

Hoja de trabajo: Desarrollando Rutinas de Seguridad

REPASO: Recuerde, las rutinas son las cosas que hacemos de la misma manera cada día, día tras día. Las rutinas no suceden por si solas. Usualmente tenemos que desarrollarlas con el tiempo. Ellas toman un tiempo para planearlas al principio, pero luego, si funcionan, ellas hacen nuestra vida más fácil.

Para hacer que una rutina diaria funcione, dividimos la actividad en pequeños pasos. Cada uno de estos pequeños pasos puede ser descritos en la manera en que se hacen, quien los hace, cuando se hacen y donde se hacen. Luego, cuando todos los pasos se ponen juntos, se desarrolla una rutina que funciona.

Algunas cosas para pensar cuando se desarrolla una rutina son:

- Cuantos pasos están incluidos?
- Hay algún orden o secuencia para los pasos?
- Cuanto tiempo se necesita para realizar todos los pasos?
- Hay alguna acción o señal para empezar la rutina?
- Hay alguien a cargo de asegurar que la actividad se realice?

Su familia acaba de hacer un mapa de seguridad. Elija un momento del día o lugar en que usted o alguien de su familia no se siente seguro (a).

Piense en una rutina que puede establecer para aumentar la sensación de seguridad de su familia. Divida esta actividad en pequeños pasos que le ayuden a alcanzar el objetivo de sentirse más seguros. Sea bien específica/o mientras escribe cuando, quien, donde en cada paso.

RUTINA DE SEGURIDAD: _____

PASOS	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Recuerde pensar acerca de cosas que pueden pasar para estropear su plan de seguridad. No podemos prevenir que esas cosas sucedan de vez en cuando, pero podemos prepararnos a nosotros mismos para cuando sucedan. Use el espacio de abajo para pensar acerca de maneras que le forzarían a cambiar la rutina que desarrollo en la tabla anterior. Ahora escriba las maneras en que usted podría cambiar los pasos para ayudar a mantener la rutina funcionando lo más que se pueda y que su familia se sienta lo más seguro que puedan.

QUE PODRÍA PASAR	COMO EL PASO PODRÍA CAMBIAR	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.				

2.				
3.				