

## Tres elementos clave para la seguridad personal



### Conciencia

El conocimiento o la percepción de una situación o hecho. Tener conciencia sobre nuestro entorno es crítico para mantener la seguridad cuando se colabora con las familias; ponga atención a lo que sucede a su alrededor, como darse cuenta de quien está merodeando por la zona, o si alguien anda detrás de usted.



### Preparación

El estado de estar preparado o listo. Estar mentalmente preparado para una amplia gama de circunstancias es su mejor defensa para mantenerse seguro. Además es bueno saber algunas técnicas de autodefensa y técnicas para frenar conflictos para que pueda responder con acción cuando se requiera.



### Intuición

La comprensión o el conocimiento instantáneo sin evidencia de pensamiento lógico; un presentimiento. Aprenda a escuchar y confiar en su voz interior para que usted pueda tomar acción a partir de lo que le dice.

Favor de consultar los enlaces de recursos en la página del módulo para información adicional.

## Seguridad vehicular

Para promover la preparación, los FSP deben asegurarse de tener las siguientes provisiones en su carro:

- gasolina (asegúrese de tener el tanque lleno al menos a un  $\frac{1}{4}$  en todo momento)
- agua
- una llanta de repuesto con gato
- una bomba de llantas de emergencia
- cables de puente o un aparato portátil de puente para arrancar una batería agotada
- un cargador de celular para el carro
- una linterna
- un botiquín de primeros auxilios
- desinfectante
- una muda de ropa y una bolsa hermética para ropa sucia

Favor de consultar los enlaces de recursos en la página del módulo para información adicional.



## Cómo tratar a un perro peligroso

- Primero, mantenga la calma. Evite el contacto visual directo. Mueva despacio. No le dé la espalda ni salga corriendo.
- Póngase un poquito de lado y camine despacio hacia atrás o los lados. Procure darle la impresión al perro que se va con calma.
- Intente poner una barrera entre usted y el perro. Podría ser algo chiquito como su bolsa o abrigo, o algo más grande, como un bote de basura.
- Mantenga los brazos y las manos cerca del cuerpo. Evite hacer movimientos repentinos. No intente espantar, empujar, o patear el perro para alejarlo porque va a poner al perro más agresivo.
- Hable con una voz suave y calmada. Diga “No” o “Quieto”. Esto puede establecer autoridad y disuadir al perro. Evite gritar porque puede poner al perro más agresivo.
- Si el perro lo tumba al piso, póngase en posición fetal y protéjase el cuello con las manos.
- Si el perro lo muerde, no se zafe. Esto lo puede lastimar más. Las partes vulnerables de un perro son la nariz, la garganta, el pecho y las costillas.
- Limpie la herida lo más pronto posible. Si es grave, busque atención médica.
- Después, levante una denuncia con el control animal local o la policía. Procure enterarse si el perro tiene rabia.

## Señales comunes de uso de sustancias en un individuo

- Cambios de comportamiento; cambios repentinos de humor, agitación, irritabilidad, o agresividad.
- Cambios de apariencia física; ojos enrojecidos, pupilas dilatadas, resoplidos o sangrados de nariz frecuentes, temblores, o habla arrastrada.
- Cambios en los hábitos de sueño; dormir más o menos de lo normal, dormir de día o insomnio.
- Cambios de apetito; pérdida o subida de peso o interés reducido en la comida.
- Descuido de responsabilidades; ignorar deberes laborales, escolares o de casa.
- Comportamiento reservado; evitar intercambios sociales o esconder parafernalia en casa.

## Señales comunes de manufactura de drogas en una casa

- Olores fuertes e inusuales; las sustancias pueden despedir olores químicos desagradables como amoníaco o éter, por ejemplo.
- Equipo químico o materiales que se encuentran en cantidades o combinaciones inusuales; cristalería, tubería de plástico, limpiador de drenaje, o medicamento para el resfriado.
- Paredes, pisos, o techos despintados; los químicos que se usan pueden causar daños a la casa.
- Ventiladores o equipo de ventilación; estos se pueden usar para prevenir gases tóxicos.
- Medidas de seguridad aumentadas; cámaras de video, ventanas tapadas, o puertas con llave y blindadas.
- Visitas frecuentes o inusuales de desconocidos; visitas que vienen y se van muy seguido.



