



Puedo pedir ayuda.

Recibir ayuda durante una emergencia

- Es una emergencia cuando necesito ayuda inmediata de la policía, el departamento de bomberos o el equipo de rescate.
- Una emergencia puede ser un incendio, que alguien se caiga o se lastime, que un ladrón intente entrar en casa, que una persona se lastime a ella misma o lastime a alguien más, que alguien esté inconsciente, que una persona se esté ahogando, que una persona sufra una quemadura grave, que haya un accidente automovilístico o que una persona no pueda respirar.
- Si no estoy seguro de si es una emergencia, le pregunto al adulto responsable que esté cerca de mí.
- Cuando hay una emergencia, pido ayuda. Si no hay nadie para ayudarme, debo dirigirme a un lugar seguro con un teléfono y presionar los números 911. Le digo al operador mi nombre y qué está sucediendo y sigo las instrucciones que me da.

Recibir ayuda cuando estoy lastimado

- Siempre intento mantenerme seguro en casa y cuando salgo. A veces, me puedo caer, cortarme o hacerme un moretón. Si me lastimo, le puedo avisar al adulto que esté cerca de mí. Si siento dolor, le aviso a la persona que está conmigo para que pueda ayudarme.
- Si la persona que está conmigo me pega o me lastima, grito: “VETE DE AQUÍ. ¡DEJA DE LASTIMARME AHORA MISMO!” Busco a alguien que pueda mantenerme seguro o llamo al 911 desde mi teléfono de inmediato.





Puedo pedir ayuda.

Recibir ayuda cuando estoy molesto

- A veces me molesto debido a algo que me está fastidiando. Me puedo sentir enojado, frustrado o triste. Cuando estoy molesto, se lo tengo que decirse a alguien.
- Nunca golpeo, muerdo ni pellizco a otra persona. No arrojo ni rompo cosas.
- Cuando le digo a alguien qué es lo que me está fastidiando, esa persona puede ayudarme a sentirme mejor. Hay cosas que puedo hacer para ayudar a calmarme cuando estoy molesto. Puedo pedirle a un adulto que me enseñe cómo sentirme calmado.

Recibir ayuda cuando quiero o necesito algo

- Si hay algo que me gusta, que quiero o que necesito, puedo pedirlo. Puedo decir: “Quiero mirar mi show de televisión favorito” o “Quiero algo para beber”.
- No debo tomar nada sin preguntar.
- A veces, no puedo recibir lo que quiero. No debo enojarme cuando eso sucede. Nadie obtiene lo que quiere todo el tiempo. Puedo preguntar si puedo obtenerlo en otro momento o en otro lugar o si puedo obtener otra cosa.

Recibir ayuda cuando me cuesta hacer algo

- A veces me resulta difícil hacer ciertas cosas. Todos necesitan ayuda a veces.
- Cuando encuentro algo que me resulta difícil hacer, puedo preguntar: “¿Puedes decirme cómo hacer esto?”, “¿Puedes mostrarme cómo hacer esto?” o “¿Puedes hacerlo conmigo?”.

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



KOHL'S ♥ Cares