

# Safety Tips

## For Students:

### Bicycle Safety

- Wear a helmet.
- Wear proper clothes.
- Go with the flow of traffic.
- Look both ways. Be aware of traffic around you.
- Stay alert.
- Be cautious when biking at night.
- Make sure your bicycle is adjusted properly.
- Check brakes before riding.

### Curfew Times

- **Under 14, not yet in high school:**  
School days 9:15 p.m. to 6 a.m.  
Non-school days 10:15 p.m. to 6 a.m.
- **14 or older, in high school:**  
School days 10:15 p.m. to 6 a.m.  
Non-school days 12 midnight to 6 a.m.

### Basic Street Sense

- Wherever you are - on the street, at school or shopping mall, driving, waiting for a bus or train - stay alert and tuned in to your surroundings.
- Send the message that you're calm, confident, and know where you're going.
- Trust your instincts. If something or someone makes you uneasy, avoid the person or leave.
- Know the neighborhood where you live. Check out the locations of police and fire stations, public telephones, hospitals, restaurants or stores that are open late.

### Teen Dating Violence

#### Are You Going Out With Someone Who

- is jealous and possessive, won't let you have friends, checks up on you, or won't accept breaking up?
- tries to control you by being bossy, giving orders, making all the decisions, or not taking your opinion seriously?
- puts you down in front of friends or tells you that you would be nothing without him or her?
- scares you? Makes you worry about reactions to things you say or do? Threatens you? Uses or owns weapons?
- pressures you for sex or is forceful or scary about sex? Gets too serious about the relationship too fast?
- uses alcohol or other drugs and pressures you to use them?
- makes your family and friends uneasy and concerned for your safety?

If you answered yes to any of these questions, you could be a victim of dating abuse. Both males and females can be victims of dating violence.

## For Parents:

### What You Can Do About Bullies

- Listen to children.
- Take children's complaints of bullying seriously.
- Watch for symptoms that children may be bullying victims, such as withdrawal, a drop in grades, torn clothes, or needing extra money or supplies.
- Tell the school or organization immediately if you think that your children are being bullied.
- Praise children's kindness toward others. Let children know that kindness is valued.
- Teach children ways to resolve arguments without violent words or actions.
- Teach children self-protection skills - how to walk confidently, stay alert to what's going on around them, and to stand up for themselves verbally.
- Provide opportunities for children to talk about bullying, perhaps when watching TV together, reading aloud, playing a game, or going to the park or a movie.

### Teach Your "Home Alone" Children

- How to call 9-1-1 or your area's emergency number, or call the operator.
- How to give directions to your home, in case of an emergency.
- To check in with you or a neighbor immediately after arriving home.
- To never accept gifts or rides from people they don't know well.
- How to use the door, window locks, and the alarm system if you have one.
- To never let anyone into the home without permission.
- To never let a caller at the door or on the phone know that they're alone.
- To carry a house key with them in a safe place - don't leave it under a mat or on a ledge.
- How to escape in case of fire.
- To not go into an empty house or apartment if things don't look right - a broken window, ripped screen, or opened door.
- To let you know about anything that frightens them or makes them feel uncomfortable.

## Para Estudiantes:

### Hacia una practica segura del ciclismo

- Usa casco.
- Usa ropa adecuada.
- Muévete con el tráfico.
- Mira en ambas direcciones.  
Estate atento al tráfico que te rodea.
- Estate alerta.
- ¡Mucho cuidado en la oscuridad!
- Asegúrate de que tu bicicleta ha sido adaptada y reparada.
- Antes de salir, verifica el funcionamiento de los frenos.

### Horario Para Toque De Queda

- **Menores De 14 Años, Que Aun No Están En “High School”**  
Días de escuela de 9:15 p.m. a 6 a.m.  
Días sin escuela de 10:15 p.m. a 6 a.m.
- **Mayores De 14 Años, En “High School”**  
Días de escuela de 10:15 p.m. a 6 a.m.  
Días sin escuela de las 12 de la noche a las 6 a.m.

