer asiento disponible en el pasillo.
- Si otro pasajero necesita un asiento, parece y déjelo tomar el asiento junto a la ventana.
- Preste mucha atención a las paradas asignadas en la ruta.
- Conozca la parada antes de su destino final para recordarle que la próxima parada es suya.
- Indique las salidas de emergencia en el autobús/tren.
- Explique por qué no se requieren cinturones de seguridad en un autobús/tren.
- Demostre por qué no es apropiado colocar los pies en el asiento frente a ellos .
- Insista en ir al baño justo antes del viaje en autobús/tren.
- Tenga auriculares o audífonos disponibles para reproductores de MP3 o iPods para un efecto calmante.
- Durante el viaje, señala puntos de referencia específicos y lugares importantes en la ruta.

Qué hacer si te pierdes

Puede haber preocupación de que una persona se pierda mientras está en la comunidad, ya sea solo o con sus compañeros. Es importante prepararse hablando con ellos sobre qué hacer si se pierden. Enseñarles los pasos a continuación y tomar precauciones adicionales puede ayudar a su ser querido si se pierde :

- Aquí están los tres grandes: MANTENER LA CALMA, MANTENERSE PUESTO, HACER RUIDO.
- No entre en pánico.
- Deténgase donde está e intente recordar su ruta.
- Reconsidera tus pasos.
- ¿Recuerdas alguno de los edificios, letreros, casas?
- Si está disponible, use su teléfono celular para llamar al 911 oa casa.
- Tener identificación disponible.
- Considere una tarjeta de presentación (p. ej., Mi nombre es David y tengo autismo).
- Busque un coche de policía o un oficial de la ley.
- Asegúrese de que el celular tenga activado el mecanismo GPS.
- Si se pierde en un centro comercial o centro comercial, busque seguridad o pida ayuda a un empleado.
- Asegúrese de tener una pequeña linterna LED disponible en todo momento mientras viaja o camina.

Consejos de seguridad personal y social para usar un baño público de damas o de caballeros:

- ¡No comentes los ruidos que escuchas provenientes de otro puesto! Si alguien está enfermo o necesita tu ayuda, es probable que hable para pedir ayuda. Sin embargo, si cree que alguien se encuentra en

una situación que requiere ayuda seria, busque y pídale ayuda a un encargado del baño, al gerente de la tienda o al personal de seguridad.

Reglas sociales para usar un baño público para hombres

Las reglas sociales en el baño público de hombres incluyen:

- Evitando el contacto visual.
- Elegir un urinario o cubículo lo más alejado posible de la otra persona.
- Mirar hacia adelante o hacia arriba y hacia abajo al usar un urinario o un cubículo.
- Lavarse y salir sin entablar conversaciones

Reglas sociales para usar un baño público de damas

Las reglas sociales en el baño de damas difieren de las del baño de hombres. La conversación de chit chat es normal. Por ejemplo, preguntarle a otra mujer de dónde sacó su blusa o camiseta o hacer un cumplido por su apariencia está bien.

El contacto visual suele ser aceptable. Sin embargo, no es estándar hablar con las damas en los baños públicos, una vez que esté usando el cubículo. ¿Una excepción? Pasar papel higiénico debajo de un separador de cubículos a un extraño que lo necesita no se considera una actividad inusual o sospechosa.

Seguridad personal

Centrarse en las habilidades básicas de seguridad debe considerarse tanto necesario como apropiado para las personas con discapacidad. Estas habilidades incluyen:

- cerrar y bloquear las puertas del baño o de la cabina
- comprender la privacidad personal y quién puede y quién no puede ayudarlo en el baño o con habilidades de cuidado personal
- identificación de partes del cuerpo usando terminología adulta (p. ej., pene en lugar de pipí)
- usar baños públicos de forma independiente
- la restricción de la desnudez al baño o dormitorio personal
- la cuestión del espacio personal tanto para uno mismo como para los demás

Cómo prevenir el abuso sexual (*El mejor momento para hablar con su hijo sobre el abuso sexual es AHORA*).

La [Red Nacional de Estrés Traumático Infantil](#) ofrece algunos consejos útiles para proteger a los niños del abuso sexual:

- Enseñe a los niños los nombres precisos de las partes íntimas del cuerpo.
- Evite enfocarse exclusivamente en el “peligro de extraños”. Tenga en cuenta que la mayoría de los niños son abusados por alguien a quien conocen y en quien confían.
- Enséñeles a los niños sobre la seguridad del cuerpo y la diferencia entre los toques "buenos" y "no buenos".
- Hágales saber a los niños que tienen derecho a tomar decisiones sobre sus cuerpos. Capacítelos para que digan “no” cuando no quieran que los toquen, incluso de maneras no sexuales (p. ej., rechazando abrazos educadamente) y para decir “no” a tocar a otros.

