SISTEMA VIOGEN-Ministerio del Interior

Medidas de Autoprotección relativas al Plan Personalizado de Seguridad de la Mujer:

NIVELES DE RIESGO	**BÁSICO (No Apreciado)**	**1**	Portar siempre un **teléfono móvil.**
		2	Crear una **lista de teléfonos de emergencia y asistencia.**
		3	Conocer los **derechos** que le asisten, y los **recursos** que tiene a su disposición en su entorno cercano.
	BAJO	**4**	Portar siempre el teléfono móvil, con la lista de **nº de teléfono importantes y de emergencia (Ej. 112, 091, 062, 092)** en el dispositivo móvil, vinculados a teclas de marcación automática y rápida.
		5	Instalar la **APP AlertCops** (del Ministerio del Interior) en el móvil, u otras aplicaciones equivalentes.
		6	Fomentar la realización de **cursos de defensa personal**
	MEDIO	**7**	Portar f**otocopia de las disposiciones judiciales de protección**
		8	**Mejorar las medidas de seguridad en el domicilio,** siempre que el agresor lo haya abandonado, como: a. Cambio o refuerzo en la puerta de entrada, e instalarlas en otras habitaciones y ventanas. b. Cada vez que la mujer esté en el hogar, dejar las llaves puestas por dentro. c. Instalación de videoporteros, y adecuar o colocar mirillas con buena visibilidad. d. Añadir luces adicionales en el exterior. e. Instalar detectores de incendio y extintores. f. Instalar sistemas de alarmas conectados con CRA`s.
		9	**Identificar a los vecinos de más confianza,** que puedan ser conectados en caso de emergencia: Informarles de la situación y pedirles que llamen a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad si advierten la presencia del agresor o si oyen gritos o sonidos de un ataque violento. Incluso acordar diferentes señales con ellos para avisar (Ej. si el teléfono suena dos veces, la cortina está cerrado, hay luz encendida, etc.).
		10	Medidas en relación al **teléfono o Smartphone**, como**:** a. Cambiar sus nº de teléfonos y solicitar a la compañía de telecomunicación que no sean incluidos en guías o listados públicos. b. Instalar aplicaciones de bloqueo o grabación de llamadas. c. Bloquear las llamadas y las comunicaciones a través de cualquier cuenta de aplicación digital (Ej. whatsapp, line, etc.) de los nº de teléfonos del agresor. d. Si se produce una comunicación, y se realizasen amenazas o insultos, colgar y comunicarlo inmediatamente a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. e. No atender llamadas de nº de teléfonos desconocidos. f. Tener siempre activa la geolocalización.
		11	**Uso seguro de las nuevas tecnologías y las redes sociales** a. Restringir el acceso a su perfil. b. Elegir un "Nick" en lugar de mostrar su auténtico nombre. c. No aceptar solicitudes de amistad de personas desconocidas o del entorno del presunto agresor. d. Seleccionar cuidadosamente qué información personal, fotografías y videos quiere mostrar.
		12	Medidas respecto a **centros escolares**, como: a. Informar al colegio de su situación, y en su caso, informar de las medidas judiciales en vigor. b. Informar al colegio que, si realiza una reunión de padres, no se convoque a los dos juntos.
		13	Medidas **en el lugar de trabajo,** como**:** a. Informar al responsable de su centro de trabajo de la situación. b. Si el autor de los hechos le llama al trabajo o le envía algún tipo de mensaje, guárdelos. c. Enseñar al personal de seguridad de la empresa, responsables, dirección y compañeros de confianza una foto reciente del agresor.