### Sensatez básica en la calle

- Dondequiera que estas – en la calle, en la escuela, en un centro comercial, conduciendo tu automóvil, esperando al autobús o al tren, estate alerta y presta atención a lo que acontece a su alrededor.
- Con tu actitud manifiesta que estas tranquilo, confiado y que sabes hacia donde vas.
- Confía en tus instintos. Si alguna cosa o alguna persona te alarma, evítala o retírate del lugar.
- Conoce los vecindarios en donde vives. Sabe donde están los cuarteles de policía y de bomberos, los teléfonos públicos, los hospitales, las tiendas y los restaurantes que permanezcan abiertos hasta tarde.

### La violencia en el noviazgo

¿Está saliendo con alguien que...

- es celoso y posesivo, no te permite tener amigos, te trata de controlar y no aceptaría tu decisión de dejar de ser novios?
- intenta controlarte, siendo muy mandón, dando órdenes, haciendo todas las decisiones y no tomando tu opinión en serio?
- te humilla delante de los amigos, te dice que no vales nada sin él o ella?
- te asusta? ¿Te preocupas por su reacción a lo que dices y a lo que haces? ¿Te amenaza? ¿Usa o posee armas?
- te exige tener sexo o es violento o te amenaza cuando trata de tener relaciones sexuales? ¿Toma la relación en serio muy pronto?
- abusa del alcohol y de otras drogas y te exige que tú también las consumas?
- hace que tu familia o tus amigos se sientan intranquilos y preocupados por tu seguridad?

Si contestaste “sí” a cualquiera de estas preguntas, probablemente eres víctima de maltrato por la persona con que te citas. Los hombres igual como las mujeres pueden ser víctimas de violencia en el noviazgo.

## Para Padres:

### Qué puede hacer sobre los valentones

- Escuche a sus hijos.
- Reciba seriamente las quejas de sus hijos sobre los valentones.
- Observe los síntomas que indican que el niño puede ser víctima de un valentón, como retraimiento, notas más bajas, ropa desgarrada, o la necesidad de más dinero o suministros.
- Avise inmediatamente a la escuela u organización si cree que sus hijos son víctimas de valentonadas.
- Elogie las atenciones que sus hijos tengan con otros. Hágalos saber que la cordialidad tiene valor.
- Enseñe a sus hijos distintas maneras de resolver argumentos sin recurrir a palabras o acciones violentas.
- Enseñe a sus hijos técnicas de autoprotección - cómo caminar demostrando seguridad en si mismo, advertir en todo momento qué es lo que pasa a su alrededor y defenderse verbalmente.
- Ofrezca a sus hijos la oportunidad de hablar sobre los valentones, quizá cuando están mirando juntos televisión, leyendo en voz alta, participando en algún juego o yendo al parque o al cine.

### Enseñe a los niños que quedan solos en casa

- Cómo llamar 9-1-1 o el número para emergencias de su área o cómo llamar a la operadora.
- Cómo dar las direcciones para llegar a su casa en el caso de producirse una emergencia.
- A llamarlo a usted o a un vecino inmediatamente después de llegar a la casa.
- Que no deben aceptar regalos o subir al vehículo de alguien a quien no conozcan bien.
- Cómo utilizar las cerraduras de puertas y ventanas y el sistema de alarma si hubiera alguno.
- Que no deben dejar entrar a nadie en la casa sin antes pedirle permiso a usted.
- Que no deben decirle a nadie que llame o venga de visita que están solos.
- A llevar una llave de la casa en un lugar seguro y a no dejarla bajo un felpudo o en una ranura.
- Cómo escapar en caso de incendio.
- A no entrar en una casa o apartamento vacío si las cosas no parecieran estar en orden; si ven una ventana que ha sido forzada, una mampara rota o una puerta abierta.
- A comunicarle a usted cualquier cosas que los asuste o les haga sentir incómodos.

*Adaptada de los folletos del National Crime Prevention Council (Consejo Nacional de Prevención del Crimen).*