

Learn to Live Safely

with disabilities and special health needs

Ready to Learn to Live Safely

La educación en materia de seguridad es esencial para todos, pero a menudo resulta inaccesible para las personas con discapacidades o necesidades especiales de salud. Con frecuencia, los programas tradicionales no tienen en cuenta los diversos estilos de aprendizaje ni los problemas específicos de las personas, lo que las deja sin las herramientas necesarias para prevenir lesiones, responder a emergencias y afrontar con confianza los riesgos cotidianos. La iniciativa *Living Safely with Disabilities and Special Health Needs* (Vivir de forma segura con discapacidades y necesidades de salud especiales) aborda estas deficiencias mediante un plan de estudios innovador y de diseño universal disponible a través del **centro de seguridad en línea** de Living Safely with Disabilities and Special Health Needs, en rwjbh.org/cshlivingsafely.

Esta iniciativa, diseñada por Children's Specialized Hospital, ofrece herramientas prácticas, recursos e información para fomentar la seguridad de forma inclusiva y accesible. Abarca temas como la prevención de intoxicaciones, la preparación para emergencias y la seguridad contra incendios, entre otros. Si utilizan las herramientas y los recursos disponibles en el centro de seguridad en línea, los educadores, cuidadores y líderes comunitarios pueden crear experiencias significativas de educación en seguridad para personas de todas las capacidades.

Piloto de Ready to Learn to Live Safely

La iniciativa *Living Safely* se aplicó con éxito en dos escuelas de Nueva Jersey, Newmark Education y Alpine Learning Group, con la participación de 50 estudiantes anónimos. *Ready to Learn to Live Safely* introdujo los recursos de Living Safely en estas escuelas, que sirvieron como base para una ofrecer una educación en seguridad inclusiva y accesible. Ambas escuelas demostraron que la iniciativa podía

integrarse eficazmente en entornos educativos para enseñar técnicas de seguridad, empoderar a los estudiantes y mejorar la confianza en situaciones del mundo real.

Los educadores de ambas instituciones utilizaron varios formatos de enseñanza, como ayudas visuales, narraciones ilustradas, debates en grupo y prácticas. Por ejemplo, en la lección “Qué hacer si te pierdes”, los debates en grupo permitieron a los estudiantes incorporar nuevas perspectivas y tener confianza para pedir ayuda. Las situaciones simuladas en la lección “Seguridad en los aparcamientos” reforzaron las prácticas seguras de los peatones y mejoraron la aplicación en el mundo real.

Las habilidades que se enseñaron a través de esta iniciativa tuvieron un efecto tangible. Por ejemplo, un participante que tomó una dosis doble de medicamento recordó el número de teléfono del Servicio de Toxicología que había aprendido en la lección sobre prevención de intoxicaciones y buscó ayuda inmediatamente, lo que demuestra la importancia de la generalización de conocimientos. Del mismo modo, los estudiantes aplicaron sus conocimientos sobre seguridad en los aparcamientos durante las salidas escolares, sortearon con éxito las zonas abarrotadas y se comunicaron con los conductores.

Las pruebas previas y posteriores realizadas durante las lecciones demostraron la eficacia del programa. En las lecciones de prevención de intoxicaciones, la competencia aumentó del 0 % al 91.5 % tras la enseñanza, ya que los estudiantes practicaron el reconocimiento de sustancias peligrosas y el acceso a recursos como los teléfonos de información toxicológica. Del mismo modo, en seguridad en los aparcamientos, la competencia aumentó del 59.5 % al 100 %, dotando a los participantes de estrategias para moverse con seguridad por los aparcamientos y comunicarse con los conductores. En las lecciones sobre seguridad de contraseñas, el plan de estudios, respaldado por debates interactivos y ayudas visuales, mejoró la competencia del 26 % al 100 % y se logró que los estudiantes crearan contraseñas seguras e identificaran riesgos. Estos resultados cuantificables ponen de relieve la capacidad del plan de estudios para enseñar no solo conocimientos, sino también aplicaciones al mundo real.

El programa también abordó los problemas en materia de participación y accesibilidad. Al principio, algunos estudiantes se resistieron a las lecciones vinculadas a recursos específicos para la discapacidad, lo cual enfatizó la importancia del lenguaje inclusivo. Por ejemplo, las lecciones sobre preparación para emergencias se reformularon con el fin de centrarse en la preparación y la comunicación, y no en la vulnerabilidad, lo que ayudó a los participantes a ver el valor de estar

preparados. Los educadores también se esforzaron por mantener el interés de los estudiantes con distintos niveles de destreza. Los participantes avanzados asumieron funciones de tutoría, mientras que los que necesitaban apoyo adicional se beneficiaron de prácticas repetidas y enseñanza en grupos reducidos.

