



EL MODELO S.A.F.E.T.Y. FIRST



DETENTE Y PIENSA

Piensa en el impacto a largo plazo.

Pregúntate a ti mismo: "¿Cómo afectará esto a los demás, a mi familia y a mí?"



PIDE AYUDA

¿En quién confías para que te ayude en este momento?

Ejemplos: Entrenador, Consejero Escolar, Mentor, Maestro, etc.



ENCUENTRA UN LUGAR TRANQUILO

Calma un poco las cosas, aléjate y determina qué te molesta.

Ejemplos: Pedirle al maestro un descanso, escribir un diario, salir a caminar, respirar profundamente.



EDUCARSE A SI MISMO Y A OTROS

Ayudar a tus compañeros durante los momentos difíciles puede marcar una gran diferencia.

Llévelos a obtener ayuda de un adulto de confianza.



DÍGALE A SU PADRE/TUTOR

Hable con sus padres. Ellos pueden y te ayudarán.

Ejemplos: Hable con el director o consejero sobre la situación y vea que se resuelva.



USTED Y SU AYUDA IMPORTAN

Sepa que usted importa. La ayuda siempre está disponible para usted.

Recuerde, lo que usted hace es importante para mantenerse seguro a sí mismo y a los demás.

SAFETY FIRST.
#IDEACares