

Recuerde los puntos básicos de la seguridad personal:

- **Siempre esté alerta y consciente.**
Observe sus alrededores en todo momento.
- **Piense en el sistema de las amistades.**
Si tiene que salir sola, quédese cerca de otras personas. En caso necesario, solicite que le acompañen.
- **Use sentido común.**
Planee con anticipación, evite situaciones peligrosas y no tema pedir ayuda. Observe y reporte a personas o actividades sospechosas.
- **Confíe en su intuición.**
No ignore sus instintos o sentimientos acerca de personas y situaciones; además, tome medidas para protegerse. ¡Es mejor no arriesgarse que tomar un riesgo innecesario y arrepentirse después!

Al estar en casa:

- Mantenga las puertas y ventanas cerradas noche y día.
- Cierre las cortinas y persianas de noche.
- Instale una mirilla en la puerta de la entrada.
- Pídale a todos los visitantes, incluyendo a las personas de mantenimiento, que se identifiquen antes de abrir su puerta. Si sospecha por alguna razón, no abra la puerta y llame primero a la compañía para que ésta verifique su presencia.
- Si un extraño le solicita ayuda, no abra la puerta. En vez de ello, ofrezca llamar a alguien para que le ayude.
- Use sus iniciales en vez de su nombre en el buzón y el listado del directorio telefónico.
- No anuncie su ausencia vacacional dejando una nota en su puerta o permitiendo que se acumulen los periódicos y el correo.
- Si al regresar a casa nota que algo no se ve o siente bien, no entre. Llame a la policía para que le ayude a revisar su casa primero.
- Jamás le proporcione su nombre, domicilio y cualquier otra información a una persona extraña que llama. Dígale a la gente que llama equivocadamente que no marcó bien el número — jamás diga su número telefónico.

- Si está en casa sola y un extraño le llama pidiéndole hablar con otra persona, siempre actúe como que no está sola. Dígale a la persona que los demás duermen o no pueden ser molestados.
- Llame al departamento de policía para solicitar una encuesta gratuita sobre seguridad doméstica.

Si le llega una llamada telefónica obscena o acosadora:

- Cuelgue de inmediato. Si la llamada se repite, toque un silbato en la bocina del teléfono tan pronto como sepa que es una llamada obscena.
- Si el acoso continúa, solicítele a la compañía telefónica que vigile su teléfono o cambie su número.

Al caminar sola:

- Camine segura de sí misma y échele un vistazo a sus alrededores. Camine derecha con su cabeza erguida y haga contacto visual breve con los extraños.
- No se vea “como víctima” aparentando debilidad, miedo, confusión o timidez. Los delincuentes tienden a atacar a las personas que aparentan ser fácilmente intimidadas.
- Calce zapatos cómodos y póngase ropa que le permita moverse bien para que pueda correr en caso necesario.
- No cargue demasiados paquetes.
- Deje sus objetos de valor en casa y oculte o no se ponga sus joyas.
- Camine por calles concurridas y bien iluminadas, aun si tarda más en llegar a su destino. Evite tomar atajos a través de callejones, estacionamientos, parques o cualquier lugar oscuro o aislado.
- No acepte que un extraño la lleve en su coche o le dé un “aventón”.
- Si alguien en un coche le pregunta cómo llegar a un lado, no se acerque demasiado para que no la jalen y metan al vehículo.
- Si alguien en un coche la sigue, dése la vuelta y corra en dirección contraria hacia otras personas. Métase a una tienda o negocio y solicite ayuda.

- Al regresar a casa, tenga las llaves listas para abrir inmediatamente.

Al manejar:

- Acostúmbrese cerrar las puertas del coche en cuanto entre a él.
- Baje las ventanas sólo un poco para que nadie pueda meter sus manos hacia el interior.
- Tenga el tanque lleno.
- Tome una ruta bien iluminada y con tráfico aun si tarda más en llegar.
- Si sale o llega al mismo tiempo cada día, varíe su ruta para que los observadores no aprendan su rutina.
- Jamás recoja a los que hacen autostop o piden un “aventón”.
- Jamás se pare para ayudar a extraños — ofrezca llamar a la policía o a otra persona por ellos.
- Si nota que un coche la sigue, ¡no vaya a casa! Diríjase a un comercio abierto y llame a la policía. Intente averiguar el número de la placa y describir el coche y sus ocupantes.

Si su coche se descompone:

- Intente salirse de la calle o carretera. Levante la capota o el cofre, métase nuevamente al coche y mantenga las puertas cerradas.
- Si alguien se para, baje ligeramente la ventana y pídale llamar a la policía. Rehúse toda otra ayuda.
- Si alguien intenta meterse con fuerza a su coche, encienda las luces y las intermitentes y toque el claxon.

