

PROTOCOLO DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN ANTE SITUACIONES DE VIOLENCIA



PROTOCOLO DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

Dentro de la prevención de riesgos, elaboraremos un protocolo que permita minimizar estas situaciones comprometidas. Usted es la primera que debe velar por su seguridad y por la de los suyos. Para ello daremos una serie de pautas a seguir o comportamientos que observaremos en el hogar, la calle, el portal, garaje, vehículo, etc.

En el presente trabajo voy a exponer una serie de normas de conducta que incluyo en mis clases de legítima defensa. Mi intención es la de compartir mi experiencia sin menoscabo de cualquier otra forma de trabajo o sistema de entrenamiento.

Existen una serie de reglas de prevención que hay que tener en cuenta para evitar cualquier tipo de peligro, acompañadas de unas medidas de seguridad. Conocer estas medidas no quiere decir que nos volvamos ahora personas paranoicas con la seguridad y estemos atemorizados solo con salir a la calle, sino que adquiramos los conocimientos necesarios para afrontar y reaccionar ante cualquier situación, y ser capaces de prevenir una situación de peligro o agresión, ya que **el estudio de la defensa personal comienza en la prevención.**

La mejor manera de mantener los peligros lejos de usted es permanecer alejada de ellos. La delincuencia no es sólo un problema de los Organismos de Seguridad y del Sistema Legal vigente, sino también de la Comunidad.

Lo más importante es mantener la calma. Se debe recordar que el pánico posee una capacidad destructiva de gran envergadura. La víctima no debe ofrecer resistencia a menos que se esté entrenado para actuar. Se debe tener presente que los agresores suelen encontrarse en estados mentales alterados y están dispuestos a todo si encuentran oposición a sus intenciones.

La prevención es el mejor medio para garantizarnos una seguridad integral

El agresor es un depredador que elige su presa

La prevención permite que no seamos una presa fácil

El hacer un curso de autodefensa promueve la autoconfianza y suministra las destrezas y estrategias útiles para las diferentes situaciones

EN LA CALLE

- Evitar zonas oscuras, en la medida de lo posible, procure no transitar por lugares solitarios o poco alumbrados.
- Caminar con paso seguro y tranquilo.
- Circule en sentido opuesto a la marcha de los vehículos, lo más alejada posible del bordillo, situando su bolso o cartera hacia el interior de la acera, de manera que pueda evitar los "tirones".
- No haga ostentación de alhajas, relojes caros, riquezas o pertenencias, esto atrae a los ladrones. No lleve dinero ni objetos de gran valor en carteras o bolsos, colgados del hombro, debajo del brazo o en la mano. Cualquier delincuente puede robárselo fácilmente; si lo hace procure llevar el bolso o cartera bien sujeto.
- Coloque el bolso de mano, de manera que de hacia la parte interior de la acera. Así evitará que un delincuente le arrebate o pueda ser atropellado por un vehículo.
- Utilice las vías más concurridas si tiene que hacer a pie el trayecto entre su casa y el trabajo o lugar donde estudia. Si es de noche evada las calles solitarias y con poca iluminación.
- No debe distraerse en los escaparates. Utilícelas como espejo para observar cualquier persona sospechosa. Si esto ocurre, entre a la tienda; es una buena medida preventiva
- Cuidado con quien bebe, lo que bebe y donde bebe, ya que existen drogas cuyo sabor se confunde con el de su bebida favorita y pueden ponerle en peligro sin que usted se dé cuenta de ello.

