

## EJE POLICIAL

### MANUAL DE RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD – MA.RE.S.

Por el Comisario General (R) Eduardo Enrique Olguín

- Seguridad individual, familiar y comunitaria
- En la vía pública
- En el domicilio
- Medidas de prevención en general
- Salidas con los miembros de la familia.
- Medidas de prevención en general
- Recomendaciones a tener en cuenta en la vía pública
- Recomendaciones para prevenir los delitos en los hogares
- Puertas sólidas y cerraduras seguras
- Que no comience una tragedia cuando tome un taxi
- Recomendaciones de seguridad en los cajeros automáticos
- Consejos de prevención para adolescentes
- ¡Decí no, si te sentís amenazado !
- Situación de Riesgo: Fuga del Hogar
- Situación de Riesgo: Abuso Sexual
- Los peatones tenemos derechos y también obligaciones
- Al colegio con seguridad
- ¿Qué hacer si lo toman de rehén?
- A cualquiera puede pasarle. Pautas mínimas sobre cómo actuar.
- Consejos prácticos en caso de ser víctima

## RECOPILACIÓN Y ADAPTACIÓN DE:

- Plan Alerta Vecinos de Saavedra, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
- Secretaría de Seguridad Pública Distrito Federal México
- Asociación Pro Seguridad Ciudadana (APROSEC) y Seguridad Perú, República de Perú.
- Carabineros de Chile.
- Prevención y Seguridad BA., Argentina.
- Foro Latinoamericano de Profesionales de Seguridad, Argentina. (Comisario Gral. Eduardo E. Olguín – Asesor)

**Este trabajo condensa una importante cantidad de sugerencias para la seguridad personal, del grupo familiar y vecinal, que han sido objeto de una prolongada experimentación en diversos puntos del país en particular y; de Latinoamérica en general.**

**La sencillez de interpretación, la fácil aplicación y las bondades que arrojan su permanente acatamiento, convierten a las siguientes recomendaciones en elementos de suma importancia que pueden ser divulgadas, previa la conveniente adecuación, por los docentes de los diferentes niveles educacionales de nuestro medio.**

**Representa además una herramienta idónea para el diálogo familiar y; en modo especial para su tratamiento en profundidad por los grupos vecinalistas.**

**El Consejo Asesor de Política de Seguridad Pública de la Provincia de Mendoza, creado por la Ley N° 5.336/98 ha examinado cuidadosamente el contenido de la propuesta desarrollada por uno de sus Asesores y ha concluido en la conveniencia de recomendar su difusión.**

**“Lea atentamente estos consejos y coméntelos en familia.  
No deje de llevarlos a la práctica”**

## SEGURIDAD INDIVIDUAL, FAMILIAR Y COMUNITARIA

### RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA EN LA VÍA PÚBLICA

- Al entrar o salir de su casa, verifique que NO haya extraños en actitud sospechosa en las inmediaciones.
- Si observa que lo sigue un automotor o una motocicleta, trate de circular por calles transitadas y localice al personal policial para efectuar la denuncia del hecho. Si posee teléfono Celular, avise al “101” – emergencias policiales.

- No lleve una cartera que la convierta en blanco de los delincuentes. Una cartera que cuelgue libremente de su hombro puede ser fácilmente arrancada por atrás.
- Lleve su bolso de tal manera que permita su rápida liberación si se viera forzada a hacerlo. Evitará lesiones.
- Observe los que la circundan, y lleve su cartera próxima a su cuerpo, sujetada por el codo.
- Circule con la menor cantidad de dinero y de tarjetas de crédito. Divida su dinero entre bolsillos y cartera; lo de menor valor en la cartera.
- Si es víctima de un arrebatador no luche por retener el bolso, especialmente si el delincuente está armado.
- Evite circular por calles poco transitadas o mal iluminadas.
- Conozca "refugios" (negocios, confiterías, locutorios, restaurantes, etc.) que estén abiertos hasta tarde en la noche. Si sospecha que está siendo seguido aléjese de las áreas poco transitadas y diríjase al "refugio" que sepa que está abierto.
- Cuando camine hacia su automóvil o domicilio, lleve las llaves en su mano para un rápido ingreso. Suba al vehículo o ingrese a su casa y asegure las puertas.
- Si alguien la lleva a su domicilio en auto, pídale que espere hasta que ingrese a su vivienda y le indique que toda está bien.
- Si un conductor la molesta mientras usted camina, gire y diríjase en dirección opuesta al vehículo.

### RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA EN EL DOMICILIO

- Tenga las llaves en la mano antes de llegar a la puerta de entrada.
- Mantenga bien iluminada la entrada.
- Si vive en un edificio no permita el paso a un extraño que esté esperando.
- No permita el ingreso a ningún desconocido.
- Si un extraño solicita el uso de su teléfono (cualquiera sea el motivo) manténgalo afuera; si se trata de una emergencia, haga usted la llamada. Si duda llame a la policía.
- Si llega a su domicilio y encuentra la puerta abierta no entre. Llame a la policía y solicite ayuda.
- Antes de ingresar a su domicilio, verifique el estado en que se encuentra (puertas forzadas, rotas o abiertas, persianas bajas, etc.)
- En caso de encontrar algo anormal, no ingrese, comuníquese con la Policía de su área (número de su seccional o, en su defecto, 101 Comando Radioeléctrico).
- Si estando en el interior, nota que, por debajo de la puerta se filtra agua o humo, no la abra, mire por la mirilla panorámica, ventanas o llame por teléfono a un vecino, corrobore la situación.
- Instale en la vivienda una puerta blindada, si no lo puede hacer, procure que tenga al menos 2 cerraduras y que no exista demasiado espacio físico entre la puerta y el piso.
- Refuerce las bisagras y coloque ángulos de acero que impidan hacer palanca.
- Coloque en la puerta una mirilla panorámica.
- Coloque rejas en las ventanas que dan al exterior, no deje entre barras un espacio mayor a los 12 cm.
- Los balcones, aleros y salientes de los muros pueden ser trepados con relativa facilidad.
- Instale dispositivos de seguridad (alarmas).
- Preste especial atención a las puertas de acceso a la terraza y al garaje.
- No haga ostentación de alhajas, dinero, joyas o pertenencias, esto atrae a los ladrones.
- Haga uso de todas las medidas de seguridad que disponga, incluso un simple cerrojo. Si carece de recursos, en horarios nocturnos de descanso simplemente coloque contra los accesos principales, una silla con algunas botellas vacías encima. Esto provocará la alerta en casos que pretendan ingresar intrusos.

- Estadísticamente uno de los períodos de mayor índice de robos en los domicilios se registran durante los feriados, vacaciones, fines de semana largos, Semana Santa u otras festividades; los delincuentes no se toman vacaciones.
- No divulgue su proyecto de viaje o de vacaciones a personas desconocidas, hágalo sólo con las de su confianza, las que adoptarán las medidas necesarias para no hacer notar su ausencia.
- Instruya al personal de servicio con estas directivas.
- Deposite sus objetos de valor en cajas de seguridad o bajo la custodia de personas de confianza, que no tengan que ausentarse.
- Cierre bien las puertas, ventanas y balcones.
- Cuando regrese a su domicilio, antes de detenerse, de una vuelta a la manzana verifique que no este ningún extraño en las cercanías.-

### **MODALIDAD DE ROBO EN DOMICILIO**

#### **Intentos de ingreso en presencia de moradores**

Una persona (habitualmente es una mujer, ya que da más confianza) se presenta en la puerta de su casa manifestando que es amiga de su hijo/a, esposo/a, tiene conocimiento de los datos de la persona por la que pregunta y conoce a la perfección las actividades que desarrolla. Casi siempre esta acompañada por algún hombre que espera dentro de un vehículo. Puede argumentar varios motivos para tratar de ingresar al domicilio los más habituales son:

