

## EN CADA ESCUELA Y EN CADA COMUNIDAD...

hay jóvenes que sufren en silencio porque se sienten marginados, solos o invisibles.



El aislamiento social es la separación percibida o real de un individuo de un grupo de compañeros. Es sentirse que uno no encaja, que uno no pertenece o que lo han dejado afuera del círculo social. La separación puede ser el resultado de un rechazo de los demás, o de la propia persona que se aísla de los demás. El aislamiento social puede ocurrir en persona o en línea.

El aislamiento social puede convertirse en un problema grave. Los jóvenes que sufren aislamiento social pueden convertirse en víctimas de bullying (intimidación), violencia y/o depresión.

Como resultado, muchos se alejan de la sociedad, batallan con el aprendizaje y el desarrollo social y/o pueden elegir lastimarse a sí mismos y a los demás.

Hay una diferencia entre el aislamiento social y el tiempo a solas saludable. No todo el tiempo a solas es malo. El tiempo a solas saludable es cuando uno elige estar solo para aclarar su mente, tomarse un descanso de la "socialización," darse tiempo para enfocarse en uno mismo y reflexionar, y/o resolver problemas o explorar posibilidades sin ninguna influencia externa. Algunas personas son introvertidas y necesitan más tiempo a solas que otras.

## ACERCA DE SANDY HOOK PROMISE

Sandy Hook Promise (SHP) es una organización nacional sin fines de lucro con sede en Newton, Connecticut. SHP está dirigida por varios familiares cuyos seres queridos fueron asesinados en el trágico tiroteo masivo en la escuela Sandy Hook el 14 de diciembre del 2012. El único propósito de SHP es educar y capacitar a padres, escuelas y organizaciones comunitarias sobre cómo prevenir la violencia armada ANTES de que ocurra proporcionando programas de identificación e intervención temprana de salud mental y bienestar, prácticas de almacenamiento y seguridad para las armas y abogando por políticas sensatas de prevención de violencia a nivel estatal y federal.

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Acerca de Sandy Hook Promise y nuestros otros programas y capacitaciones de prevención para las escuelas y la comunidad, visite: [sandyhookpromise.org](http://sandyhookpromise.org)

Comprométase con nosotros y juntos podemos proteger a los niños de aquella violencia con armas que es prevenible.



Sandy Hook  
**PROMISE**

Copyright © 2018 Sandy Hook Promise. All Rights Reserved.



# GUÍA PARA PADRES

PARA PADRES DE ALUMNOS  
EN GRADOS 2-12



## START WITH HELLO

Es un programa de prevención que enseña a los niños y adolescentes a ser más socialmente inclusivos y conectados entre sí. Start With Hello les pide a los alumnos, educadores, padres y otros líderes de la comunidad que interactúen con los niños que tomen medidas en clase, en la cafetería y/u otras ocasiones en su día para ser inclusivos y estar conectados.

## PUEDE IMPLEMENTAR START WITH HELLO EN 3 PASOS SENCILLOS:



## ¡LO NECESITAMOS! USTED PUEDE AYUDAR DE LA SIGUIENTE MANERA... PARA TODAS LAS EDADES

- **Integre Start With Hello como parte de su cultura familiar.**  
Haga un esfuerzo intencional para saludarse entre familia con hola y hacer preguntas sobre el día de cada uno.
- **Practiquen escuchar de una manera activa.**  
Durante los paseos en automóvil o durante la cena, tomen la acción conciente de mirarse entre sí a los ojos y escucharse atentamente mientras conversan.
- **Modele mejores prácticas para su hijo.**  
Salude a extraños en la calle y conversa con personas en tiendas o restaurantes.
- **Comparta su historia.**  
Cuénteles a su hijo una historia sobre un momento en que se comunicó y/o acercó a alguien que estaba solo y necesitado. ¿Qué sucedió? ¿Cómo se sintió después?
- **Esté presente para su hijo.**  
Hable sobre lo que su hijo puede hacer si alguna vez se sienten solos en la escuela. Recuérdele a su hijo que siempre está usted presente para ayudarlo si necesita alguien con quien hablar.
- **Hable sobre momentos buenos y malos de estar solo.**  
¿En qué momentos se siente bien estar solo?  
¿En qué momentos se siente mal estar solo?

Fomentar la inclusión y la comunidad es una habilidad importante y vital en la vida, la cual con práctica es simple de hacer todos los días. ¡No hay edad que lo limite a uno para acercarse y ayudar a otros!

Su escuela u organización comunitaria ya puede estar participando en las actividades de Start With Hello de Sandy Hook Promise. Si no lo están ya haciendo, ¿por qué no traer Start With Hello a ellos? Todos los materiales y la capacitación se proporcionan sin costo alguno y son extremadamente fáciles de implementar. ¡Además, a los niños les encantará! Creemos que Start With Hello será significativo y divertido para su hijo. ¡Pero también puede ser divertido para Usted! Esperamos que pueda usar las ideas en la breve guía para continuar la conversación en casa y más allá en su comunidad.

### PARA LOS GRADOS DEL 2-5

- **¡Actúenlo!**  
Pretenda ser un alumno aislado en la escuela de su hijo y haga que su hijo practique acercándose y diciendo hola. Intenten diferentes escenarios, luego cambien los roles y vuelvan a intentarlo.
  - **Crear un cartel.**  
Dibuje o pinte un cartel con su hijo para recordarle a su familia los pasos sencillos de "Start With Hello" y cuélguelo en su casa.
  - **Aprendan a decir hola en diferentes idiomas.**  
¡Desafíe a su hijo utilizar un idioma diferente cada vez que diga hola!
- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Francés – Bonjour      | Inglés – Hello     |
| Italiano – Buon Giorno | Alemán – Guten Tag |
- **¡Hágalo un juego!**  
Cree un concurso familiar para ver quien puede saludar a la mayor cantidad de personas cada día. Mantenga un registro del "conteo de saludos" de cada persona y celebre al ganador al final de la semana.

### PARA LOS GRADOS DEL 6-12

- **Comparta estrategias para comenzar conversaciones.**  
Cree sus propias estrategias para iniciar conversaciones o intente utilizar las siguientes: ¿Cómo va su día? ¿Qué hiciste durante el fin de semana?
- **Conversar acerca del acoso cibernético (bullying en línea y/o internet).**  
Platiquen con su hijo acerca de cómo se mantiene el respeto y la inclusión social en las redes sociales y hablen acerca de que pasos debe tomar su hijo cuando presencie el acoso cibernético.