- Ir por el lado de la calle que se vea venir los coches.
- Lleve sólo el dinero necesario y distribúyalo en sus bolsillos. Evite llevar el dinero en el bolsillo trasero de su pantalón.
- Preste una especial atención a la entrada o salida de los transportes públicos. Evite las aglomeraciones. Si alguien tropieza con usted compruebe si le han quitado la cartera.
- Cuando vaya de compras, no se distraiga. Observe con atención a las personas próximas a usted y no pierda el contacto con su bolso.
- Gritar, pedir socorro, puede intimidar al asaltante, así como atraer la atención de otras personas.
- Después de haberse cometido el delito, si le es posible, avise a la Policía y explíqueles todo lo que recuerde.
- Mientras espera la llegada de la Policía, anote sus observaciones. No haga comentarios con los demás sobre el suceso, ya que podrían mezclarse con sus propias impresiones. No coloque ni toque nada hasta la llegada de la Policía. Podría destruir involuntariamente las pruebas del delito.
- Si son varios los agresores, procure centrarse en uno de ellos, el que tenga más próximo o el que más destaque. Esto servirá para descubrir posteriormente al resto del grupo.
- Cuanto más precisa sea su información, mayores serán las posibilidades de localizar al delincuente y recuperar los objetos sustraídos.
- Tener cuidado cuando te preguntan direcciones desde un coche, responder pero no acercarse al coche.
- Cuando se disponga a utilizar los servicios de los cajeros automáticos, observe antes a su alrededor por si hubiese personas sospechosas que podrían apropiarse del dinero obtenido a la menor oportunidad. Si tiene dudas respecto de determinadas personas, no utilice el cajero en ese momento, o diríjase a otro que haya cerca.
- Llevar las llaves del domicilio en las manos, antes de llegar al portal.
- Si crees que te están siguiendo, camina hacia la primera zona iluminada y con gente. Si se trata de un coche, vuélvete y camina en dirección contraria.
- Siempre que salgamos de noche, avisar en nuestro domicilio cuando regresamos a casa.

- Por la noche, evite las paradas solitarias de autobuses. Si el autobús no está muy concurrido, procure sentarse cerca del conductor.

EN EL COCHE

- Antes de aparcar su vehículo mire a su alrededor, por si percibiera la presencia de personas sospechosas. Haga lo mismo cuando se disponga a utilizar su coche.
- Si aparca en la calle, procure dejar su vehículo en un estacionamiento vigilado o, al menos, en lugar bien iluminado.
- Al entrar en el coche mirar el asiento trasero. Podría encontrarse algún intruso agazapado en la parte trasera.
- Llevar las llaves del vehículo en las manos.
- Circular con el vehículo cerrado, bloquear siempre las puertas con el cierre centralizado.
- Llevar el móvil siempre a mano.
- Cuidado con los falsos accidentes.
- En caso de avería o accidente, avisar a los servicios de emergencia, no discutir, si la actitud del otro implicado es inapropiada permanece en el vehículo cerrado. Si tenemos dudas de un accidente que hemos visto, intentemos llegar al puesto de policía más próximo, así no nos podrán acusar de darnos a la fuga (denegación de auxilio).
- Procure no dejar objetos de valor en el interior de su vehículo, ni tarjetas de crédito, ni otros documentos importantes.
- Si se ve amenazada al conducir, no se detenga, siga hasta encontrar alguien conocido o un policía.
- No recoja a desconocidos en la carretera.
- Cuando circule por la ciudad, mantenga las puertas con los seguros echados. Evitará más de un susto.

EN LA VIVIENDA - HOGAR

- Al salir de su hogar a tirar la basura, hablar con un vecino, tender la ropa, hacer compras en la tienda y/o ver a los niños/as; Tenga la precaución de cerrar totalmente la puerta con llave, no dejarla entrejuntada o aparentemente cerrada, ya que corre el peligro de que al regresar hayan robado o lo estén haciendo
- Cierre la puerta con doble llave, cada vez en entre y salga de su casa o apartamento. Además coloque la cadena de seguridad y si tiene una segunda cerradura utilícela también.
- Asegúrese de que la cadena de la puerta de su casa sea lo suficientemente fuerte y esté correctamente instalada para evitar ser violentada, ya que es un seguro protector.
- Nunca quite la cadena de seguridad al abrir la puerta, para atender a quien no conozca ampliamente. No importa que sea hombre o mujer, muchacha o muchacho.
- Revise cuidadosamente, las puertas y ventanas cada noche antes de irse a la cama. Percátese usted misma de que están convenientemente cerradas.
- No deje la llave de su casa en un escondite fuera de ella, pues los delincuentes también conocen ese truco.
- Al mudarse a una casa o apartamento instale nuevas cerraduras en las puertas que den a la calle, balcón o patio. Algunas veces resulta más económico cambiar las combinaciones, pero debe procurar que lo haga un cerrajero de confianza.
- Nunca lleve las llaves de su casa o negocio junto con la dirección, ya que si las pierde el ladrón muy bien puede llegar antes que usted.
- Relaciónese con sus vecinos, le conviene conocerlos e interrelacionarse con ellos. De esta manera será más fácil darse cuenta de la presencia de personas ajenas a su entorno, o sospechosas que merodean el vecindario o hasta en su propia residencia.
- Instale en su vivienda una puerta blindada. Si su puerta no es blindada, procure que tenga, al menos, dos puntos de cierre, y que no exista hueco entre la puerta y el suelo.