- *Le vengo a devolver a..... un dinero que me prestó, si no está no hay problema, se lo dejo a usted, me permite una lapicera para dejarle una nota?*
- Una persona, vistiendo uniforme de alguna empresa de correo, toca su puerta con la excusa de entregar un paquete o documento (carta documento / telegrama). Al franquear la puerta, ingresa y detrás de él, sus cómplices.
- “Venimos del colegio de su hijo, no se asuste, pero (lo llaman por el nombre) ha tenido un accidente.” Al escuchar esto, usted se shockea y no razona. Esta situación es aprovechada por los individuos para conseguir lo que buscan.
- “Soy un compañero de trabajo, estudio, etc. No está ... ? Es una lástima, se debe haber olvidado que quedamos en encontrarnos en su casa. Me permite el teléfono, por favor?

Los menores de edad son cada vez más utilizados para delinquir. Los mayores (casi siempre son familiares directos) los visten con ropas rotas y les ensucian las manos y la cara, les enseñan a solicitar una limosna o comida y cuando usted abre la puerta, se lleva una sorpresa.

Recuerden que estos delincuentes suelen tener, en casi todos los casos, los datos y movimientos de la familia que habita la casa que pretender robar.

Nuestra única defensa contra esta modalidad, es no dejarnos sorprender, desconfiar de todos aquellos que no conocemos, y sin franquearles la entrada, tratar de corroborar los datos.

### **TRASLADO DOMICILIO / TRABAJO / DOMICILIO**

- Altere los horarios de salida, con unos minutos de diferencia es suficiente.
- Comparta el viaje con compañeros de trabajo.
- Cargue combustible en estaciones de servicios conocidas. Si circula solo, hágalo preferentemente en horario diurno.
- Circule, preferentemente, por autopistas o rutas rápidas.

- Tenga como mínimo 2 opciones de rutas.
- Si tiene celular, marcando 101, se comunicará en forma inmediata con el comando policial.

### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN GENERAL**

#### **Atener en cuenta con los hijos**

- Preste mucha atención a cualquier relato que le haga su hijo, por ejemplo sobre una persona que ha tratado de acariciarlo, de regalarle algo, etc. Dígale que jamás debe mantener estas relaciones en secreto, aunque se lo pidan estas personas.
- No permitan que se alejen de su vista en lugares de esparcimiento; diversos grupos de personas realizan tareas de selección en estos sitios.
- Cuando estén en un lugar público que tenga juegos (toboganes, hamacas, etc.) siempre revisen estos juegos, ya que pueden tener colocados, en forma intencional, elementos que pueden dañar al niño.
- Enseñe a sus hijos a conocer su nombre y apellido, dirección y teléfono.
- Sus hijos deben saber siempre que, en caso de extravío, lo mejor es quedarse parados; sus padres, familiares o amigos, al percatarse de su ausencia instintivamente, volverán sobre sus pasos.
- Explíquenes a quién dirigirse en caso de peligro, tanto si están en la calle como en su casa.
- Conozca las amistades y compañías de sus hijos.
- Si tienen que contratar niñera, no se queden con los antecedentes dados por esta o la agencia, recurran a alguien que pueda chequear estos datos.
- Los niños no deben abrir la puerta de la casa, ni solos ni acompañados.
- Explíquenes que rechacen siempre la invitación de desconocidos a subir a un vehículo, o a acompañarles con cualquier pretexto.

