

Manténgase alerta y a salvo.

SEGURIDAD PERSONAL



Siempre esté alerta de su entorno y de las personas que le rodean. Cuando está alerta, es más difícil de ser atrapado con la guardia baja.

Consejos de seguridad vehicular y en estacionamientos

Enseñe a su familia como entrar y salir de su automóvil rápidamente. No salga de su vehículo si no es seguro. Cierre sus puertas inmediatamente al subir al carro. Mantenga cerrados los seguros de las puertas mientras maneje. Cierre con seguro las ventanas, puertas y el techo corredizo antes de dejar su vehículo.

Planee con anticipación cuando va a salir y en dónde se va a estacionar. Trate de estacionarse en un área bien iluminada y con flujo de gente. No se estacione cerca de arbustos, vehículos grandes, contenedores o cualquier cosa que bloquee su visión o que sea un buen lugar para que alguien se esconda.

De regreso a su auto, manténgase alerta a sus alrededores y tenga las llaves de su auto en la mano. No lleve demasiados paquetes o bolsas consigo. Si es necesario, acerque su auto y haga varios viajes.

Este consciente y alerta de depredadores merodeando en un estacionamiento. Si regresa solo a su vehículo y usted se siente inseguro, trate de caminar con otras personas que vayan en la misma dirección. Las madres con hijos usualmente son un blanco fácil.

Al regresar a su auto, vea a los carros estacionados a los lados de su vehículo. Si alguien está sentado sólo en el asiento más cercano a su carro y se siente incómodo, regrese al negocio o lugar de donde venía y pida que alguien lo escolte. También este al pendiente de furgonetas estacionadas al lado de su carro. Si está estacionado al lado de una camioneta, entre a su vehículo por la puerta del pasajero o regrese al negocio de donde venía y pida que lo escolten a su carro.

Tenga cuidado con notas que dejen en su parabrisas. Últimamente se han usado estas técnicas de distracción para hacer que salga de su carro una vez que ya haya encendido el motor. El ratero entra a robarse su auto mientras usted va por la nota.

Otro truco utilizado por los depredadores es llamarle la atención para que se baje de su auto diciéndole que hay algún problema con su auto, haciéndose pasar como inválidos o fingir que necesitan ayuda. Buscan hacer que se baje de su auto para poder atacarlo.

Mientras maneje, si piensa que lo siguen, diríjase a un lugar público que esté bien iluminado, con flujo de gente y actividad, y pida ayuda.

Cuando este fuera de la casa

Piense por adelantado cómo reaccionaría si se encuentra en una situación vulnerable. Dígame a sí mismo “qué pasaría si...” y planee cómo reaccionaría si se confronta con una situación no deseada. Esta recomendación es muy importante y se debe hacer seguido para poder responder si es necesario.

Si es posible viaje con un amigo, y coménteles a otras personas si va a salir y a dónde va.

Camine con confianza y a un ritmo constante. Al pasar a la gente haga contacto con la mirada. Esto les hace saber que usted sería un buen testigo y, si es necesario, podría identificarlos después.

Manténgase en áreas iluminadas lo más que pueda. Evite puertas, arbustos altos, escaleras, áreas aisladas, callejones y lugares donde alguien se pueda ocultar.

Cuando ande en la calle, es mejor traer consigo el menor número de pertenencias. Lleve sólo el efectivo y tarjetas de crédito que va a necesitar. Evite llevar su tarjeta del Seguro Social. No ostente joyas o dinero, o llame la atención a objetos valiosos.

Las bolsas de mano deben ser llevadas seguramente entre su brazo y su cuerpo. Las bolsas con agarraderas largas son un blanco fácil para los ladrones de bolsos. Si su bolsa tiene agarraderas largas, cuelgue las correas de manera diagonal a través de su cuerpo.

Evite conversaciones con extraños en la calle; continúe caminando. No permita que otros se acerquen tanto a usted que invadan su espacio personal. Siempre trate de estar a un brazo de distancia de un extraño en caso de que quieran hacerle daño.

Contacto

En su hogar

Repase las reglas de seguridad con todos los miembros de su hogar. Preste atención a sus instintos y si siente que algo no está bien, probablemente no lo está. Siempre preste atención y reaccione apropiadamente.

Tenga una lista de números de emergencia incluyendo miembros de familia, vecinos y amigos de confianza, y personal de emergencia. Nunca esconda sus llaves en su propiedad.

Cierre con seguro sus puertas y asegure sus ventanas, aun cuando este en casa o si sale por unos minutos.

Nunca deje su puerta de la cochera abierta y su casa sin supervisión. Esto es una invitación a ser robada.

No deje el control para abrir la puerta de la cochera a plena vista en su vehículo, especialmente si este se encuentra estacionado enfrente de la cochera.

No permita que menores de edad abran la puerta. Nunca le abra la puerta a una persona que no conozca. Pida identificación. Esto incluye a personal de reparaciones, entregas y personal de la policía. Utilice por los menos una mirilla en la puerta de por lo menos 180 grados para ver quien toca la puerta. Nunca se sienta obligado a abrir la puerta, no sabe quién o qué está del otro lado.

Si algún extraño le pide utilizar su teléfono, diga que no. Si de verdad hay una emergencia, el extraño se debe quedar afuera y usted puede hacer la llamada de emergencia.

Si llega a su casa y se da cuenta que se han metido a robar, NO ENTRE. Vaya a un lugar seguro y llame a la policía. Espere ahí hasta que lleguen.

Si usted piensa que alguien está merodeando afuera de su hogar, hágale pensar que hay varias personas en la casa, especialmente hombres. Contacte a la policía para reportar al merodeador.

Si se llega a confrontar con un ratero, no se ponga entre él y la salida. Sea un buen testigo al recordar detalles como altura, raza, tatuajes. Escriba esta información y repórtelo a la policía lo antes posible.

Nunca deje notas en la puerta al salir de su casa para alguien que espera. Esto solo publica que no está en casa e invita al ratero a entrar a su casa.

Cuando llegue a su casa, tenga listas sus llaves, abra la puerta y entre sin demorarse. No le dé a nadie la oportunidad de que lo encuentre con la guardia baja. Cuando alguien lo deje en su casa, pídale a la persona que maneja que lo espere hasta que esté a salvo a dentro de su hogar.

Mientras que correr, caminar o senderismo

Corra o camine acompañado con un amigo y/o un perro. Si corre solo, hágale saber a alguien de confianza a dónde va y cuánto tiempo se tardará.

Corra en lugares visibles y poblados. ¡No corra de noche! Siempre preste atención a sus alrededores.

No se distraiga tanto con lo que está escuchando en sus audífonos que pierda la noción de lo que pase a sus alrededores. Mantenga el volumen bajo para que pueda escuchar lo que pase cerca de usted. Ponga atención a sus instintos. Si alguna área o situación no se siente segura, retírese inmediatamente.

Lleve un celular.

Traiga consigo una identificación. Esta debe de tener un número de un contact de emergencia al igual que cualquier alergia o alguna otra condición que necesite saber un paramédico.

Considere llevar con usted un gas de pimienta. Frascos de dos onzas pueden ser colgarse en un llavero.

Considere también llevar un silbato o una pequeña alarma para llamar atención si se encuentra en peligro.

Contacto