			d. Mantener una copia de las medidas de seguridad en su lugar de trabajo.
		14	Adoptar, si es preciso**, las medidas más pertinentes del Plan de Seguridad Personalizado con MENORES (*).**
	ALTO	**15**	**Dejar el domicilio.** Si se produce el cambio de domicilio, no facilitar la nueva dirección a personas en las que no confíe, y siempre comunicarlo a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad encargadas de las medidas de protección. En caso de permanecer en el mismo domicilio, adoptar nuevas rutinas en los desplazamientos y salidas para desarrollar cualquier actividad.
		16	Recomendaciones de seguridad **en el lugar de trabajo:** a. No utilizar las mismas rutas de traslado al centro de trabajo o de vuelta a casa. b. Procurar no ir sola a desayunar o comer. c. Pedir al personal de seguridad o a compañer@s de confianza, que la acompañen a su coche o medio de transporte. Procurar viajar compartiendo el trayecto. d. Si fuera posible, solicitar un cambio del centro de trabajo o de horario, y asegurar que se garantice la confidencialidad de estos cambios.
		17	**Planificar y practicas una rutina de escape de emergencia:** a. Salir del domicilio rápidamente. b. Si no se puede salir, confinarse en un lugar seguro, yendo a una habitación segura con el dispositivo móvil, donde pueda encerrarse y llamar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. c. Hacer uso de las ventanas para gritar y solicitar auxilio, e incluso para escapar. d. Mantenerse alejada de las dependencias y habitaciones del domicilio donde puedan existir objetos peligrosos (E. cocina, garaje, …). e. Mantenerse lejos del baño, armarios o áreas pequeñas donde el agresor la pueda atrapar sin ninguna salida. f. Tener preparada una señal con los menores o personas que residan en el domicilio, para que se confinen en un lugar seguro o salgan del inmueble para pedir ayuda.
		18	Tener preparada una **bolsa de emergencia,** por si es necesario marcharse precipitadamente. Esconderla en un lugar seguro (Ej. en la casa de un vecino o amigo), evitando amig@s comunes con el agresor o sus familiares. La Bolsa de Emergencia podrá incluir: a. Documentos esenciales de identidad b. Llaves de la casa, del automóvil y de la oficina. c. Direcciones/números de teléfono de contactos importantes. d. Dinero, libretas bancarias y tarjetas de débito y crédito. e. Medicamentos o prescripciones. f. Prensas de vestir y suministros básicos para la mujer y sus hij@s. g. Mantener una pequeña cantidad de dinero disponible en todo momento (Ej. para gastos transporte, …). h. Tener en todo momento un teléfono móvil accesible.
		19	Mantener **contacto diario** con los agentes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que estén encargados de su protección.
	EXTREMO	**20**	En este nivel de riesgo se deberán **aplicar las 19 medidas de autoprotección expuestas anteriormente y además el establecimiento de protección policial permanente en su entorno.**

Recomendaciones del Sistema VIOGEN (Ministerio del Interior).

r**(*) Medidas de Autoprotección relativas al Plan Personalizado de Seguridad con MENORES:**

1	Enseñarles a **salir de la habitación** cuando se produzca un acto violento**.**
2	**Disponer de una habitación segura en casa,** preferiblemente con una cerradura en la puerta y un teléfono, y enseñarles a ir allí cuando se produzca la situación violenta (es importante subrayar la importancia de estar segur@s).
3	**Avisar a los niñ@s de la situación violenta,** ya que muchas veces no las identifican, para ello es recomendable **acordar una palabra o un gesto clave que la madre pueda usar fácilmente para que sus hijos/as sepan cuándo tienen que pedir ayuda. Enseñarles a pedir esa ayuda a los vecin@s de confianza, familiares, etc.**
4	**Enseñar a los menores a ponerse en contacto con la policía,** tanto con el teléfono fijo de casa, como con el móvil: a. Hacerles entender que no deben utilizar un teléfono muestras les vea el agresor. b. Decirles que tienen que facilitar a la policía su nombre completo y dirección. c. Es importante que los niñ@s dejen el teléfono descolgado, ya que la policía sin haber entendido bien, puede devolver la llamada y creas una situación más peligrosa.
5	**Planificar una alternativa para cuando no puedan utilizar el teléfono:** por ej. enseñarles a realizar los gestos de ayuda que se hayan pactado con los vecinos, para que ellos alerten a la policía.
6	**También enseñares un sitio seguro fura de la casa,** estableciendo la ruta más segura, para que la mujer pueda encontrase con ellos fácilmente, una vez pasado el episodio violento.
7	**Practicar con l@s hij@s** los aspectos anteriores hasta que los realicen con destreza.

Recomendaciones del Sistema VIOGEN (Ministerio del Interior).

(Web Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad).
https://www.msssi.gob.es/en/ssi/violenciaGenero/QueHacer/MedidasAutoproteccion/home.htm

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN:

A continuación, se detallan algunos hábitos de seguridad que es aconsejable asumir en tu vida cotidiana.

1) MEDIDAS DE PREVENCIÓN FUERA DEL DOMICILIO

- Lleva siempre contigo un teléfono móvil.
- Guarda los números de emergencia (112, 091, 062) en tu teléfono móvil vinculándolos a una tecla de marcación automática.
- Presta atención en los trayectos rutinarios y a las horas de llegada y salida del trabajo, del colegio de tus hijos/as, etc.
- Si has compartido el coche con el agresor, cambia las cerraduras. Antes de montarte y bajarte del vehículo observa las inmediaciones por si ves al agresor
- Activa siempre el cierre automático de las puertas.
- No aparques en sitios poco iluminados ni transitados.
- Si sabes con antelación que existe la posibilidad de coincidir con el agresor (puntos de encuentro, actuaciones judiciales conjuntas, etc.,), pide a algún familiar o persona de confianza que te acompañe. Y comunica esta situación a la Unidad policial que, en su caso, valorará qué medida de protección será la adecuada.

2) MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA

- Al entrar y salir de casa, presta atención y comprueba los alrededores de tu vivienda.
- Adopta medidas de seguridad: cambia la cerradura de la puerta, buena visibilidad de la mirilla, etc
- Cambia tus números de teléfonos y solicita a la empresa que no sean registrados en guías públicas.
- Antes de abrir la puerta, comprueba qué persona está llamando, si no la ves claramente NO abras.
- NUNCA abras al agresor y advierte a tus hijos, hijas, personas a tu cargo o a otras personas con las que compartas el domicilio. Si es él quien llama, máxime si cuenta con una orden de alejamiento, ponte en contacto con la policía.
- Comunica tu situación a personas de tu confianza, especialmente vecinos, para que te adviertan si ven al agresor merodeando por los alrededores de tu vivienda para que adoptes medidas de prevención y, en su caso, avisen también a la policía.
- Acuerda con una amiga, vecina o familiar, a dónde acudir si tienes que marcharte con urgencia del domicilio.
- Acuerda con una vecina alguna señal inequívoca para que llame a la policía.
- Prepara por si tienes que marcharte precipitadamente un bolso con: la documentación (tarjeta o cartilla sanitaria propio y de los menores que tenga a su cargo, DNI y pasaporte, permiso de residencia, libro de familia, tarjetas bancarias y cartillas de ahorro, contratos de vivienda, documentos de separación o divorcio, escrituras, informes médicos, llaves de la vivienda y del coche, medicamentos habituales…).

3) SI VES AL AGRESOR

3.1) Y estás fuera del domicilio:

- Dirígete rápidamente a un lugar concurrido y llama a la policía informando de la situación. Si no tienes lugar público a donde ir, llama la atención de personas que estén en la calle o pide auxilio en alguna casa cercana.
- Si estás en el coche y ves al agresor, no detengas el vehículo y dirígete a un lugar que consideres seguro (casas de familiares, amigos, dependencias policiales, etc).

3.2) Y estás en tu casa:

- Ve con un teléfono a una habitación más segura, donde te puedas encerrar (por ejemplo, el lavabo) y llama a la policía.
- Si no te da tiempo a encerrarte, ve a una ventana, grita y pide auxilio para que alguien te pueda ayudar.
- Aléjate de la cocina y de las habitaciones de la casa donde hay objetos peligrosos.
- Ten preparada una señal con tus hijos para que se encierren en una habitación o salgan de la casa a pedir ayuda a alguien de confianza que viva cerca.

4) SI CREES QUE TE VA A AGREDIR

- Intenta escapar
- Grita y pide auxilio a otras personas que te puedan ayudar o llamar a la policía.
- Intenta defenderte
- Protege las partes más vulnerables de tu cuerpo (cara, cabeza, pecho y vientre) con los brazos y las piernas.

Videos con estas recomendaciones:

- Video 1 En la vivienda: https://www.youtube.com/watch?v=0sn98sEJrKo
- Video 2 Con el coche: https://www.youtube.com/watch?v=xn7oyIkkp1s
- Video 3 En la calle: https://www.youtube.com/embed/run3mZ_SNYg

Material elaborado por Mossos d`Esquadra (enero 2017)

MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN PARA MUJERES

SI TU PAREJA…

- ✓ **Te llama o te envía mensajes continuamente**
- ✓ **Te pide explicaciones por todo**

Eso son estrategias de control

- ✓ **No le gusta que vayas con las amigas o que veas a tu familia**

Estas actitudes provocan el aislamiento

- ✓ **Le tienes miedo**
- ✓ **Te insulta o te humilla**
- ✓ **Te amenaza con quedarse con tus hijos e hijas**

Eso son acciones intimidatorias

- ✓ **Te ha pegado o te ha empujado**
- ✓ **Te ha obligado a mantener relaciones sexuales**

Estas conductas son agresiones

TIENES QUE SABER QUE…

Tú no has provocado esta situación; solo la persona que ejerce la violencia es la responsable.

- ➢ Las situaciones personales como la pérdida del trabajo, los problemas económicos, el consumo de alcohol o drogas pueden facilitar la violencia, pero **no son la causa**.
- ➢ La violencia machista no es una cuestión privada, **tienes derecho a que te escuchen, te ayuden y te protejan.**

SI CONVIVES CON EL AGRESOR, planifica tu seguridad

- **Explica tu situación** a las personas más próximas.