### **SALIDAS CON LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA**

- No ingrese con su familia a bancos o cajeros automáticos.
- No concorra a instituciones privadas o estatales que por sus características políticas o sociales puedan llegar a ser blanco de atentados extremistas (embajadas, centros comunitarios, etc.).
- Lleve siempre entre sus documentos, datos médicos importantes (grupo sanguíneo, tratamientos en curso, alergias ,etc.).
- Verifique que la traba de las puertas de su vehículo estén colocadas.
- No deje estacionado su vehículo lejos del lugar de concurrencia.
- No pierda de vista a sus hijos.
- Evite la confrontación directa con cualquier grupo de personas que se encuentren manifestando. Compórtese como si compartiera sus inquietudes.
- Si ingresa a cualquier sitio de esparcimiento ( shopping, paseo de compras, etc.) identifique las salidas de emergencia.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN GENERAL

- Evite permanecer de noche en un vehículo estacionado en un descampado, parque, etc..
- Antes de estacionar su vehículo, mire a su alrededor, por si percibiera la presencia de personas sospechosas. Haga lo mismo cuando se disponga a utilizar su coche, antes de entrar observe el interior del mismo: podría encontrarse algún intruso agazapado en su parte trasera.
- No ponga su nombre de pila en el buzón de correo, sólo sus iniciales.
- Si se encuentra solo/a , corra las cortinas al oscurecer, tenga encendida la luz de 2 o más habitaciones para aparentar la presencia de varias personas en el interior de su domicilio.
- Si vive en un edificio de departamentos y tiene que tomar el ascensor, evite hacerlo cuando en su interior se encuentren desconocidos.

## RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA EN LA VÍA PÚBLICA

- Donde quiera que se encuentre permanezca alerta y observe los alrededores.
- Proyecte serenidad, seguridad y que sabe adónde va.
- Confíe en su instinto: Si alguien lo hace sentir incómodo, aléjese de la persona.
- Si el lugar en donde está lo perturba, abandónelo.
- Conozca el lugar en donde vive y trabaja.
- Infórmese de cual es la ubicación de los sectores y oficinas de la policía y de los bomberos.
- Ubique teléfonos públicos, hospitales y negocios que permanecen abiertos hasta tarde.
- No use ropa ostentosa, ni joyas valiosas.
- Lleve sólo el dinero necesario y no lo cuente en público.
- No camine por calles obscuras o solitarias, ni por terrenos baldíos, parques, estacionamientos, construcciones, excavaciones o demoliciones.
- Procure andar sobre avenidas principales.
- Lleve las llaves de su casa en algún bolsillo. Si le roban su bolso o portafolio podrá entrar a su casa.
- Evite llevar todo su dinero en una bolsa o monedero, distribúyalo en varias lugares.
- No guarde el monedero en las bolsas del mercado o del autoservicio.
- No se coloque la correa de su mochila o bolsa al hombro, ni la enrede en su muñeca, pueden causarle daño si se la arrebatan en un asalto.
- Es recomendable hacer pagos grandes con cheques o tarjetas de crédito o débito. Es mejor llevar sólo una tarjeta.
- Si lleva consigo fuertes sumas de dinero evite tomar bebidas alcohólicas.
- Cuando lleve varios bultos, mantenga el bolso entre su cuerpo y los paquetes.
- Es conveniente hacer compras y otras actividades similares en compañía de algún familiar o amigo.
- En los supermercados o autoservicios no pierda de vista a sus hijos, no los deje solos en el carrito o al cuidado de desconocidos.
- Evite provocaciones.
- Si se le acerca o le sigue una persona extraña, cruce la calle, cambie de dirección, protéjase en lugar concurrido. Si está su alcance diríjase al policía más cercano.
- Si tiene que salir a altas horas de la noche, procure ir acompañado.
- En caso de ser asaltado, mantenga la calma y no oponga resistencia.
- No utilice zapatos o ropa que restrinjan sus movimientos.