- Refuerce la parte de las bisagras con pivotes de acero y ángulos metálicos que impidan apalancar.
- Coloque en su puerta una mirilla panorámica que le permita ver de cuerpo en entero a la persona que llama. Si es posible, instale dentro de su casa un dispositivo para encender la luz del rellano de la escalera.
- Ponga persianas en todas sus ventanas y balcones y asegúrelas con un cerrojo interior.
- Coloque rejas en aquellas ventanas de fácil acceso desde el exterior. No deje entre las barras una separación mayor a 12 cm.
- No olvide que los balcones, aleros, salientes de muros, tuberías, etc., pueden ser trepados con relativa facilidad por los delincuentes. Preste más atención a las ventanas o terrazas próximas a estos puntos.
- Absolutamente todos los que viven en su casa están en el deber de conocer y poner en práctica las medidas de seguridad que usted adopta, cerciórese de que así sea.
- Instruya a su familia, sobre cómo se interrumpe la energía eléctrica total o parcial de su residencia, así como el gas y el agua.
- Trate de conocer y hacer conocer por su familia, aspectos básicos de primeros auxilios.
- Disponga de una linterna en caso de repentina oscuridad, ya que utilizar velas es peligroso si se han liberado gases o líquidos inflamables, o si está en un lugar cerrado.
- Tenga presente que una mayor eficacia en la seguridad de su vivienda se logra instalando dispositivos electrónicos de alarma. Consulte con algún establecimiento especializado.
- Atención a la puerta de la azotea y a la del garaje, si su casa comunica directamente con el aparcamiento. Manténgalas siempre cerradas.
- Proporcione a sus ventanas un cierre eficaz. Si puede, utilice cristal aislante inastillable. Además de ser seguro, le insonorizará su vivienda.
- Por último, recordar que si al llegar a su casa encuentra la puerta forzada o abierta, no debe entrar. Comuníquelo a la Policía o a la Guardia Civil por el procedimiento más rápido. Le prestarán ayuda de inmediato.

AL AUSENTARSE DE CASA

- Avise personalmente a quienes le suministran la leche, el pan y la prensa. Que no le dejen nada mientras usted no haya regresado.
- Comprobar la resistencia de las cerraduras de puertas y ventanas que den al exterior y cerciorarse de que absolutamente todas queden bien cerradas.
- Desconectar aquellos artefactos eléctricos que puedan dañarse u ocasionar corto circuito.
- Participar su ausencia al vecino que le sea de entera confianza a fin de que supervise y cerciore el estado en que se encuentra la casa o apartamento.
- Se recomienda instalar un interruptor automático para regular el encendido y apagado de las luces, tanto en la noche como en la mañana.
- No deje notas en las puertas advirtiendo su ausencia: también los ladrones saben leer.
- No deje dinero, joyas u otros valores en lugares fáciles de encontrar y violentar.
- No se marche sin arreglar las cerraduras defectuosas.
- No deje animales encerrados: el ruido que hacen al tener hambre o sed le advertirán al ladrón que no hay nadie en casa.
- No salga con un gran despliegue de maletas, cámaras fotográficas, tiendas de campaña, etc.: Las personas a su alrededor sabrán que usted va a estar ausente y puede llegar a los oídos de algún maleante.

EN DOMICILIOS Y EN HOTELES

- No abra la puerta a desconocidos; observe antes a través de su mirilla panorámica. Pida, en todo momento, al personal de las empresas de servicios (teléfono, electricidad, gas, agua, etc.) que se identifique.

