Keeping Safe!

Children's Bilingual Guide

¡Cuídense! Guía Bilingüe para Niños

A book for young people about the United States and ways to take care of yourself so that you can stay safe!

Un libro para gente joven acerca de los Estados Unidos y las maneras de cuidarse de los peligros.

Introduction

Every day, children and teenagers enter the United States unaccompanied by parents or other caring adults and without legal documentation. These unaccompanied children often come to reunite with family, to work, or to pursue an education. Some may be fleeing violence and abuse, avoiding gang persecution and recruitment, or escaping political and religious persecution.

When unaccompanied immigrant children enter federal custody, most are placed in the care of the Division of Children's Services (DCS) within the U.S. Department of Health and Human Services' Office of Refugee Resettlement (ORR). Residential care provided by ORR is based on child welfare principles and ranges from foster care to secure facilities, based on children's needs.

Between 2008 and 2013, on behalf of ORR, Bridging Refugee Youth and Children's Services--BRYCS, Migration and Refugee Services, USCCB, developed a child maltreatment prevention curriculum and provided training and technical assistance to service providers across the United States on child welfare and about unaccompanied minors.

Children's and teenager's guides to personal safety are the first publications created for the unaccompanied children themselves. We trust these personal guides will assist young people in knowing their rights while they are in the United States, and will help keep them safe so they can thrive in their life journeys. We also hope that these guides are helpful to other children throughout the world.

Introducción

Niños y adolescentes ingresan todos los días a los Estados Unidos sin la compañía de sus padres o tutores y sin documentación legal. Estos jóvenes sin acompañamiento suelen venir para reunirse con su familia, trabajar, o buscar más oportunidades de educación. Algunos tal vez están huyendo de la violencia y del abuso, evitando el acoso y reclutamiento de las pandillas, o escapando de la persecución política o religiosa.

Cuando menores de edad sin acompañamiento pasan a la custodia federal, la mayoría de ellos son puestos bajo el cuidado de la División de Servicios para Niños (Division of Children's Services--DCS) en la Oficina de Reasentamiento de Refugiados (Office of Refugee Resettlement--ORR) en el Departamento de Salud y Servicios Humans (Health and Human Services—HHS). Las residencias para el cuidado de jóvenes son proporcionadas por ORR en base a los principios de protección de los menores de edad y ofrecen diferentes servicios desde familias cuidadoras hasta residencias de seguridad dependiendo en las necesidades de cada niño.

Entre el 2008 y 2013, contratado por ORR, los Servicios de Enlace para Niños y Jóvenes Refugiados (Bridging Refugee Youth and Children's Services--BRYCS), Servicios para Inmigrantes y Refugiados (Migration and Refugee Services, del USCCB, desarrollaron un currículo y proporcionaron entrenamiento y asistencia técnica en protección de menores sin acompañamiento a quienes proporcionan estos servicios en los Estados Unidos.

Las guías para niños y adolescentes sobre el cuidado personal son las primeras publicaciones creadas para los mismos menores sin acompañamiento. Confiamos en que estas guías personales auxiliarán a los menores en el conocimiento de sus derechos mientras ellos están en los Estados Unidos y ayudarán a mantenerlos protegidos de manera que puedan mejorar sus vidas. También tenemos la esperanza de que estas guías sean útiles para otros menores en el mundo.

Keeping Safe! Children's Bilingual Guide

¡Cuídense! Guía Bilingüe para Niños

Contents

You are Unique and Special
Tu Idioma, Cultura y Religión

You Are Beautiful!
¡Te ves muy bien!

Respect
Respeto

Respecting People's Belongings
Respetando las cosas de las personas

Respecting People's Space
Respetando el espacio de otras personas

Respecting People's Bodies
Respetando los cuerpos de otras personas

Friends Respect Each Other
Relaciones Seguras y Saludables

Bullies Lack Respect
Los "Bullies" no Tienen Respeto

Strong Feelings
Sentimientos Fuertes

LIVING WITH RESPECT
VIVIENDO CON RESPETO

About BRYCS

BRYCS
Bridging Refugee Youth & Children's Services

You are Unique and Special

PEOPLE FROM ALL OVER THE WORLD LIVE IN THE UNITED STATES

People differ from each other in many ways. They speak many different languages. English is spoken most and Spanish is spoken second most in the United States. People speak a lot of other languages here, too. It's great if you speak a language other than English. It will help you when you are older. Learning to speak English is also a good idea. It will give you more choices for work and school.

People in the United States eat food from many countries. They wear all different kinds of clothes. They celebrate different holidays. The United States is like a garden with many kinds of flowers. The differences between them make the garden beautiful. A garden with only one kind of flower would be boring.