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LOS DELITOS EN LOS HOGARES

- Instale una mirilla y luz externa suficiente para ver quién toca.
- No permita la entrada a personas extrañas que no se identifiquen.
- Indique a sus hijos y a quienes viven en su casa, que si no están seguros de la identidad de las personas que tocan, no abran la puerta.
- Si observa a una persona sospechosa rondando su casa o la de su vecino, repórtelo a la policía. Si es posible, anote las placas, la marca y el color del vehículo y observe las características físicas de los sujetos.
- Al llegar a su casa tenga las llaves a la mano y utilice el menor tiempo posible para entrar.
- No informe a desconocidos sobre sus actividades, las de su familia o las de sus vecinos.
- Evite tener grandes sumas de dinero en casa.
- No dé informes por teléfono a desconocidos.
- Mantenga siempre bien cerrada la puerta de entrada y las ventanas de su casa.
- Si vive en edificio de departamentos, no deje abiertas las puertas de acceso. No abra por el portero eléctrico no tiene la seguridad de quién es el que llama.
- No deje mensajes en la puerta que indiquen su ausencia.
- No deje las llaves puestas en la puerta, tampoco fuera de la casa, por ejemplo debajo de una planta, maceta o colgada en lugar oculto.
- No contrate trabajadores, ni empleados sin referencias.
- No deje fuera de casa escaleras de mano o cualquier herramienta que pueda servir para entrar.
- Si oye ruidos dentro de la casa, de inmediato encienda las luces.
- Si al llegar a su casa encuentra la puerta forzada, nota la presencia de alguna persona extraña o algo irregular, no entre, busque ayuda, repórtelo a la policía inmediatamente y vaya a un lugar seguro.
- Mantenga una lista de sus objetos y aparatos más costosos.
- Conserve en buen resguardo, facturas, documentos y certificados de autenticidad que acrediten la propiedad de sus bienes.
- Anote los números de series de valores, cheques, pasaportes, aparatos, etc. En caso de joyas y obras de arte, tome fotografías de ellas.
- Conserve a mano un directorio que contenga los números de teléfono de las instituciones que puedan intervenir en caso de emergencia, siniestros y delitos.
- Procure reforzar las ventanas y proteger los tragaluces con un sólido enrejado.
- Además del pasador de la puerta de entrada, coloque una cerradura independiente.
- Por las noches, puede reforzar la puerta con una barra transversal a la altura de la cerradura.
- Si tiene balcón no olvide cerrar la puerta de acceso a éste.
- Las cercas pueden ser trepadas con facilidad por los delincuentes. Preste más atención a las ventanas próximas a estos puntos
- No deje las llaves de su casa al alcance de cualquier persona. Si le están efectuando un servicio, (pintura, albañilería, plomería, etc.) supervíselo usted mismo.
- Cambie de inmediato las combinaciones de las cerraduras si ocupa por primera vez una casa, departamento o habitación, o cuando haya extraviado las llaves de su casa, oficina o vehículo.
- No ponga su nombre o dirección en el llavero.
- Trate de tener en dos llaveros separados las llaves del automóvil y las de su casa.
- Tampoco deje artículos de valor fuera de casa, como: bicicletas, cortadoras de pasto, herramientas o juguetes.
- Es importante cerrar con llave la casa, cuando se sale aunque sea sólo por unos minutos.
- En más de un tercio de los robos no hay puertas forzadas, lo que significa que no habían sido cerradas con llave.

- Las buenas cerraduras no sirven de mucho si usted deja copia de las llaves en lugares obvios, como por ejemplo debajo del tapete de la entrada, o en una maceta.
- En caso de asalto, mantenga la calma, no oponga resistencia. Si el asaltante lo solicita, señale los lugares donde guarda sus cosas de valor. Cuando se haya marchado, llame a la policía.
- Si puede hacerlo, adquiera un perro guardián, puede ser muy útil para disuadir a los ladrones.

## PUERTAS SÓLIDAS Y CERRADURAS SEGURAS

Las mejores cerraduras son las llamadas “cerraduras dormidas”, las cuales son difíciles de forzar. Para puertas sin vidrio, el tipo de cerradura dormida es conveniente, ya que abre con una llave por fuera y un botón por dentro. Estas deberán tener pasadores internos.

Se recomienda instalar cerraduras de piso. Las puertas de cochera deben estar aseguradas con pasadores, pestillos y candados que estén en buenas condiciones y puedan manejarse fácilmente.

