

Keeping Safe!

A Teen Bilingual Guide

Cuidense! Una Guía Bilingüe para Jóvenes



**A book for teenagers about keeping yourself safe
in the United States**

**Un libro para jóvenes sobre cómo protegerse
en los Estados Unidos**

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 youth themselves. We hope 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 these guides will be 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 no acompañados suelen venir para reunirse con su familia, trabajar, o buscar más oportunidades de educación. Algunos 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 no acompañados 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 Humanos (Health and Human Services--HHS). Las residencias para el cuidado de jóvenes son proporcionadas por ORR en base a los principios de protección del bienestar de menores 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](#) sobre la protección de menores y proporcionaron entrenamiento y asistencia técnica a profesionales que trabajan con menores no acompañados en los Estados Unidos.

Las guías para niños y adolescentes sobre el cuidado y la seguridad personal son las primeras publicaciones creadas para los mismos menores no acompañados. Confiamos en que estas guías 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

Your Language, Culture and Religion
Tu Idioma, Cultura y Religión

You Look Great!
¡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

Safe and Healthy Relationships
Relaciones Seguras y Saludables

Bullies Lack Respect
Los "Bullies" no Tienen Respeto

Strong Feelings and Self-harm
Sentimientos Fuertes y Herirse a Uno Mismo

LIVING SAFELY
VIVIENDO CON RESPETO

About BRYCS



Bridging Refugee Youth & Children's Services



Your Language, Culture and Religion
PEOPLE FROM ALL OVER THE WORLD
LIVE IN THE UNITED STATES

People from all over the world live in the United States and they differ from each other in many ways. Hundreds of languages are spoken here. English is spoken most often and Spanish is also spoken by many people here. You will need to learn to speak English for school and work, but it is also important to speak your home language. Your home language will help you communicate with people from your own culture and knowing more than one language can help you succeed in the United States.

You have the right to be respected by others just as you are, speaking the language or languages that you speak, eating the food you prefer, celebrating the holidays that you wish, practicing your religion or not practicing any religion at all. Respect for people from all backgrounds is a strong value in the United States.

Tu Idioma, Cultura y Religión
EN LOS ESTADOS UNIDOS VIVE GENTE DE TODO EL MUNDO

Gente de todo el mundo vive en los Estados Unidos y se diferencian de muchas maneras. Acá se hablan cientos de idiomas. El inglés es el idioma más hablado y el español sigue. Tú necesitarás aprender a hablar inglés para la escuela y el trabajo, pero también es importante hablar tu lengua materna. Tu lengua materna te ayudará a comunicarte con gente de tu propia cultura y saber más de un idioma puede ayudarte a tener éxito en los Estados Unidos.

Tú tienes el derecho de ser respetado por otras personas tal como tú eres, hablar el idioma o los idiomas que hablas, comer los alimentos que prefieres, celebrar las festividades que deseas, practicar una religión o no practicar ninguna. Respetar a la gente de todos los orígenes es un valor muy importante en los Estados Unidos.



You Look Great!

ALL PEOPLE ARE BEAUTIFUL IN THEIR OWN WAY

Have you ever noticed that plants differ from each other? Every cloud is different, too. And no two sunsets are the same. Similarly, no two people look exactly alike. Some are tall; some are short. Some are fat; some are thin. 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. People who look very different from each other live in the United States together. No one body type or skin color or kind of hair is better than any other. We need to respect each other's appearance.

¡Te ves muy bien!

TODAS LAS PERSONAS SON HERMOSAS A SU MANERA

¿Alguna vez has notado que las plantas difieren entre sí? Cada nube también es distinta. Y no hay dos atardeceres idénticos. De la misma manera, no hay dos personas que se vean exactamente iguales. Algunas son altas; otras, bajas. Algunas son grandes; otras, pequeñas. Algunas tienen la piel de color oscuro; otras, de color claro; y otras más, de color marrón medio. Los ojos, nariz y cabellos de la gente son todos también diferentes. Algunas personas caminan con facilidad y otras ayudadas por muletas o sillas de ruedas. Todas las personas son hermosas a su manera. Personas que son muy distintas entre sí viven juntas en los Estados Unidos. Ningún tipo de cuerpo, cabello o color de piel es mejor que otro. Tenemos que respetar las apariencias físicas de cada uno.