Tú eres un ser único y especial

GENTE DE TODO EL MUNDO VIVE EN LOS ESTADOS UNIDOS

La gente se diferencia entre sí de muchas maneras. Se hablan diferentes idiomas. El idioma más hablado en los Estados Unidos es el inglés y, después de éste, el español. Pero aquí también se hablan muchos otros idiomas. Es muy bueno si hablas otro idioma además del inglés. Eso te ayudará cuando seas mayor. Aprender a hablar inglés es importante para ir a la escuela y trabajar.

La gente en los Estados Unidos come alimentos de muchos países. Usan todo tipo de ropas. Celebran diferentes fiestas. Los Estados Unidos son como un jardín con distintas clases de flores. Las diferencias entre ellas hacen el jardín más hermoso. Un jardín con un solo tipo de flor sería aburrido.

You Are Beautiful!

ALL PEOPLE ARE BEAUTIFUL IN THEIR OWN WAY

Have you ever noticed that all plants differ from each other? Every cloud is different, too. In the same way, no two people are exactly alike. Some are tall. Some are short. Some are big. Some are small. Some have dark skin; some have light skin, and some people have skin that is medium brown. People's eyes and noses and hair are all different, too. Some people get around by walking and some people are helped by crutches or a wheel chair. All people are beautiful in their own way. You are beautiful, too. People who look very different from each other live in the United States, together.

¡Eres una persona hermosa!

TODAS LAS PERSONAS SON HERMOSAS A SU MANERA

¿Alguna vez has notado que todas las plantas son diferentes entre sí? Cada nube es diferente también. Del mismo modo, no hay dos personas exactamente iguales. Algunas son altas. Otras son bajas. Algunas son grandes. Otras, pequeñas. Algunas tienen piel de color oscuro, otras de color claro, y algunas otras de color marrón medio. Los ojos, narices y cabellos de la gente son todos también diferentes. Algunas personas caminan con facilidad y otras usan muletas o sillas de ruedas. Todas las personas son hermosas a su manera. Tú también eres hermoso. Personas que se ven muy diferentes entre sí viven juntas en los Estados Unidos.

Respect

BE KIND TO OTHERS

Respect means treating others the way you want to be treated. Respect involves seeing and valuing the goodness in every person. One way to show respect for other people is to ask permission before you interact with them and to make sure they are okay with whatever you want to do before you do it. This means being careful about the other person's belongings, their space, and their body.

Respeto

SE AMABLE CON LAS OTRAS PERSONAS

Respetar significa tratar a las otras personas de la manera cómo quieres ser tratado. Cuando mostramos respeto, vemos y valoramos la bondad en cada persona. Una manera de mostrar respeto a las otras personas es pedirles permiso antes de interactuar con ellas y asegurarse de que ellas aceptan lo que harás antes de que lo hagas. Esto significa tener cuidado con las cosas, espacios y cuerpos de las otras personas.

Respecting People's Belongings

ASK PERMISSION TO TOUCH ANOTHER PERSON'S BELONGINGS

Friends and family often share their belongings with each other. You may be used to sharing everything with other people. However, to be respectful, it is better to ask permission before you touch another person's belongings. Other kids should also ask you if it's okay before they touch your belongings.

Respetando las cosas de las personas

PIDE PERMISO PARA TOCAR LAS COSAS DE OTRA PERSONA

Amigos y familiares con frecuencia comparten sus cosas. Tal vez estás acostumbrado a compartir todo con otras personas. Sin embargo, a ser respetuosos,es mejor preguntar antes de tocar las cosas de otra persona. También, otros niños deben pedirte permiso antes de tocar tus cosas.

Respecting People's Space

ASK BEFORE YOU GET VERY CLOSE TO OTHERS

Friends and family often sit close to each other. Friends and family sometimes climb all over each other and that can be fun! Sometimes you want to sit close to a person you like. If that person agrees, you can sit close to each other. But if someone sits closer to you than you want, ask that person to move back.

Respetando el espacio de las personas

PREGUNTA ANTES DE ACERCARTE MUCHO A LOS DEMÁS

Amigos y parientes usualmente se sientan muy cerca. Ellos, a veces, se suben unos sobre otros y eso puede ser divertido. Algunas veces, deseas sentarte junto a una persona que te gusta. Si esa persona está de acuerdo, pueden sentarse muy juntos. Pero si alguien se sienta más cerca de ti de lo que tú quieres, pide a esa persona que se distancie.