Existe gran variedad de candados a precios razonables. No escatime dinero, elija el que le ofrezca mayor protección y manténgalo siempre cerrado.

### Puertas o Ventanas Corredizas de Aluminio.

Corte un palo de escoba y colóquelo en el carril de abajo para que la ventana o la puerta no puedan abrir cuando intenten forzarla. Con un taladro haga una perforación entre el marco y la ventana y luego inserte un clavo o clavillo de manera que ésta no pueda abrirse por fuera.

### Ventanas de Guillotina

Para evitar que sean forzadas las ventanas de guillotina:

- Debe comprobarse que el pestillo o cerrojo funcione debidamente ya que cualquier desperfecto (desniveles del marco, tornillos flojos, etc.) pueden producir un trastorno del cierre. Para mayor seguridad se aconseja asegurar la ventana con una tira de madera o palo de escoba colocada entre los corredores verticales.
- Instalar pasadores: El procedimiento es barrenar un hueco que atraviese el marco de la hoja que se deslice y continuar barrenando al mismo nivel el marco de la otra parte. Sólo hasta la mitad en el hueco que se ha abierto, se inserta el pasador o ganchillo de manera que las dos partes queden firmemente ubicadas.

## ILUMINACIÓN

- Instale una luz sobre la puerta de la casa y lámparas de conos dobles en cada extremo de la fachada. También hay que iluminar bien el área exterior que corresponde a la fachada de su domicilio y evitar que los árboles o arbustos impidan a sus vecinos ver las puertas y ventanas, porque esto reduce la posibilidad de que ellos vigilén cuando usted no está.

- Procure variar la rutina de sus actividades de manera que nadie ajeno a su familia o amistades, sepa que su casa está sola.

### Instale en su Casa una Alarma Contra Robo

- Escoja la que mejor le convenga y adquírala en una compañía reconocida y respetable.

### Marque sus Bienes

- Es muy recomendable que marque sus cosas de valor con grabados, sellos o iniciales.

- Haga una lista de identificación de sus propiedades. Si es posible ponga una calcomanía de advertencia en puertas y ventanas.
- La identificación permanente de bienes, ha probado su efectividad en muchas áreas del país y puede funcionar en su zona también.

**Las marcas pueden protegerle de dos maneras:**

- Impiden que los rateros vendan o empeñen las cosas robadas.
- Ayudan a la policía a identificar mejor sus pertenencias robadas y regresarlas.

### QUE NO COMIENCE UNA TRAGEDIA CUANDO TOME UN TAXI

- Al tomar un taxi u otro vehículo de alquiler asegúrese al menos que la puerta por donde sube, no este trabada o con seguro para niños y que el seguro interno, manija de puerta y de alza cristales, estén en funcionamiento.
- Una vez que suba, inmediatamente coloque el seguro de puerta interno en ambos costados.
- Anote el dominio o interno del vehículo o número de interno y tenga presente el lugar y la hora en que tomó el servicio.
- Ocupe siempre el asiento trasero, detrás de conductor.
- Procure memorizar las características del conductor.
- No haga comentario sobre sus actividades.
- Indique el camino o ruta a seguir.
- No pacte el valor del viaje.
- Trate de no subir a un taxi que esté detenido en lugar que no sea una parada.
- No aborde vehículos de alquiler que puedan estar estacionados en la puerta de entidades bancarias o financiera, ya que puede generar expectativas falsas.
- No sólo los pasajeros corren peligro, sino que en muchas ocasiones los taxistas son los que resultan víctimas de asaltados por falsos pasajeros y también existen casos en los que el chofer y pasajeros sufren asaltos por parte de terceros.