- Compruebe la visita de estos empleados llamando a la Empresa correspondiente, pero rechace el número de teléfono de la tarjeta que le muestre ya que podría ser el de un cómplice. Si tiene alguna duda, mantenga al visitante fuera del domicilio, con la cadena de seguridad puesta, mientras comprueba la visita. Evitará sorpresas.
- No guarde nunca el talonario de cheques con documentos en los que esté su firma. El delincuente tendrá mayores dificultades de utilizarlo al desconocer su firma.
- Si vive fuera del casco urbano, un perro convenientemente adiestrado puede ser muy útil frente a la acción de los ladrones.
- No accione el portero automático, si desconoce quien llama; compromete usted la seguridad de todos sus vecinos. Por otra parte, la instalación de vídeo-portero mejoraría la seguridad del edificio.
- Haga uso de todas las medidas de seguridad de que disponga, incluso un simple cerrojo, aunque sólo vaya a ausentarse durante unos minutos.
- Estadísticamente, uno de los períodos de mayor índice de robos en domicilios se registra durante las vacaciones de verano y Semana Santa. Los delincuentes no veranean; por ello, debe tener presente:
- No divulgue su proyecto de viajes o vacaciones.
- Deposite sus objetos de valor en cajas de seguridad bancarias o bajo la custodia de personas de confianza que no tengan que ausentarse.
- Cierre bien las puertas, ventanas y balcones.
- Cuando salga de su domicilio, evite bajar totalmente las persianas.
- De instrucciones al empleado de la finca urbana para que no se acumulen en su buzón cartas y periódicos. Déjele también un teléfono de localización.
- Para grandes períodos de ausencia, instale un temporizador automático que encienda luces, radio, televisión, etc., a pequeños intervalos de tiempo. Consulte en los establecimientos del ramo.
- Póngase de acuerdo con algún vecino de confianza para que vigile su vivienda durante las vacaciones.
- No coloque la llave bajo el felpudo, ni en lugares que estén al alcance de desconocidos.
- Nunca deje en la puerta una nota que indique su ausencia del domicilio.

- Transporte únicamente pequeñas cantidades de dinero en efectivo. Utilice tarjetas de crédito, cheques de gasolina, etc.
- Procure no dejar objetos valiosos en su hotel o apartamento durante las vacaciones. Es más rentable alquilar una caja fuerte del hotel.
- No olvide llevar siempre consigo los documentos de identificación personal y la cartilla de la Seguridad Social.

EN EL PORTAL

- Nos aseguramos antes de entrar en el portal que no se encuentra ningún extraño en el interior.
- Si al entrar en un ascensor ve personas extrañas o en actitud sospechosa, es preferible subir o bajar por las escaleras.
- Si comienzan a molestarla estando ya en el ascensor, oprima el botón de alarma tratando de mantener la calma. Por lo tanto trate de ubicarse cerca de los botones al abordar el ascensor.
- No subir en el ascensor con extraños.
- Encender las luces al acceder al portal.
- En caso de encontrar un extraño en el portal, avisar en nuestra vivienda que subimos.
- Antes de salir del ascensor mantener la puerta abierta.

EN EL GARAJE

- Antes de salir del ascensor o acceder por la puerta de peatones observar con la puerta abierta.
- No acceder al garaje si las luces no están encendidas.
- Llaves en la mano.

- Cerrar las puertas del vehículo una vez dentro.
- No acceder al garaje por la noche si no se va acompañada.
- Avisar de nuestra llegada a algún familiar.
- Una vez que hayamos entrado con el vehículo no salir inmediatamente, observar con el coche en marcha si hay alguien en el interior.

EN UNA ENTIDAD BANCARIA

- Cuando se dirija a realizar operaciones bancarias, especialmente depósito, lleve el dinero en un lugar seguro. Mire primero hacia el interior del Banco antes de entrar. No demuestre nerviosismo que lo delate ante los ojos de un delincuente. Permanezca atento a todo lo que le rodea.
- No saque el dinero hasta encontrarse dentro del Banco. Los cajeros automáticos utilícelos rápidamente. Al contar el dinero hágalo con precaución, pues otra persona lo puede estar viendo y sabrá lo que lleva.
- Al salir del Banco o del cajero automático mantenga la serenidad y disimuladamente observe si alguien lo sigue.
- Evite andar sola, así como caminar largos trechos con mucho efectivo.
- No se pare a ver cuanta persona o cosa le llame la atención, ni se interrelacione con desconocidos puedan robarle.
- Esté atenta en áreas donde pueda haber atracos y trate de hallar circunstancias favorables que le permitan defenderse.

USO DE SU TARJETA DE CREDITO EN CAJEROS

- Memorice su Clave Secreta. Nunca la escriba ni se la diga a otra persona, ni la lleve escrita dentro de sus pertenencias.