Respecting People's Bodies

ASK BEFORE TOUCHING OTHERS

Friends and family often put their arms around each other, touch each other's arms or hair, and give each hugs if they are having a bad day or just to show they care. A touch from someone in your family can feel great!

But not all touch is welcome. No one should touch you if you don't want to be touched. Don't touch anyone who does not want to be touched. If someone touches you or makes you touch them in a way that you don't like or that makes you uncomfortable, tell an adult. Your counselor, youth worker, foster parent, teacher, the police, or another adult you trust can help you. Keep telling until someone makes it stop.

Respetando los cuerpos de otras personas

PREGUNTA ANTES DE TOCAR A OTROS

Los amigos usualmente se tocan los brazos o cabellos y se dan abrazos si están pasando por un mal momento o simplemente para expresar su cariño. El contacto físico con alguien de tu familia puede hacerte sentir bien.

Pero no todo contacto físico es bienvenido. Nadie debe tocarte si tú no deseas ser tocado. No toques a nadie que no quiera ser tocado. Si alguien te toca o hace que tú lo toques de una manera que no te gusta o que te hace sentir incómodo, díselo a un adulto. Pueden ayudarte tu consejero, trabajador social, cuidador, profesor, la policía u otra persona adulta en la que confíes. Sigue contándolo hasta que alguien pare a esa persona.

Friends Respect Each Other

BE KIND TO YOUR FRIENDS

Sometimes people yell a lot or hurt each other. They are not being respectful. They are not being good friends. Good friends:

- Speak to each other in kind voices. They do not yell at each other.
- Decide together what they are going to do.
- Decide to spend time alone sometimes, and spend time together or hang out with others, sometimes, too.
- Do not hit each other. Ever.
- Are happy to see each other.
- Say "sorry" when they make a mistake or when they hurt each other's feelings.
- Forgive each other. They do not expect the other person to be perfect.

Amigos deben respetarse mutuamente

SE BUENO CON TUS AMIGOS

Algunas veces, las personas gritan mucho o se hieren mutuamente. No están siendo respetuosas. No están siendo buenos amigos. Los buenos amigos:

- Se hablan con amabilidad. No se gritan.
- Deciden juntos lo que van a hacer.
- Deciden pasar el tiempo a solas a veces; pasan el tiempo juntos o con otros algunas veces también.
- Nunca se golpean.
- Se alegran cuando se encuentran.
- Piden perdón cuando se equivocan o cuando hieren los sentimientos del otro.
- Se perdonan. Ellos no esperan el amigo sea perfecto.

Bullies Lack Respect

BULLYING IS NOT OKAY

Sometimes a kid will try to control or scare another kid. This is called bullying. A bully uses power over others. Bullies like to make fun of other people and hurt them. Sometimes they get others to be mean, too.

You should be treated with respect and not bullied. If someone bothers you, tell that person to stop and tell an adult you trust immediately. Keep telling people until someone steps in to help. You need someone you can trust on your side. Do not get into a fight. Other kids and adults need to tell the bully to stop.

If you see someone else getting bullied, tell the bully to stop. Tell and adult and help the person who is being bullied to get away from the situation. Spend time with the person who is getting bullied to help that person feel less alone.

Maybe you have bullied others. Maybe you have been unkind to certain people because they are smaller or in some way weaker than you. If so, you can decide to act differently.

Los "Bullies" no Tienen Respeto

SER "BULLY" NO ES OKAY

Algunas veces, un joven trata de controlar o intimidar a otro. Esto se llama 'bullying'. Un "bully" usa su poder contra las otras personas. Los "bullies" se burlan o hieren a las otras personas. Algunas veces ellos logran que las otras personas reaccionen también con agresividad.

Tú debes ser tratado con respeto y no agredido. Si alguien te molesta, dile a esa persona que pare de hacerlo e, inmediatamente, cuéntaselo a un adulto en quien confías. Sigue diciéndoselo a la gente hasta que alguien te ayude. Necesitas a tu lado a alguien en quien puedas confiar. No te metas en una pelea. Otros jóvenes y adultos necesitan decirle al "bully" que pare de hacerlo.

Si tú ves que otra persona está siendo agredida, dile al "bully" que pare de hacer eso. Díselo a un adulto y ayuda a la persona que está siendo agredida a salir de esa situación. Pasa un tiempo con la persona que está siendo agredida para ayudarla a sentirse mejor.

Tal vez tú te has portado como un "bully" con otros. Tal vez no has sido amable con ciertas personas debido a que ellas son más pequeñas o, de alguna manera, más débiles que tú. Si es así, debes actuar de diferente manera.