La participación y la colaboración comunitarias con las partes interesadas fueron fundamentales para que la iniciativa llegara a buen puerto. Los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley y los expertos en toxicología ofrecieron información real y dirigieron actividades interactivas. Durante la lección “¿Qué hacer si un agente de policía quiere hablar conmigo?”, los agentes trabajaron con los estudiantes para practicar interacciones respetuosas y seguras, lo cual les permitió ganar confianza en situaciones desconocidas. Los cuidadores también desempeñaron un papel crucial reforzando las lecciones en casa.

Las aplicaciones del plan de estudios en el mundo real redundaron en más beneficios. En un caso, un estudiante que tomó accidentalmente una dosis doble de medicamento avisó de inmediato a un cuidador y llamó al Servicio de Toxicología, ya que recordó los pasos practicados durante las clases de prevención de intoxicaciones. Del mismo modo, en la lección “Seguridad de las contraseñas”, los estudiantes aprendieron a reconocer las estafas de phishing y crear contraseñas seguras, lo cual les permitió usar la tecnología sin correr riesgos. Estos ejemplos ilustran cómo la metodología dota a los estudiantes de competencias que pueden utilizar en la vida cotidiana.

La educación en materia de seguridad requiere un enfoque centrado en métodos flexibles y basados en pruebas que se adapten a las diversas necesidades de los estudiantes. Una enseñanza eficaz de la seguridad prioriza estrategias que aborden diferentes estilos de aprendizaje, y permiten una participación significativa y una aplicación al mundo real. Haciendo hincapié en los recursos de diseño universal y en las prácticas educativas dinámicas, la iniciativa *Ready to Learn to Live Safely* garantiza que todos los participantes, independientemente de su capacidad o formación, adquieran las habilidades necesarias para desenvolverse en diversas situaciones de seguridad.

El plan de estudios de Living Safely for People with Disabilities and Special Health Needs ofrece una solución eficaz a las deficiencias históricas de la educación en materia de seguridad. Dado que se proporcionan materiales accesibles, se enfatiza la colaboración y se centra en aplicaciones del mundo real, este plan empodera a los estudiantes para desenvolverse en su entorno con seguridad y eficacia. Los educadores, cuidadores y líderes comunitarios deben defender este programa para garantizar que su alcance e impacto sigan creciendo. La educación inclusiva en materia de seguridad es una necesidad. El plan de estudios de *Living Safely* marca la pauta de lo que puede y debe ser la educación



© 2025 Children's Specialized Hospital

La presente iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. Este material puede utilizarse, compartirse y reproducirse con fines educativos, de capacitación y en aplicaciones prácticas, siempre que se cite su procedencia y no se modifique su contenido sin autorización previa por escrito. Queda terminantemente prohibido su uso comercial, redistribución o alteración sin la autorización explícita de Children's Specialized Hospital.

inclusiva en materia de seguridad. Juntos podemos crear entornos en los que todas las personas puedan llevar una vida más segura e independiente.



Centro de seguridad en línea de
**Living Safely with Disabilities and Special Health
Needs**

www.rwjbh.org/cshlivingsafely

Guía del instructor de Ready to Learn to Live Safely

Esta guía del instructor está diseñada para que los educadores y cuidadores puedan utilizar eficazmente el plan de estudios de Living Safely. Proporciona instrucciones detalladas para poner en práctica las lecciones, garantizando que todos los estudiantes puedan acceder a las competencias críticas en materia de seguridad y aplicarlas.

Objetivos básicos

El objetivo principal de esta guía es proporcionar un modelo de enseñanza de la seguridad que sea

- accesible (lecciones diseñadas para satisfacer diversas necesidades de aprendizaje);
- funcional (lecciones centradas en la aplicación y relevancia en la vida real);
- empoderadora (las clases preparan a los estudiantes para desenvolverse en su entorno de forma segura e independiente).

Estas lecciones abarcan temas esenciales para que los estudiantes adquieran los conocimientos y la confianza que necesitan para mantenerse seguros en situaciones cotidianas y de alto riesgo.