Respect

TREATING OTHERS KINDLY

Respect is an important value in many countries, including the United States. Respect involves 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 another person 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.

Respect is gentle. A person earns respect by being kind to others, not by having power over them.

Respeto

TRATANDO BIEN A LOS DEMÁS

El respeto es un valor muy importante en muchos países, incluyendo los Estados Unidos. El respeto consiste en tratar a los demás como deseas ser tratado. Cuando mostramos respeto, vemos y valoramos la bondad en cada persona. Una manera de mostrar respeto por otras personas es pedir permiso antes de interactuar con ellas y asegurarte de que ellas aceptan lo que vas a hacer antes de que lo hagas. Esto significa ser cuidadoso con las cosas, espacio y cuerpos de los demás.

Respetar significa ser amable. Una persona gana respeto por ser amable con los demás, no por tener poder sobre ellos.



Respecting People's Belongings
ASK PERMISSION BEFORE YOU 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 before you touch another person's belongings. Other young people should also ask before they touch your belongings.

Respetando las cosas de los demás
PIDE PERMISO ANTES DE TOCAR
LAS COSAS DE OTRA PERSONA

Los amigos y familiares usualmente comparten sus cosas. Tal vez estás acostumbrado a compartir todo. Sin embargo, a ser respetuosos, es mejor preguntar antes de tocar las cosas de otra persona. También, otros jóvenes 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 and may climb all over each other or wrestle with each other. 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. In this way, we respect each other's space.

Respetando el espacio de otras personas

PREGUNTA ANTES DE ACERCARTE DEMASIADO A LOS DEMÁS

Los amigos y familiares usualmente se sientan muy cerca e incluso se suben uno del otro y juegan físicamente entre ellos. Algunas veces quieres sentarte cerca de una persona que te gusta. Si esa persona acepta, ustedes pueden sentarse juntos. Pero si alguien se sienta más cerca de ti de lo que quieres, pídele a esa persona apartarse. De esta manera, respetamos el espacio del otro.



Respecting People's Bodies

ASK BEFORE TOUCHING OTHERS

Friends and family often put their arms around each other, touch each other's backs or hair, and give each hugs if they are having a bad day or just to show they care. Of course, this 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 who you trust. Your counselor, youth worker, teacher, the police, or another adult you trust can help you. Keep telling until someone makes it stop.

Sexual activity is never permitted when you are in residential care, not among the youth or between the youth and the adults who work there. The young people who live in the residences already have so much going on! Sexual activity and strong feelings in couples would make living together much more complicated for everyone. When you leave this residential program and go to school or to work, you should not be sexually harassed or pressured there either. If you have a question about this, please ask your case manager, counselor, foster parent, or another adult you trust.

Respetando los Cuerpos de Otras Personas

PREGUNTA ANTES DE TOCAR A OTRA PERSONA

Los amigos usualmente se tocan las espaldas, brazos o cabellos, y se abrazan si están teniendo un mal día o simplemente para mostrar cariño. Por supuesto, ¡esto se puede sentir muy bien!

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

En las residencias, jamás se permiten las actividades sexuales entre jóvenes o entre jóvenes y adultos que trabajan ahí. Los jóvenes que están en las residencias tienen ya muchos asuntos por resolver. Las actividades sexuales y sentimientos intensos de pareja harían la convivencia mucho más complicada para todos. Cuando sales de esta residencia, y cuando van a la escuela o al trabajo, no debes ser acosado o presionado sexualmente en estos lugares tampoco. Si tienes preguntas acerca de esto, por favor dirígelas a tu asistente social, consejero, padres de crianza, o a otra persona adulta en la que confías.



Safe and Healthy Relationships

RESPECTING YOUR FRIENDS

If you have grown up around people who yell a lot or where one person controls the other, it can be difficult to imagine what a safe and healthy relationship looks like. In a safe and healthy relationship:

- ▶ The two people speak to each other in kind voices. They do not yell at each other.
- ▶ They decide together what they are going to do.
- ▶ They spend time alone, spend time together, and sometimes hang out with others.
- ▶ They are kind to each other. They do not hurt each other on purpose.
- ▶ They do not hit each other. Ever.
- ▶ They trust each other. They do not act jealous.
- ▶ They are happy to see each other.
- ▶ They say "sorry" when they make a mistake or when they hurt each other's feelings.
- ▶ They forgive each other's small mistakes. They do not expect the other person to be perfect.