- Asegúrese de que los niños sepan que los adultos y los niños mayores nunca necesitan ayuda con sus partes privadas del cuerpo (p. ej., bañarse o ir al baño).
- Enseñe a los niños a cuidar sus partes íntimas (es decir, bañarse, limpiarse después de usar el baño) para que no tengan que depender de adultos o niños mayores para obtener ayuda.
- Eduque a los niños sobre la diferencia entre los buenos secretos (como las fiestas sorpresa, que están bien porque no se mantienen en secreto por mucho tiempo) y los malos secretos (aquellos que se supone que el niño debe mantener en secreto para siempre, que no están bien).
- ¡Confía en tus instintos! Si se siente incómodo por dejar a un niño con alguien, no lo haga. Si le preocupa un posible abuso sexual, haga preguntas.

Interactuar con las fuerzas del orden

Mientras están en la comunidad, las personas con discapacidades pueden encontrarse en situaciones en las que necesitan hablar o tratar con profesionales del orden público. Es posible que estos oficiales no tengan conocimiento o capacitación previa sobre cómo tratar de manera efectiva con la comunidad de personas con discapacidad.

Como resultado, es esencial enseñar a las personas con discapacidad cómo interactuar con los profesionales encargados de hacer cumplir la ley de manera segura y productiva. Entonces, ¿cuáles son las mejores opciones para el individuo durante una interacción repentina con un oficial de la ley durante una situación de emergencia o que no es de emergencia?

Discapacidad invisible:

Herramientas y opciones de divulgación

- Considere usar una tarjeta de información. <https://www.justdigit.org/wallet-cards/> o autismidcard.com o desarrolle una tarjeta informativa que se pueda copiar y laminar fácilmente.
- Recuerde que la tarjeta del folleto es reemplazable. Puedes dárselo al oficial en la escena.
- Lleva varios en todo momento.
- La tarjeta del folleto puede ser genérica o específica para usted.
- Trabaje con una organización de apoyo para discapacitados para desarrollar un folleto genérico.
- Trabaje con personas en cuyas opiniones confíe y valore para desarrollar un folleto específico para cada persona.

¿Cuál es la mejor manera de decirle al oficial que tiene un folleto?

- Evite hacer movimientos bruscos para alcanzar la tarjeta del folleto.
- Obtenga permiso o señale sus intenciones antes de meter la mano en los bolsillos de su abrigo o pantalón, maletines o bolsos, o en la guantera de los vehículos.
- Hágale saber verbalmente al oficial que usted tiene una discapacidad y tenga una tarjeta de información para que la lean. Si no habla, o si las interacciones repentinas le impiden hablar, considere usar un brazalete de alerta médica para que un oficial lo lea y los alerte sobre su condición y el hecho de que tiene una tarjeta de información.

Divulgación a un oficial de policía

La decisión de divulgar su diagnóstico a un oficial de policía siempre será suya. Si ha aprendido a través de la experiencia que la divulgación sería útil en una situación particular, puede decidir divulgarla a un oficial de

policía. Los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley informan que toman sus mejores decisiones cuando tienen su mejor información

Planificar y practicar técnicas de divulgación

Planifique su respuesta y practique con otros para un encuentro repentino. La preparación cuidadosa es su mejor oportunidad de tener una interacción exitosa con la policía.

- Discuta estos riesgos con personas en las que confíe.
- Desarrolle un folleto de divulgación específico para la persona dura.
- Desarrolle un plan personal sobre cómo usará el folleto.
- Practique a través del juego de roles con personas que conoce y en las que confía.
- Adaptar y modificar los folletos de divulgación. Son solo de papel. No están escritos en piedra.

Sugerencias adicionales a considerar durante interacciones repentinas con la policía

- No intente huir.
- No haga movimientos bruscos ni trate de alcanzar objetos.
- Trate de mantener la calma.
- Si usted es una víctima o está denunciando un delito, es posible que desee que la policía se comunique con un familiar, un defensor o un amigo que pueda ayudarlo durante el proceso de la entrevista.
- Lleve consigo el número de teléfono de una organización de defensa o defensor personal, familiar o amigo