Personal Safety In Public Places Meeting Kit – Spanish



QU EST? EN RIESGO

La concienciaci¢n sobre la seguridad personal en los entornos urbanos es un fen¢meno relativamente nuevo. El objetivo de crear entornos m s seguros se ha limitado tradicionalmente a la prevenci¢n de accidentes y la reducci¢n de los delitos contra la propiedad. La seguridad personal es diferente, ya que se centra en lo c¢modo o seguro que se siente un individuo en una situaci¢n determinada.

CU?L ES EL PELIGRO

PELIGROS DE AGRESI?N F?SICA

Cada vez son m s las personas que expresan preocupaci¢n por su seguridad personal en entornos urbanos. La gente siente miedo de utilizar los espacios y las instalaciones p£blicas. Este miedo a la violencia y la percepci¢n de que un entorno es inseguro es, de hecho, un obst culo para que muchas personas utilicen y disfruten del espacio p£blico.
Si usted es agredido fisicamente, sepa que no hay una forma “correcta” de responder. Tendr que evaluar sus capacidades y la situaci¢n, y luego determinar cu l es la mejor forma de actuar. A veces, la resistencia y un grito de auxilio bastan para disuadir al agresor. Puede intentar convencer al agresor de que no cometa el delito o puede someterse e intentar escapar. Tiene derecho a defenderse razonablemente.

COMO PROTEGERSE

CONCIENCIA PERSONAL

El primer paso para estar seguro en lugares p£blicos es ser consciente de lo que ocurre a su alrededor. Los ladrones no quieren llamar la atenci¢n. Si ven que usted se ha fijado en ellos -o peor a£n, que ha establecido contacto visual- es probable que no se conviertan en su objetivo. Hay mucha gente a su alrededor que no est prestando atenci¢n y que puede convertirse en la pr¢xima victima del ladr¢n.

MOVIMIENTOS DECIDIDOS

Empiece por echar un vistazo r pido a la multitud. Busque la ruta que quiere seguir para llegar a su destino. Todo esto es una pr ctica de estar presente entre la multitud. Con la pr ctica, incluso desarrollar el sentido de si algo est fuera de

lugar, incluso en una gran multitud.

PRECAUCIONES EN LA CALLE

- Mant□ngase alerta a su entorno y a las personas que le rodean, especialmente si est solo o es de noche.
- Siempre que sea posible, viaje acompa¤ado.
- Permanezca en zonas bien iluminadas en la medida de lo posible.
- Camine cerca de la acera. Evite portales, arbustos y callejones donde alguien pueda esconderse.
- Camine con seguridad y a paso firme.
- Mantenga el contacto visual con la gente mientras camina.
- No responda a las conversaciones de desconocidos en la calle: siga caminando.
- Si lleva bolso, ll□velo bien sujeto entre el brazo y el cuerpo. Aunque la intenci¢n de un ladr¢n de bolsos sea robarlo, su seguridad personal puede depender de que no se aferre a □l.
- No utilice ni lleve nada que le impida la visi¢n o la audici¢n (por ejemplo, iPods).

MEDIDAS DE SEGURIDAD EN UN LUGAR P?BLICO

Las personas no deberian vivir con miedo cuando salen de casa. Si se siente ansioso cuando est en un lugar concurrido, tome una clase de iniciaci¢n a la defensa personal. Las destrezas que aprenda, por ejemplo c¢mo parecer seguro en p£blico y c¢mo incapacitar a los atacantes, le ser n muy valiosas. Aunque nunca llegue a utilizarlas, se sentir m s seguro y con m s control. He aqui algunas medidas.

- Evite caminar solo y utilizar atajos por zonas desconocidas y desiertas.
- Mu□strese seguro de si mismo y sea consciente de lo que le rodea.
- Circule por zonas bien iluminadas y al□jese de arbustos, portales y edificios. Intente tomar rutas utilizadas por otras personas.
- Lleve un tique de taxi de emergencia.
- Si tiene que trabajar hasta tarde, acerque su coche a un edificio, en una zona bien iluminada.
- Tenga las llaves a mano para poder entrar r pidamente en su coche o residencia.
- Compruebe el interior y bajo de su vehiculo antes de entrar.
- Cierre el coche con llave en cuanto entre o salga de □l.
- Mantenga cerradas las ventanillas y el techo solar del coche.

ALGUNOS CONSEJOS DE SEGURIDAD SENCILLOS Y SENSATOS (SSSST)

- Guarde la cartera en el bolsillo delantero del pantal¢n si es hombre.
- Las mujeres deben llevar el bolso cerca de ellas, o entre ellas y una amiga.
- Mantenga una mano libre y lleve el menor n£mero de objetos posible.
- Nunca deje sus cosas en el suelo, y no aparte los ojos de ellas.
- Intente mirar a la gente mientras camina: los ladrones suelen acercarse por detr s.
- Los auriculares dificultan la audici¢n de las personas que le rodean.
- Cuando camine junto a una calle muy transitada, mant□ngase lo m s alejado posible de la calle, hacia el interior de la acera.
- Si alguien le coge el bolso o las bolsas, d□jelo ir: puede provocar graves actos de violencia si intenta resistirse.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PERSONAL

- No puede evitar todos los riesgos, pero no es prudente actuar sin tomar precauciones.

- Sus mejores herramientas de seguridad son su cerebro y su sentido com£n.
- Escuche su intuici¢n y siga sus instintos para ponerse a salvo.

CONCLUSI?N

La gente quiere disfrutar de todas las comodidades de la vida que les son evitables en los lugares p£blicos de nuestra sociedad. Por desgracia, hay quienes se empe¤an en frustrar los sue¤os sociales b sicos de la mayoria.