Relaciones Seguras y Saludables

RESPETANDO A TUS AMIGOS

Si creciste entre gente que gritaba mucho o en hogares donde una persona controlaba a otra, puede ser difícil imaginar en que consiste una relación segura y saludable. En una relación segura y saludable, dos personas:

- ▶ Se hablan con respeto. No se gritan.
- ▶ Deciden juntas lo que van a hacer.
- ▶ Pasan el tiempo a solas, juntas o, algunas veces, con otras personas.
- ▶ Son mutuamente amables. No se hieren deliberadamente.
- ▶ Jamás se golpean.
- ▶ Confían mutuamente. No actúan con celos.
- ▶ Se alegran cuando se encuentran.
- ▶ Piden "perdón" cuando cometen errores o cuando hieren los sentimientos de la otra.
- ▶ Perdonan los pequeños errores de la otra persona. No esperan que la otra persona sea perfecta.



Bullies Lack Respect

BULLYING IS NOT OKAY

Sometimes people threaten or try to control each other. This is called bullying and it is unacceptable. A bully uses power over others. A bully makes fun of other people and hurts 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 immediately tell an adult who you trust. Keep telling people until someone steps in to help. You need someone you can trust on your side. Do not get into a fight. Others will help you get the bully to stop.

If you see someone else getting bullied, tell the bully to stop. Help the person who is being bullied get away from the situation. Spend time with the person who is getting bullied to help that person feel less alone. And tell an adult. Bullies stop what they are doing when others in the community tell them, "Enough! You must stop!"

Maybe you have bullied others at some point in your life. 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

A veces, algunas personas tratan de amenazar o controlar a los otros. Esto se llama 'bullying' en los Estados Unidos y es inaceptable. Un "bully" usa su poder contra otras personas. Un "bully" se burla y hiere a otros. A veces, hacen que las otras personas reaccionen también con agresividad.

Tú debes ser tratado con respeto y no con agresiones. Si alguien te molesta, dile a esa persona que pare de hacer eso e, inmediatamente, cuéntaselo a un adulto en quien confías. Sigue contándoselo a otras personas adultas hasta que alguien te ayude. Necesitas tener a tu lado a alguien en quien confíes. No te metes en una pelea. Otros deben ayudarte a parar las agresiones.

Si tú ves que otra persona está siendo agredida, dile al "bully" que pare de hacerlo. Ayuda a la persona que está siendo agredida a salir de esa situación. Pasa tiempo con la persona que está siendo amenazada para mostrar tu apoyo. Y cuéntaselo a un adulto. Los "bullies" se detienen cuando otros miembros de la comunidad les dicen: "¡Basta! Debes parar!"

Tal vez tú has agredido a otras personas en algún momento de tu vida. Tal vez tú has tratado agresivamente a ciertas personas que eran más pequeñas o más débiles que tú. Si fue así, debes cambiar tu manera de actuar.



Strong Feelings and Self-harm

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

Sometimes you may feel frustrated, 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:

- ▶ Identify your feelings. Anger? Frustration? Sadness? Loneliness? Accept these feelings. They will not last forever but they are with you now. Sometimes just naming the feeling helps.
- ▶ Tell a responsible adult what you are feeling. Your case manager, teacher, foster parent, family member or other trusted adult can help.
- ▶ Try doing something that makes you happy. What has made you feel better before? Try doing that now.
- ▶ If you are feeling sad, become active. Running, dancing, shooting basketball, kicking a soccer ball or just moving around might help.
- ▶ If you are feeling jittery, it is usually a good idea to do something that will calm you down, such as reading, writing, drawing, napping, taking a shower or listening to quiet music.
- ▶ Speak with a friend or with an adult you trust.

When you are feeling unhappy, speak with people who care about you to let them know. Sometimes when people have strong feelings, they hurt themselves to let others know how bad they are feeling. They may also hope that hurting themselves will help them feel better inside. But hurting yourself is no solution. The strong feelings return. The people end up in the same situation or a worse one because of the harm they have done themselves and the way others respond to it. Cutting, burning or scratching oneself—these and others forms of self-harm may attract attention, but they do not solve problems.

Remember, sad or unhappy feelings will not last forever.



