El Plan 5-4-3-2-1

Empoderar a los niños para que puedan defenderse del acoso de forma segura empieza con la planificación y la práctica. Para muchos niños neurodivergentes, usar un guion simple 5-4-3-2-1 puede marcar una gran diferencia.

5 Cosas que Puedo Decir

Tenga frases tranquilas listas para ayudar a los niños a responder a comentarios o acciones desagradables.
Ejemplos:

- Eso no está bien
- Me voy ahora
- Por favor, para, eso no es amable.
- Esa es tu opinión, no mi realidad.
- Debes estar teniendo un día difícil.



4 Personas que Pueden Ayudar

Identifique quiénes son las personas seguras para su hijo.
Ejemplos:

- *Profesores*
- *Consejeros*
- *Padres o tutores*
- *Personal de oficina*



3 Lugares a los que Puedo Ir

Tenga algunas ideas de espacios seguros a los que se pueda acudir.
Ejemplos:

- *Cerca de un adulto*
- *Recepción*
- *Oficina de enfermería*



2 Maneras de Mantener la Calma

Conozca algunas formas de calmar el cuerpo.
Ejemplos:

- *Practicar la respiración lenta*
- *Abrazarse fuerte uno mismo*



1 Cosa que Decirme a Mí Mismo

Ofrezca un guión para que puedan repetir ellos mismos cuando lo necesiten.
Ejemplo:

- *Soy amable, estoy seguro, no estoy solo.*



Basado en el Plan 5-4-3-2-1 desarrollado por la Dra. Liz Angoff. Obtenga más información en www.drlizangoff.com

ECHO AUTISM COMMUNITIES

El Plan 5-4-3-2-1

Empoderar a los niños para que puedan defenderse del acoso de forma segura empieza con la planificación y la práctica. Para muchos niños neurodivergentes, usar un guion simple 5-4-3-2-1 puede marcar una gran diferencia.

5 Cosas que Puedo Decir

Tenga frases tranquilas para ayudar a alguien a responder ante comentarios o acciones desagradables.

Ejemplos:

- No estoy de acuerdo con eso
- Me voy ahora
- Por favor, para, eso no es amable.
- Esa es tu opinión, no mi realidad.
- Debes estar teniendo un día difícil.



4 Personas que Pueden Ayudar

Identifique quiénes son sus personas seguras.

Ejemplos:

- *Amigo*
- *Consejeros*
- *Padres o tutores*
- *Personal de oficina o de trabajo*



3 Lugares a los que Puedo Ir

Piense en algunos espacios seguros a los que pueda acudir.

Ejemplos:

- *Cerca de una persona segura*
- *Una habitación tranquila o un espacio tranquilo*
- *Un espacio público (como una biblioteca o un centro comunitario)*



2 Maneras de Mantener la Calma

Conozca algunas formas de calmar el cuerpo.

Ejemplos:

- *Practicar la respiración lenta*
- *Abrazarse fuerte uno mismo*



1 Cosa que Decirme a Mí Mismo

Ofrezca un guión para que puedan repetir ellos mismos cuando lo necesiten.

Ejemplo:

- *Soy amable, estoy seguro, no estoy solo.*



Basado en el Plan 5-4-3-2-1 desarrollado por la Dra. Liz Angoff. Obtenga más información en www.drlizangoff.com

ECHO AUTISM COMMUNITIES