© 2025 Children's Specialized Hospital

La presente iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. Este material puede utilizarse, compartirse y reproducirse con fines educativos, de capacitación y en aplicaciones prácticas, siempre que se cite su procedencia y no se modifique su contenido sin autorización previa por escrito. Queda terminantemente prohibido su uso comercial, redistribución o alteración sin la autorización explícita de Children's Specialized Hospital.

¿Quién puede utilizar esta guía?

Si los profesionales de todas las disciplinas adoptan estas lecciones, pueden empoderar a personas de todas las capacidades para desarrollar aptitudes críticas en materia de seguridad. Esta guía está destinada a un amplio grupo de profesionales y entornos, incluidos, entre otros, los siguientes:

- Educadores
- Terapeutas
- Proveedores de atención médica
- Profesionales y estudiantes del nivel superior
- Profesionales especializados en emergencias y seguridad comunitaria
- Proveedores de servicios públicos
- Cuidadores y familiares

Primeros pasos

Presente la lección elegida en los formatos que mejor se adapten a las necesidades de los estudiantes. Las lecciones de seguridad están disponibles en varios formatos para garantizar la accesibilidad y la participación. Estos formatos flexibles permiten a los instructores adaptar las lecciones a las necesidades de sus estudiantes, ya sean niños pequeños, adolescentes, adultos o personas con discapacidades o estilos de aprendizaje específicos.

- Texto sin formato (lenguaje escrito simplificado para que la enseñanza sea sencilla)
- Texto con imágenes (lenguaje escrito combinado con ayudas visuales para mejorar la comprensión)
- Pictogramas (aprendizaje pictórico en primera persona utilizando imágenes para ilustrar puntos clave)
- Cuentos ilustrados narrados (cuentos ilustrados narrados en primera persona con narración sonora para ayudar a los estudiantes auditivos o a los que se benefician de las modalidades combinadas)
- Solo audio (instrucciones verbales para estudiantes que prefieren o necesitan información auditiva)

Si bien estas lecciones se han diseñado pensando en las personas con discapacidades y necesidades especiales de salud, su diseño universal garantiza que sean prácticas, atractivas y beneficiosas para todos los estudiantes. Tanto si se aplica en escuelas, centros de atención médica, universidades o programas comunitarios, esta guía proporciona un marco flexible para enseñar seguridad de forma comprensible, funcional y empoderadora.

Al brindar a las personas las herramientas y la confianza que necesitan para mantenerse seguras, este modelo favorece la educación permanente en materia de seguridad y la prevención de lesiones, garantizando que ningún estudiante se quede atrás. Las lecciones se basan en las siguientes categorías de seguridad, extraídas de los recursos de *Living Safely with Disability and Special Health Needs*. Puede encontrarlos en el centro de seguridad en línea de Living Safely:

- Preparación para emergencias
- Seguridad contra incendios
- Seguridad en Internet
- Medidas de seguridad para la correcta administración de medicamentos
- Prevención de intoxicaciones
- Seguridad en las actividades recreativas
- Seguridad en la escuela
- Seguridad en el agua
- Seguridad en el transporte

Cómo poner en práctica las lecciones

Cada lección está preparada y puede presentarse del siguiente modo:

1. Prueba inicial

Comience con una prueba inicial para evaluar los conocimientos básicos y definir las áreas de interés. Antes de dictar las clases, deben realizarse pruebas iniciales para determinar los conocimientos básicos.

2. Presentar la lección

Presente el material en los formatos que mejor se adapten a las necesidades del estudiante.



© 2025 Children's Specialized Hospital

La presente iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. Este material puede utilizarse, compartirse y reproducirse con fines educativos, de capacitación y en aplicaciones prácticas, siempre que se cite su procedencia y no se modifique su contenido sin autorización previa por escrito. Queda terminantemente prohibido su uso comercial, redistribución o alteración sin la autorización explícita de Children's Specialized Hospital.

3. Reforzar la lección

Use herramientas como el juego de roles, los debates grupales, las ayudas visuales o las actividades prácticas para profundizar en la comprensión.

4. Participación de la comunidad

Invite a expertos en la materia (por ejemplo, agentes de policía, representantes de preparación para emergencias, educadores de control de intoxicaciones) para que aporten un contexto real y refuercen los conceptos clave.

5. Práctica y generalización

Enseñe y practique habilidades en distintos entornos (por ejemplo, el salón de clases, el patio de recreo, el hogar) y con distintas personas (por ejemplo, compañeros, cuidadores, profesionales).

6. Prueba posterior

Concluya con una prueba posterior para medir el avance e identificar las áreas en las que es necesario seguir practicando.