**¡... Manténgase siempre atento...!**

### RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN LOS CAJEROS AUTOMÁTICOS

- Es más cauto utilizar cajeros automáticos sólo de día. Sostenga su tarjeta en la mano y no se aproxime a la máquina si se siente incómodo con la gente que esté alrededor.
- Si tiene la necesidad de utilizar los cajeros automáticos durante la noche, vaya acompañado y deje su automóvil lo más cerca posible.
- No acepte ayuda de nadie, aunque se la ofrezcan amablemente, ni cuando su tarjeta ha quedado retenida en el cajero.
- En caso de cualquier incidente o duda acuda con los funcionarios de la sucursal del banco o haga su reporte inmediatamente al teléfono de atención a clientes de su banco.
- Su PIN es su firma electrónica y no debe confiarlo a nadie.
- Para crear su PIN, elija una clave fácil de recordar. No es recomendable usar el numeral 1-2-3-4, ni tampoco los datos de nacimiento, domicilio o dominio de su vehículo, ya que éstos pueden ser obtenidos a través de algún otro documento que lleve en su bolsa o cartera.

- Memorice su PIN y en caso necesario cámbielo en el cajero o en la ventanilla de la sucursal bancaria.
- Destruya los vouchers de cajero automático, cuando ya no los necesite.

### **CONSEJOS DE PREVENCIÓN PARA ADOLESCENTES**

Los casos de agresión, secuestro y abusos de niños pequeños reciben mucha atención en los noticieros, de modo que hay una percepción pública de que la población infantil es la única vulnerable. En realidad, los adolescentes también forman parte de esa población victimizada.

#### **¿Por qué los adolescentes son vulnerables?**

Muchos son temerarios, poseen sentimientos de inmortalidad. Son altamente movedizos y se relacionan con mucha gente, todos los días. Experimentan problemas, tales como tensiones emocionales con sus amigos y sus familias.

Se consideran demasiados “vivos”, demasiados “grandes” como para ser víctimas. La realidad es que pierden el estado de alerta necesario para mantenerse a salvo.

Estos factores se combinan actualmente para hacer a este grupo de edades más vulnerable. Estos consejos tienen por objetivo que los adolescentes sepan que pueden jugar un rol más activo en cuidarse a sí mismos y saber que hay situaciones que deberían evitar o de las que deberían salirse más rápidamente.

Estos consejos son tan simples como aprender a mirar a ambos lados antes de cruzar la calle. Son consejos con sentido común que la mayoría de Uds. han escuchado un millón de veces de sus padres pero que piensan que sólo se aplican a los niños pequeños. En realidad, están dirigidos a todos, tanto a niños pequeños, como a adolescentes y adultos.

#### **Todos debemos aprender a cuidarnos**

### **REGLAS**

#### **NUNCA IR SOLO**

El sistema de estar acompañado no es sólo un aviso para los más pequeños, ayuda a los adolescentes y a los adultos a protegerse a sí mismos. No hay duda que el grupo da seguridad. Si muchos adolescentes fueran juntos a distintos lugares, serían menos vulnerables a los ataques de extraños o conocidos.

No siempre podemos contar con un amigo o un familiar para que nos acompañe. Si salís sólo (sobre todo a la noche) hacé los arreglos de transporte para regresar a tu casa, antes de salir, ya sea un taxi o un remise, con una agencia conocida. Al llamar solicítá el nombre del chofer y verificalo cuando éste llegue.

Si estando afuera, tu remise no llegó, permanecé en el lugar hasta que llegue. Cuando llegues a tu casa, pedile al conductor que espere hasta que hayas ingresado a tu vivienda. Aún si tomando todos estos recaudos, durante el viaje, no te sentís intranquilo pedí que te deje en un lugar bien iluminado y donde haya mucha gente. Si tenés duda no subas al coche. No aceptes, tampoco, que te lleve un extraño circunstancial.

## SIEMPRE CONTALE A UN ADULTO ADONDE VAS

Aunque conozcas el lugar adonde vas, lo importante es estar alerta de los que te rodean, sabiendo reconocer las señales que todos sentimos por dentro cuando enfrentamos situaciones desagradables y siendo lo suficientemente “vivos” para elegir conscientemente no ponernos en situación de riesgo.