- **Informa a los vecinos** de más confianza para que avisen a la policía si oyen disturbios.

- **Denuncia cualquier tipo de violencia**, sea física o verbal. Mantener en secreto la violencia protege al agresor y dificulta tu protección y la de tus hijos e hijas.

- **Ten el teléfono de emergencias 112** siempre presente.

- **Piensa y planifica un plan de huida**:
  - ✓ Informa a aquellas personas de confianza que necesites o te puedan ayudar, en caso de que tengas que irte de forma precipitada.
  - ✓ Prepara una maleta con lo mínimo imprescindible tanto para ti como para tus hijos e hijas; es conveniente dejar esa maleta a una persona de confianza fuera de casa.

    Contenido básico del Kit de emergencia para tu y para tus hij@s:

SI SE PRODUCE UNA AGRESIÓN

Durante la agresión:

- **Pide ayuda al teléfono de emergencias 112.**
- Si sientes que estás en peligro**, sal inmediatamente del domicilio.**
- Si no puedes salir del domicilio**, dirígete hacia alguna habitación** donde puedas encerrarte y grita para que te oigan los vecinos.
- **No entres en las habitaciones donde haya objetos peligrosos** (por ejemplo, la cocina o el garaje).
- Si no has podido refugiarte, haz el máximo ruido y **grita** para alertar al vecindario**.**
- **Protégete en todo momento las zonas vitales (cabeza, cuello y pecho)** con algún objeto o con las manos.

Después de la agresión:

- **Llama inmediatamente al 112 y pide ayuda.**
- Si el autor se ha ido del domicilio, **cierra la puerta con llave y déjala puesta, cierra ventanas y otras posibles entradas.**
- ***Si has salido del domicilio*, busca un sitio seguro o concurrido y espera la llegada de la policía o de la ambulancia.**
- **Ve a un centro médico** y recuerda guardar los informes que te den tras examinarte a raíz de la situación de violencia.
- **Si has sufrido una agresión sexual o un abuso sexual,** ve a un centro hospitalario, donde te harán una revisión. Guarda bien la ropa que llevabas en el momento de la agresión, y no te duches, no bebas agua, no te laves los dientes ni te enjuagues, ni hagas nada que pueda destruir todo aquello que pueda ser una prueba de la agresión que has sufrido.

SI QUIERES ROMPER LA RELACIÓN CON EL AGRESOR…

- **No manifiestes nunca al agresor la intención de romper la relación,** hasta tener preparadas las condiciones básicas de seguridad, para evitar una situación de riesgo en la convivencia.

- **Infórmate en los servicios sociales o en servicios especializados** (servicios de información y atención a la mujer y servicios de intervención especializada), donde podrás recibir atención psicológica y social y orientación jurídica.

- Debes **tener un sitio seguro donde ir a vivir;** si no lo encuentras, dirígete a los servicios sociales del municipio donde estés empadronada o a la policía para que te gestionen un sitio de acogida.

SI YA NO CONVIVES CON EL AGRESOR…

- **NUNCA** aceptes quedar a solas con el agresor o ir a un lugar "más tranquilo" para hablar.

- **Utiliza todas las medidas de seguridad a tu alcance (**por ejemplo, servicio de alarma, cambio de cerradura de la puerta, refuerzo del cierre de las ventanas...).

- **Observa el entorno** al salir de casa y del trabajo para controlar que no esté el agresor o su vehículo.

- **Utiliza el cierre centralizado del coche y, durante los trayectos, comprueba por el retrovisor que no te siguen.**

- **Evita rutinas** habituales o lugares que frecuentabas con el agresor**.**

SEGURIDAD EN EL USO DE TELEFONÍA FIJA Y MÓVIL…

- **Corta toda comunicación** (mensajes, whatsapps, correo electrónico) **con el agresor. No borres los mensajes recibidos, te pueden servir en el proceso judicial.**

- **No respondas a llamadas ni mensajes de números desconocidos.**

- **Si puedes, cambia el número de móvil y dalo sólo a personas de tu plena confianza.**

- Anota los números desconocidos y el día y hora de las llamadas**, sin borrar las llamadas perdidas ni los mensajes.**

- **Si existe la posibilidad de que el agresor haya manipulado tu móvil, formatéalo para evitar que te pueda controlar desde un programa externo.**