Strong Feelings

IT'S OKAY TO HAVE STRONG FEELINGS...
ALWAYS TRY TO HANDLE THEM IN POSITIVE WAYS

Sometimes you may feel sad, angry or scared. Everyone feels these feelings from time to time. It can be hard to handle strong feelings. Here are some things to do that might help:

- Tell a grownup what you are feeling.
- Try doing something that makes you happy. What has made you feel better before? Try doing that again now.
- If you are feeling sad, become active. Running, dancing, playing soccer, or jumping rope might help.
- If you are feeling jittery, do something that will calm you down, such as reading, drawing, taking a shower or listening to music.
- Speak with a friend or someone you trust.
- When you are feeling unhappy, do not do anything that might hurt yourself or someone else.

Remember, sad or unhappy feelings will not last forever.

Sentimientos fuertes

ESTÁ BIEN TENER SENTIMIENTOS FUERTES… TRATA DE MANEJARLOS SIEMPRE DE MANERA POSITIVA

Algunas veces puedes sentirte triste, molesto o tener miedo. Todo el mundo tiene estos sentimientos de vez en cuando. Puede ser difícil manejar sentimientos fuertes. Aquí tienes algunas cosas que te pueden ser útiles:

- Dile a un adulto lo que estás sintiendo.
- Trata de hacer lo que te hace sentir bien. ¿Qué te hacía sentir mejor antes? Trata de hacerlo nuevamente.
- Si te sientes triste, ponte en acción. Correr, bailar, jugar fútbol o saltar la soga puede ayudar.
- Si te sientes nervioso, haz algo que te calme como leer, dibujar, bañarte o escuchar música.
- Habla con un amigo o amiga o con otra persona en quien confías.
- Cuando no te sientas feliz, no hagas nada que pueda herir a ti mismo o a alguien más.

Recuerde, los malos sentimientos no van a durar para siempre.

LIVING WITH RESPECT

In the United States, adults should be looking after you at all times. If you are not safe, ask for help. Keep asking until you get it.

You have the right to be accepted and appreciated for who you truly are. You have the right to be treated well by adults and by other young people. You have the right to say "no" if someone wants to touch you and do not want them to. You have the right to your feelings.

To be safe and to keep others safe, you need to treat other people respectfully too, appreciate them for who they truly are, protect yourself, and be a good friend. This is how we create a peaceful world.

VIVIENDO CON RESPETO

En los Estados Unidos, algún adulto debe estar a cargo tuyo a todo momento. Si estás en peligro o te sientes amenazado, pide ayuda. Sigue pidiéndola hasta que la consigas.

Tienes el derecho de ser aceptado y apreciado por ser quien realmente eres. Tienes el derecho de ser tratado bien por los adultos y otros jóvenes. Tienes el derecho de decir "no" si alguien quiere tocarte y tú no quieres eso. Tienes el derecho de sentir lo que sientes.

Para estar en una situación segura y proteger a otros, debes también tratar a los demás con respeto, apreciarlos por quienes realmente son, protegerte a ti mismo, y ser un buen amigo. Así construimos un mundo de paz.

Bridging Refugee Youth & Children's Services

Bridging Refugee Youth and Children's Services (BRYCS), a project of the United States Conference of Catholic Bishops (USCCB), maintains the nation's largest online collection of resources related to refugee and immigrant children and families. BRYCS' overarching goal is to facilitate information-sharing and collaboration among service providers, strengthening the capacity of service organizations across the United States to support the safety, stability, and well-being of newcomer children, youth, and their families. Please visit www.brycs.org for more information.

This BRYCS publication was made possible by the Division of Children's Services, Office of Refugee Resettlement (ORR), Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services, Grant No. 90 ZU 0065. Any views expressed in BRYCS' resources are those of the authors and do not necessarily represent views held by the Office of Refugee Resettlement.

This manual was authored by BRYCS Consultant Lisa Aronson Fontes, PhD, with significant written contribution and management by BRYCS Director, Lyn Morland, MSW, MA, and Elaine Kelley, PhD, MSW, ORR Associate Director for Child Welfare. Jacquelin Zubko, BRYCS, provided support. Special thanks to artist Patricia Raines for her beautiful illustrations and to SYZYGY, Inc. for design and layout.

Last but not least, we recognize the tremendous courage, talents, and contributions of all children served by ORR, and we wish them much safety, success, and joy in their life journeys.

Keeping Safe! Children's Bilingual Guide
¡Cuídense! Guía Bilingüe para Niños

BRYCS

Bridging Refugee Youth & Children's Services

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES • USA

© 2013 by the United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC 20017