Al estacionar su coche:

- Estacionese en zonas bien iluminadas. Si se estaciona cuando es de día pero regresa a su coche de noche, fíjese en la ubicación de la calle y las luces del edificio.
- Siempre cierre las puertas de su coche.
- Guarde sus paquetes y objetos de valor en el maletero o cajuela.
- Al dejar su coche en un estacionamiento o con un valet, sólo deje la llave del encendido con el despachador. ¡No les dé a los extraños la oportunidad

de duplicar la llave de su casa!

- Al acercarse a su coche, mire alrededor de él. Antes de meterse, revise la parte de enfrente y atrás para ver si alguien se ha escondido allí.
- Si siente inseguridad y por ello no quiere regresar sola a su coche, pídale a alguien que la acompañe o espere a que otras personas vayan al estacionamiento y camine con ellas.
- Tenga su llave lista en la mano para abrir la puerta.

Si le roban, atracan o asaltan con violencia:

Un delincuente puede utilizar un arma, cuchillo, garrote o la fuerza bruta para intimidar, amenazar o atacar a una persona. Probablemente, el delincuente está nervioso, tiene miedo, puede estar desesperado y a menudo está bajo la influencia de drogas o alcohol. Usted tendrá que fiarse de su mejor criterio, sentido común e intuición para saber cómo enfrentarse al atacante. Aunque no hay una manera correcta o "indicada" de manejar una situación potencialmente violenta, las siguientes recomendaciones podrían serle útiles:

- Trate de mantener la calma. Esto podría ser difícil, pero puede ayudarle a evaluar la situación.
- Si es víctima de un robo, en la mayoría de los casos lo mejor es cooperar totalmente con el asaltante. Si se resiste, ¡se arriesga a una grave lesión o incluso la muerte!

Si el atacante la lleva a otro lugar, es mucho menos probable que sobreviva al "escenario secundario del delito" sin ningún daño. El ladrón o atracador generalmente cometerá el delito en el lugar de los hechos y la razón por la cual la lleva a otro lado es para que no descubran el delito en el lugar aislado donde la lesionará, violará o matará.

Si decide resistirse, puede emplear las siguientes técnicas pasivas o activas:

Resistencia pasiva

Use su imaginación para demorar el ataque mientras se presenta una oportunidad para escapar o intente

persuadir al atacante de no hacerle nada. Hablar con él puede ayudar a calmar a ambos.

- Trate al atacante como una persona. Intente ganar su confianza que Ud. no tratará de escapar.
- Sin embargo, siempre vea si se presenta una oportunidad para escapar.
- Intente utilizar tácticas que le permitirán la opción de intentar otra cosa si su primer intento falla.
- Si el primer método de cambiar las intenciones del atacante no funciona, intente otra estrategia — distintos métodos son eficaces con otras personas.

Ya sea si decide cooperar, gritar, correr o luchar para librarse del atacante, todo dependerá de cómo juzgue Ud. los riesgos involucrados.

Resistencia activa

Utilice acción o fuerza física para repeler al atacante, es decir:

- grite, corra para escaparse, salte del coche o intente llamara la atención de otra persona para obtener ayuda.
- luche físicamente pinchándole sus ojos, patéandolo en la ingle o en el empeine del pie. Utilice sus manos, dedos, cabeza, codos, piernas y rodillas como armas.
- la autodefensa es de máxima eficacia si usted la ha practicado. Bajo estrés, Ud. reaccionará de manera acostumbrada y no recordará movimientos que no haya practicado con regularidad.
- Si tiene un arma en casa, tome un curso para aprender a usarla debidamente, pero si no practica el tiro al blanco con regularidad, el arma probablemente no le ayudará gran cosa.



Departamento de Policía de Fort Worth

Departamento de Policía de Fort Worth



Seguridad Personal: Cómo protegerse

- Al estar en casa
- Si le llega una llamada telefónica obscena
- Al caminar o manejar sola
- Si su coche se descompone
- Al estacionar su coche
- Si es atacada

***¡La seguridad personal es la
responsabilidad de cada persona!***

Aunque nadie le garantiza que no sea una víctima, puede disminuir su riesgo si tiene una estrategia de seguridad.

Ponga en práctica costumbres seguras para que no sea un blanco tan fácil.

La autoprotección será más sencilla y se sentirá más segura.

La siguiente página le dirá cómo.

Llame a un especialista en prevención de la delincuencia si desea más información:

División Norte	817-740-2119
División Oriental	817-871-5201
División Sur	817-922-3405
División Occidental	817-871-5000
Unidad Central de Prevención de Delitos	817-392-4125