
MEDIDAS DE AUTOPROTECCION

EN SEGURIDAD PERSONAL

-
- Criterios Generales
-
- EVITAR LAS ZONAS OSCURAS, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE.
- MANTENER UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD.
- ADOPTAR UNA POSICION DE GUARDIA DISIMULADA.
- LLEVAR LAS MANOS FUERA DE LOS BOLSILLOS.
- NO MIRAR A LA PERSONA DE CONFLICTO A LOS OJOS, provoca DESAFIO.
- NO DARLE LA ESPALDA NUNCA.
- CONVENIENTE LLEVAR PELO RECOGIDO.
- SI VA CON HIJOS, COLÓQUELOS SIEMPRE A SU ESPALDA, PROTEGIENDOLOS DE POSIBLES AGRESIONES.

-
- SI VA CON HIJOS, COLOQUELOS SIEMPRE A SU ESPALDA, PROTEGIENDOLOS DE POSIBLES AGRESIONES.
 - EVITE ENCONTRARSE CON LA PERSONA DE CONFLICTO EN UN LUGAR AISLADO, O DONDE NO DISPONGA DE UNA SALIDA FACIL.
 - SI VE VENIR A LA PERSONA, NO PERMANEZCA EN EL LUGAR, HUYA CUANDO SEA POSIBLE.
 - EN DETERMINADAS SITUACIONES, CONVIENE LLEVAR OTRA PERSONA CONTIGO.
 - LLEVE LAS LLAVES DEL DOMICILIO O DE SU VEHICULO EN LAS MANOS, ANTES DE LLEGAR AL PORTAL O COCHE. AL ACERCARSE A LA PUERTA MIRE EN TODAS LAS DIRECCIONES ANTES DE INTRODUCIR LA LLAVE EN LA CERRADURA.
 - IR POR EL LADO DE LA CALLE EN EL QUE VEA VENIR LOS COCHES DE FRENTE.
 - CAMINAR CERCA DEL BORDILLO, EVITANDO LOS PORTALES, ARBUSTOS, CALLEJONES ..
 - SI CREE QUE LE ESTAN SIGUIENDO, CAMINE RAPIDAMENTE HACIA LA PRIMERA ZONA ILUMINADA Y COMERCIAL CON GENTE. SI SE TRATA DE UN COCHE, VUELVASE Y CAMINE EN DIRECCION CONTRARIA.
-

-
- SI TRABAJA HASTA MUY TARDE, CAMBIE DE RUTA AL VOLVER A CASA. SI SE PUEDE, INFORMAR A ALGUIEN SOBRE LA HORA DE SU REGRESO, PARA QUE PUEDA DAR LA ALARMA SI NO APARECE.
 - NO ENTRAR O SALIR A LA MISMA HORA DE CASA O LUGAR DE TRABAJO. CAMBIAR LAS RUTAS.
 - LLEVAR SIEMPRE UN NUMERO DE TELEFONO PARA EMERGENCIAS Y QUE SE ACTIVE POR PULSACION DE UNA TECLA CUALQUIERA.
 - NO MIRAR FIJAMENTE AL OBJETIVO, SOLO UN RAPIDO VISTAZO PARA ORIENTARSE.
 - ATACAR EN EL MOMENTO OPORTUNO. NO GASTAR FUERZAS INUTILMENTE, RESERVALAS Y APLICALAS TODAS JUNTAS (el primer golpe es el más efectivo).
 - PERMANECER TRANQUILA. NO "ENTRAR AL TRAPO" DE LOS POSIBLES INSULTOS. NO RESPONDER A LA AGRESION VERBAL CON BROMAS O AMENAZAS.
 - SI CREE QUE ESTA EN PELIGRO, NO LE DE VERGÜENZA GRITAR. CONSIDERE LA POSIBILIDAD DE LLEVAR UN SILBATO O ALGO QUE HAGA RUIDO.
 - CORRER A LA PRIMERA OPORTUNIDAD QUE SE LE PRESENTE.
-

JORNADA FORMATIVA

“VALORACIÓN POLICIAL DEL RIESGO EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO Y TÉCNICAS DE AUTOPROTECCION”

ROSA SOLA EYARALAR

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

rosa.dpf@gmail.com

Tel: 669 45 79 96