Consideraciones clave para los educadores

- Seleccione formatos y herramientas de clase que se ajusten a las capacidades y preferencias de cada estudiante. Modifique los contenidos según sea necesario para garantizar su accesibilidad y pertinencia.
- Intercale materiales, ayudas visuales y juegos de roles durante el proceso para aumentar la generalización de las destrezas.
- Integre las técnicas de seguridad en las rutinas diarias y repase las lecciones durante el año. Refuércelas en entornos naturales para fomentar la generalización.
- Trabaje con equipos interdisciplinarios, incluidos otros educadores, terapeutas y profesionales de la comunidad para mejorar el aprendizaje.
- En la siguiente lista se incluyen ejemplos de evaluaciones de estudiantes para ayudar a los instructores a evaluar los conocimientos y las habilidades a través de la observación y la práctica. Si bien a efectos de esta guía se agrupan varias destrezas, cada destreza específica debe evaluarse de manera individual para garantizar que los estudiantes comprendan y puedan

demostrar su competencia en cada área. Si se evalúa cada destreza por separado, los instructores pueden garantizar un aprendizaje completo y detectar las áreas que necesitan más apoyo.

- Comprender y responder a las emergencias
 - El estudiante sabe qué es el 911, cuándo y por qué llamar, y cómo interactuar con un operador.
 - El estudiante demuestra escuchar, responder y seguir instrucciones durante llamadas simuladas al 911.
 - El estudiante entiende qué es una intoxicación, puede identificar posibles sustancias tóxicas y sabe cuándo debe ponerse en contacto con el Centro de Toxicología en lugar de llamar al 911.
- Reconocimiento e interacción con agentes de policía
 - El estudiante identifica a los agentes de policía y comprende su función.
 - El estudiante interactúa de manera respetuosa y cómoda con los agentes de policía, incluso expresando sus necesidades personales y pidiendo aclaraciones cuando es necesario.
 - El estudiante entiende los límites personales, como mantener una distancia de seguridad y no tocar a los agentes sin permiso.
 - El estudiante participa en interacciones prácticas con agentes de policía.
- Uso adecuado de los baños públicos
 - El estudiante identifica los baños públicos, incluidos los carteles específicos de género, y se siente cómodo utilizándolos.
 - El estudiante entiende el propósito de un baño público (por ejemplo, ir al baño, lavarse las manos) y practica la privacidad, la higiene y la limpieza.
 - El estudiante reconoce cuándo un baño está ocupado, espera en la fila cuando es necesario, identifica problemas de seguridad y busca ayuda cuando es necesario.
- Seguridad al retirarse de un lugar
 - El estudiante informa a un adulto responsable cuando se retira de un lugar e identifica a los adultos de confianza.
 - El estudiante sabe qué objetos debe llevar cuando se retira de un lugar seguro y utiliza una identificación.
 - El estudiante se comunica con un adulto responsable después de llegar a un lugar o retirarse.

- Práctica de habilidades para tranquilizarse y moverse
 - El estudiante usa sus técnicas de autocontrol para manejar el estrés.
 - El estudiante identifica puntos de referencia, carteles y ayudantes de la comunidad para orientarse en zonas desconocidas.
- Buscar y recibir ayuda
 - El estudiante sabe a quién llamar y cómo pedir ayuda en caso de emergencia.
 - El estudiante interactúa con confianza con los ayudantes de la comunidad y participa en salidas simuladas a la comunidad para practicar estas habilidades.
 - El estudiante expresa sus necesidades con claridad, utiliza el teléfono en caso de emergencia y conoce otras formas de buscar ayuda.
 - El estudiante sigue las instrucciones de los demás, pero sabe qué hacer si se siente inseguro mientras recibe ayuda.

Ampliación del modelo

Estas lecciones sirven de base para enseñar técnicas de seguridad, pero pueden y deben ampliarse para tratar otros temas o adaptarse a necesidades específicas. Se recomienda a los instructores

- diseñar nuevas lecciones utilizando los mismos principios de diseño accesible y universal;
- colaborar con estudiantes, cuidadores y expertos en la materia para determinar los problemas de seguridad pertinentes;
- estudiar formas de integrar la educación sobre seguridad en programas más amplios de preparación para la vida o basados en la comunidad.