SEGURIDAD EN EL USO DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES …

- Bloquea el ordenador **con contraseña.**
- **Cambia las contraseñas** de todos los servicios que tengas activos (correo, redes sociales, banca electrónica, etc.).
- **Revisa el grado de privacidad** que estás utilizando en las redes.
- **Elimina o bloquea al agresor y a los contactos en común que puedan darle información.**
- **Si necesitas mantener el anonimato, date de baja de todos los perfiles y abre nuevos.**
- **Si tienes correos electrónicos o mensajes del agresor en las redes sociales, haz capturas de pantalla para poder presentarlas como prueba de la violencia.**
- **No cuelgues datos personales, ni fotos ni comentarios que indiquen exactamente dónde estás, los lugares que frecuentas, salidas y horarios, etc.**

SI HAY HIJOS O HIJAS…

- Explícales que **la violencia no se debe permitir nunca y que nada la justifica.**
- Explícales que, si se da una situación de violencia**, tienen que protegerse y no tienen que interferir en ella.**
- Puedes concretar una **palabra clave** para las situaciones de riesgo para que, cuando la oigan, sepan que tienen que ir a pedir ayuda.
- **Si decides marcharte, hazlo siempre con tus hijos e hijas;** eso no afectará a la obtención de la custodia de los menores.

EN CASO DE DENUNCIA…

- **Puedes denunciarlo** en una comisaría de policía (local, autonómica o nacional), cuarteles de la Guardia Civil, y/o directamente a la Fiscalía, Juzgados de violencia sobre la mujer o Juzgados de guardia.
- **Tienes derecho a una asistencia jurídica** del turno de oficio especializado o bien a un abogado que hayas escogido.
- En el momento en que interpongas la denuncia, la policía o guardia civil hará una valoración policial de riesgo, para establecer el **seguimiento y las medidas de protección policiales.**

.

CÓDIGOS DE CONDUCTA PARA EVITAR SITUACIONES DE RIESGO

ELABORADO EN EL CURSO DE DEFENSA PERSONAL REALIZADO POR CRUZ ROJA LEÓN:

1º) Extremar la precaución en las "Zonas calientes":

- ❑ **Domicilio o casa**
- ❑ **Trabajo.**
- ❑ **Colegio de los niños/as.**
- ❑ **Supermercado.**
- ❑ **Gimnasio.**
- ❑ **Cualquier sitio frecuentado y que genere hábito o rutina.**

2º) ¿Cómo extremo la precaución?:

- ❑ **En casa.**

  Al salir

  - ✓ **Puedo echar una ojeada discreta por la ventana…**
  - ✓ **Jugar con el ascensor**

  Al regresar

  - ✓ **Puedo llamar a los timbres de mis vecinas…**

- ❑ **Con el coche.**

  - ✓ **Seguros cerrados**
  - ✓ **No me pego al de adelante en un semáforo…**
  - ✓ **Antes de aparcar en un sitio de costumbre, puedo dar una vuelta más…**
  - ✓ **Aparco delante de un bar en vez de en la cochera.**

- ❑ **En otros espacios, en general:**

  - ✓ **En el colegio mientras espero a los niños/as, hablo con los demás padres-madres del tiempo.**
  - ✓ **En la parada del autobús, de la que pregunto si hace mucho que pasó el 9, comento lo bonito que está León.**
  - ✓ **Aprovecho mis momentos de soledad para llamar a mi amiga Laura que hace mucho que no se de ella.**
  - ✓ **INTIMO con la gente que me rodea para crear un vínculo interpersonal.**
  - ✓ **Intento convertirme en una persona extrovertida y conocida en mi barrio, paro a comprar el pan, la fruta, el periódico… al relacionarme la gente me conoce y paso a "jugar en casa".**

3º) Evitar andar sola en la calle

- **En especial durante la noche cuando no hay gente por la calle.**
- **Si acudes al trabajo andando, llevar una ruta prefijada cn familiares o amigos, y que éstos puedan hacerla alguna vez a nuestros horarios. Si ellos la pueden hacer en coche, nosotras marcaremos una ruta en la dirección del tráfico, y si ellos la pueden hacer caminando, la marcaremos en sentido contrario al tráfico.**
- **Intentar caminar con calzado cómodo, que nos facilite andar deprisa o, incluso, correr.**

4º) Conocer los teléfonos de atención en emergencias:

- **016. Teléfono de Atención, información y asesoramiento jurídico contra el maltrato.**
- **062. Guardia Civil.**
- **091. Policía Nacional.**
- **092. Policía Local.**

PROTOCOLO DE MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN ELABORADO EN EL CURSO DE DEFENSA PERSONAL REALIZADO POR CRUZ ROJA LEÓN:

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, los lectores 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.

CON LOS NIÑ@S

- 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.