Sentimientos Fuertes y Herirse a Uno Mismo

ES NATURAL TENER SENTIMIENTOS FUERTES... TRATA SIEMPRE DE MANEJARLOS DE MANERAS POSITIVAS

Algunas veces puedes sentirte frustrado, triste, enojado o tener miedo. Todo el mundo tiene estos sentimientos de vez en cuando. Es difícil manejar los sentimientos fuertes. Aquí hay algunas ideas que pueden ser útiles:

- ▶ Identifica tus sentimientos: ¿ira, frustración, tristeza, soledad? Acepta estos sentimientos. Ellos no permanecerán para siempre, pero están contigo ahora. Algunas veces el identificar tu sentimiento te ayuda a superarlo.
- ▶ Cuéntale a un adulto responsable lo que estás sintiendo. Pueden ayudarte tu asistente social, profesor, madre/padre sustituto, pariente u otros adultos de tu confianza.
- ▶ Intenta hacer otras cosas que te hacen sentir contento. ¿Qué te hacía sentir mejor antes? Intenta hacer eso ahora.
- ▶ Si te estás sintiendo triste, haz alguna actividad. A correr, bailar, jugar básquet o fútbol, o caminar pueden hacerte sentir mejor.
- ▶ Si estás nervioso, haz algo que te calme como leer, escribir, dibujar, tomar una siesta, ducharte o escuchar una música tranquila.
- ▶ Habla con un amigo o amiga o con un adulto de confianza.

Cuando no te sientes contento, cuéntaselo a la gente que está a tu cuidado. A veces, cuando algunas personas sufren emocionalmente, se hieren a sí mismas para que los otros sepan que se sienten mal y que están sufriendo. Ellos pueden creer que esto los ayudará a sentirse mejor. Pero herirse a uno mismo no es una solución. El sufrimiento emocional vuelve. Las personas terminan en la misma o peor situación, debido a la herida que se han hecho y la manera como otros han reaccionado. Cortarse, quemarse o arañarse a uno mismo y otras maneras de herirse causan reacciones pero no resuelven el problema.

Recuerda que los sentimientos de tristeza o infelicidad pasarán con el tiempo.



LIVING SAFELY

In the United States, adults should be looking after you at least until the age of 18. Whether or not you have legal immigration documents, you have many rights, including the right to food and shelter, to attend school, to receive medical care, and to ask for protection from harm. If you do not feel safe, ask the police or other responsible adults for help. Keep asking for help until you get it.

You will always 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 you do not want them to. You have the right to your feelings. You have the right to speak your own language and practice your culture. You have the right to live free from violence.

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

VIVIR PROTEGIDO

En los Estados Unidos, algún adulto debe ser responsable por ti hasta que cumplas 18 años. Tú tienes muchos derechos, incluso antes de obtener tus papeles y legalizar tu situación. Tienes derecho a la alimentación y a una habitación, a asistir a la escuela, a recibir asistencia médica, y a la protección contra lesiones. Si no te sientes seguro, pide ayuda de la policía y otros adultos responsables. Sigue pidiendo ayuda hasta que la tengas.

Siempre tendrás el derecho de ser aceptado y apreciado por ser quien realmente eres. Tienes el derecho de ser tratado bien por adultos y por 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. Tienes el derecho de hablar tu propio idioma y practicar tu cultura. Tienes derecho a vivir libre de la violencia.

Para estar en una situación segura y proteger a otros, debes tratar a otros también con respeto, apreciarlos por ser quienes realmente son, ser un buen amigo, y protegerte a ti mismo. De esta manera creamos 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.

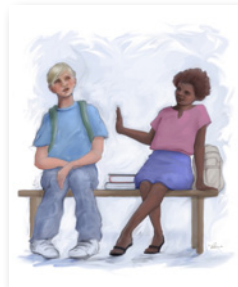
This manual was authored by BRYCS Consultant Lisa Aronson Fontes, PhD, with significant written contribution and management by BRYCS Director, Lyn Morland, MSW, MA, and Elaine Kelley, PhD, MSW, ORR Associate Director for Child Welfare. Jacquelin Zubko, BRYCS, provided support. Special thanks to artist 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! A Teen Bilingual Guide

¡Cuídense! Una Guía Bilingüe para Jóvenes



Bridging Refugee Youth & Children's Services