- Al seleccionar la clave evite lo obvio, como su fecha de nacimiento, número de teléfono, de apartamento, placa de auto, etc.
- Nunca dé el número de su cuenta por teléfono, a menos que usted haya hecho la llamada.
- Si pierde o le roban su tarjeta, notifique inmediatamente a su banco. No use celulares de otras personas para bloquearla.
- Asegúrese que no haya personas sospechosas en las cercanías del cajero automático.
- No permita que otras personas traten de ayudarla al hacer su transacción.
- No acepte sugerencias de otras personas que le indiquen usar cajeros específicos.
- Al introducir su clave secreta en el cajero, asegúrese que otras personas no la vean.
- Siempre recoja el recibo. Nunca lo deje en el cajero o lo bote en un lugar cercano al mismo.
- Si su tarjeta es retenida por el cajero automático, notifíquelo inmediatamente a su banco.
- Realice las transacciones cuando y donde se sienta segura. Si por cualquier razón no se encuentra cómoda en un cajero, diríjase a otro lugar.
- Al realizar pagos en establecimientos comerciales verifique el monto de la transacción, introduzca su clave secreta asegurándose que otras personas no la vean y presione la tecla enter.
- No pierda de vista su tarjeta. En comercios donde se la entrega a un vendedor/a considere un tiempo razonable para que ésta sea devuelta.
- Asegúrese que el vendedor/a le devuelva su tarjeta y no la de otro cliente.
- Verifique que le den el comprobante de la transacción y compruebe el monto de la misma.
- Antes de que deslicen por segunda vez su tarjeta en la máquina, pida al vendedor/a que espere a que llegue la autorización, así evitará cargos duplicados.
- Modus Operandi:
- El cambio: Ocurre con las personas mayores a quienes los delincuentes les ofrecen ayuda para operar el cajero; de esa forma obtienen la clave y posteriormente se las ingenian para cambiar la tarjeta.

- La clonación: Ocurre con frecuencia en los centros comerciales y restaurantes al momento de pagar, donde captan la información de la banda magnética, grabándola y descargándola en una computadora para luego magnetizar otra tarjeta con la banda magnética virgen.
- Igualmente el lector de los dispositivos de seguridad de las puertas de cajeros automáticos son reformados por los timadores para grabar los datos de las bandas magnéticas. Y la clave personal la obtienen colocando una cámara dentro del espacio donde funciona el cajero.
- El bloqueo: Los delincuentes colocan en la ranura de donde se debe introducir la tarjeta una nueva abertura con una especie de tope, para que la misma se quede atorada. Aprovechando el hecho, uno de los ladrones se acerca al usuario/a del cajero automático, le comenta que le sucedió lo mismo, le indica que debe marcar una serie de números y luego su clave personal que, por supuesto, está mirando y memorizando. El siguiente paso, una vez que el dueño/a se ha ido confiando que su tarjeta quedó bloqueada, consiste en que un segundo delincuente se acerque al cajero y la retire. Por supuesto, ya se sabe la clave.

EN LOS NIÑOS

- Enseñe a sus hijos/as a conocer su propio nombre, apellido, domicilio y teléfono.
- Sus hijos/as deben saber siempre que, en caso de extravío, lo mejor es quedarse parados. Sus padres o familiares, al percatarse de la ausencia, volverán sobre sus pasos.
- Explíqueles a quien dirigirse en caso de peligro, tanto si están en la calle como si se encuentran en casa.
- Conozca las amistades y compañías de sus hijos.
- Que no abran la puerta de casa cuando estén solos.
- Explíqueles que rechacen siempre la invitación de desconocidos a subir en un automóvil o acompañarles con cualquier pretexto.
- El 112 centraliza diariamente la relación de personas extraviadas que se encuentran en centros policiales. Solicite allí información en caso de necesidad.

SI USTED ES ATRACADA

- Si uno o más individuos la sorprenden antes que usted haya podido hacer algo preventivo, no oponga resistencia.
- Si no lleva arma no trate de aparentar que si la lleva, esto podría ser fatal.
- No grite si no puede ser auxiliada y no salga corriendo, ni intente mentir sobre cosas fácilmente comprobables.
- Mantenga la serenidad en el momento y después del asalto. Entrégueles lo que exijan y trate de fijarse en las características físicas del o de los asaltantes; su voz, en que vehículos se alejan, en qué forma escaparon y en que dirección y sentido.
- Detalle el tipo de arma utilizado.
- Recuerde los nombres o apodos empleados para comunicarse entre sí.
- En algunos casos es preferible gritar **FUEGO!, FUEGO!**, lo que hará que la gente acuda en su ayuda. Si grita **ME ROBAN!** mucha gente saldrá también corriendo, pero en sentido contrario.
- La víctima no debe ofrecer resistencia a menos que se esté entrenada para actuar.