© 2025 Children's Specialized Hospital

La presente iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. Este material puede utilizarse, compartirse y reproducirse con fines educativos, de capacitación y en aplicaciones prácticas, siempre que se cite su procedencia y no se modifique su contenido sin autorización previa por escrito. Queda terminantemente prohibido su uso comercial, redistribución o alteración sin la autorización explícita de Children's Specialized Hospital.

Referencias

- Easterseals. (s.f.). Key safety considerations for people with disabilities. Disponible en <https://www.easterseals.com/support-and-education/making-life-accessible/safety-first-key.html>
- Jang, J., Mehta, A., Dixon, D.R. (2016). Safety Skills. En: Singh, N. (eds) *Handbook of Evidence-Based Practices in Intellectual and Developmental Disabilities*. Evidence-Based Practices in Behavioral Health. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-26583-4_36
- Alianza Internacional de Discapacidad. (2021). Universal Design for Learning and its role in ensuring access to inclusive education for all. Disponible en <https://www.internationaldisabilityalliance.org/content/universal-design-learning-udl-and-its-role-ensuring-access-inclusive-education-all-technical>
- Kearney, A.J. y Healy, O. (2010) A review of research on procedures for teaching safety skills to persons with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 31(5), 1001-1025. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2010.03.007>
- López, D.M. y Schroeder, L. (2008). Designing strategies that meet the variety of learning styles of students. Disponible en <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED500848.pdf>
- Maxfield, T., Park, E.-Y. y Blair, K.-S C. (2021). A meta-analysis of safety skills for individuals with intellectual disabilities. *Education and Treatment of Children*, 44. 309-331. <https://doi.org/10.1007/s43494-021-00051-5>
- TeachTown Inc. (sin fecha). Teaching safety skills to students with disabilities. Disponible en <https://web.teachtown.com/blog/safety-skills/>

Inclusive Healthy
Communities
NJ Division of Disability Services



La presente iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.

Inclusive Healthy Communities es un programa de subvenciones establecido en 2021 por la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. IHC apoya a las comunidades y garantiza que la voz y las necesidades de las personas con discapacidades se incluyan en la planificación de comunidades saludables. El programa financia a comunidades y organizaciones de Nueva

RWJBarnabas
HEALTH

**Children's
Specialized
Hospital**



Inclusive Healthy
Communities
NJ Division of Disability Services



© 2025 Children's Specialized Hospital

La presente iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. Este material puede utilizarse, compartirse y reproducirse con fines educativos, de capacitación y en aplicaciones prácticas, siempre que se cite su procedencia y no se modifique su contenido sin autorización previa por escrito. Queda terminantemente prohibido su uso comercial, redistribución o alteración sin la autorización explícita de Children's Specialized Hospital.

Jersey que participan en proyectos que promueven la salud y el bienestar de las personas con discapacidades en las comunidades donde viven.

Información acerca de las organizaciones



Como el proveedor líder del país en la atención de niños con necesidades especiales de salud, sean pacientes internos o ambulatorios, Children's Specialized Hospital se aboca a mejorar la vida de los niños y sus familias. Ofrece una amplia variedad de servicios especializados, que incluyen fisioterapia, terapia ocupacional y pediatría del desarrollo, entre otros. Para obtener más información, visite el sitio web de Children's Specialized Hospital en rwjbh.org/childrens-specialized-hospital.



Newmark Education es una institución educativa de vanguardia que brinda servicios a estudiantes con trastornos del espectro autista, trastornos por déficit de atención y otras discapacidades del desarrollo. Ofrece programas académicos y terapéuticos individualizados diseñados para satisfacer las necesidades específicas de cada estudiante. Para obtener más información, visite Newmark Education en newmarkeducation.com.



Alpine Learning Group: Alpine Learning Group es un líder reconocido en educación sobre el autismo, que ofrece programas innovadores basados en pruebas para personas con trastornos del espectro autista. Ofrece intervención temprana, programas escolares, servicios para adultos y consultas. Para obtener más información, visite Alpine Learning Group en alpinelearninggroup.org.

Para obtener más información sobre los recursos de Living Safely, visite www.rwjbh.org/cshlivingsafely.

Si desea comunicarse con nosotros, escríbanos a livingsafely@childrens-specialized.org.



© 2025 Children's Specialized Hospital

La presente iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey. Este material puede utilizarse, compartirse y reproducirse con fines educativos, de capacitación y en aplicaciones prácticas, siempre que se cite su procedencia y no se modifique su contenido sin autorización previa por escrito. Queda terminantemente prohibido su uso comercial, redistribución o alteración sin la autorización explícita de Children's Specialized Hospital.