## Seguridad con las armas

Si hay una preocupación sobre las armas en casa, los FSP pueden ayudar a promover la seguridad con las armas educando a toda la familia.

- Hablar del almacenamiento apropiado en una caja fuerte, un armario con llave o un estuche; las armas no deben estar cargadas y las balas deben guardarse por separado.
- Compartir recursos para educar a los niños y animar a los padres a enseñarles los peligros de las armas.  
Favor de consultar los enlaces de recursos en la página del módulo para información adicional.

## Técnicas para frenar conflictos

Hable con su supervisor sobre las capacitaciones posibles de prevención de crisis y técnicas para frenar conflictos disponibles en su localidad. A continuación hay más pasos que los FSP pueden seguir para prevenir el desarrollo de conflictos y para resolver o minimizarlos.

- Mantenga la calma. Hable con una voz clara.
- Escuche activamente. Los individuos conflictivos creen que tienen la razón y que se les ha malentendido. Reconozca sus sentimientos y preocupaciones para enseñarle al individuo que se le escucha y entiende.
- Emplee la empatía para ver desde la perspectiva del individuo. Tome en cuenta su experiencia.
- Aclare cualquier malentendido o confusión.
- Mantenga su lenguaje corporal a la par del suyo y sin amenazas.
- Siga tratando al individuo con respeto y dignidad para reducir que se ponga a la defensiva.

## Técnicas de autodefensa

Si se le agrede, procure acordarse de estos objetivos blandos y vulnerables del cuerpo. También procure conocer estos objetivos para que se los pueda proteger de un agresor. Si no se puede evitar una situación peligrosa, procure atacar cualquier objetivo blando sea más accesible. Es importante escoger algunas maniobras de autodefensa para ensayar para que se vuelvan una respuesta refleja cuando haga falta.

**Ojos**

Los ojos son un objetivo suave y sensible; el uso de una maniobra con el pulgar provocará la pérdida temporal de la vista de su agresor y le dará la oportunidad de huir.



**Orejas**

La maniobra del golpe en la oreja también puede desorientar a su atacante y darle la oportunidad de escapar. Utilizando las palmas de sus manos, cubra y golpee una o ambas orejas de su agresor.



**Nariz**

Un golpe con la palma de la mano en la nariz de su agresor también puede darle tiempo para escapar. Asegúrese de usar la palma de la mano apuntando con los dedos hacia arriba e inclinados ligeramente hacia atrás.



**Boca**

Dar un golpe con la palma de la mano en la boca o la mandíbula del agresor puede darle una oportunidad para huir o probar otra táctica de defensa personal. Plante los pies y empuje con fuerza en dirección ascendente hacia el objetivo blando.



**Dedos**

Si las manos de su agresor son fácilmente accesibles, tome su mano con ambas manos. Puede separar sus dedos y tirar hacia afuera, lo que hace que sea más difícil que lo agarre.



**Garganta**

La garganta es otro objetivo vulnerable. Golpee la garganta del agresor con su mano en forma de V. Un golpe en la garganta también se puede hacer con un manotazo, puñetazo o codazo.



**Ingle**

Puede usar su rodilla para darle un golpe en la ingle a su agresor. Mantenga el equilibrio sobre una pierna y use la rodilla opuesta para empujar hacia arriba y hacia adelante.



**Dedos de pie**

Un pisotón rápido con el talón en los dedos de los pies de su agresor también es una táctica sencilla de escape.





## Autocuidado

La seguridad personal no sólo se refiere a la integridad física sino también a la seguridad emocional. Es importante que los FSP tomen los pasos para poner en práctica y promover el autocuidado.

Favor de consultar los enlaces de recursos en la página del módulo para información adicional.