Si estás buscando trabajo, por ejemplo, hazlo a través de familiares o gente conocida, tené cuidado al responder a los avisos. En este caso, andá con tu padre o un amigo el primer día.

Nunca entres a la casa de un extraño. Donde estés asegurate de saber cómo hacer rápidamente una llamada telefónica de emergencia.

## ¡ DECI NO, SI TE SENTÍS AMENAZADO !

Aquí la regla es clara: decir NO a alguien No se trata de utilizar la fuerza física, sino de usar la cabeza.

## EN LA CALLE

- Cuando estés en la vía pública, sobre todo en horas de la noche, no tomés atajos a través de calles oscuros, parques o baldíos.
- Caminá de frente al tránsito, de esa manera ningún auto podrá tomarte por sorpresa.
- Si un auto se detiene y tenés miedo, gritá, alejate lo más rápido que puedas y ganarás segundos vitales haciendo más difícil que el conductor te siga.
- Nunca hagas dedo.
- Llevá tu cartera o bolso, pegados a tu cuerpo, con los cierres hacia dentro.
- Llevá las llaves de tu casa en el bolsillo.
- Si alguien te arrebata tu cartera o tu mochila, dejalo ir. Si te colgás podés resultar herido.

## Tu seguridad es más importante que tus pertenencias.

- Si pensás que alguien te está siguiendo, asegurate cruzando la calle, más de una vez si es necesario. Si seguís preocupado, llegá hasta un lugar donde haya más gente, un bar, o cualquier lugar que esté iluminado y llamá a la policía. No usés las cabinas telefónicas de la calle, pueden sorprenderte.

## Si acostumbrás a trotar o andar en bicicleta

- Tratá de variar el horario y el recorrido.
- Andá por calles bien iluminadas y con pavimento.
- En los parques y plazas seguí los senderos principales y los espacios abiertos de forma de poder ver y ser visto por otras personas. Evitá los lugares arbolados.
- Si usás walkman, recordá que no podrás oír el tránsito o a alguien que se te acerque.

## SITUACIÓN DE RIESGO: FUGA DEL HOGAR

Es común en la vida del adolescente que se planteen situaciones de conflicto o de enfrentamiento con sus padres, problemas en el colegio, peleas con sus grupos de relación (compañeros, amigos, novios) que parecen, a veces, no tener solución y que la única alternativa es huir, desembocando frecuentemente en una fuga de hogar.

Esta puede ser una experiencia terrible para vos y para tus padres.

Si éste es tu caso, si estás pensando en fugarte:

Primero buscá gente que te pueda ayudar. Hablá sobre tus problemas con tus padres, y si con ellos es el conflicto, buscá a profesores, a psicólogos, a un consejero espiritual o a cualquier persona adulta de tu confianza. No dudés en buscar ayuda. Recordá que existe una solución para cada problema y es necesario que continúes preguntando hasta que tengas la respuesta que necesitás para resolver tu situación.

En un caso extremo, si necesitás dejar tu casa, buscá un lugar seguro dentro de tu barrio (familiares, amigos de la familia, grupos de ayuda, etc.), NUNCA LA CALLE. Es sabido que en la calle sos una víctima potencial de la delincuencia, de la droga, de la explotación sexual y puede correr grave riesgo tu vida.

Si te fugaste y luego volviste a tu hogar, antes que nada tratá de resolver los problemas que te impulsaron a irte. Si no sos capaz de manejar en forma efectiva tus problemas familiares y personales, buscá un consejo en la escuela, en la iglesia, en la familia o un profesional de un Servicio para Adolescentes.

#### **SITUACIÓN DE RIESGO: ABUSO SEXUAL**

No existe una forma perfecta para protegerte del abuso sexual, pero estos consejos que vamos a mencionar le han dado resultado a mucha gente.

- Tenés el derecho a establecer límites.
- En algunas circunstancias es una buena idea saber qué tipo de relación querés tener o no con otra persona. Los límites los ponés vos.
- Comunicar estos límites.
- Hacé saber los límites a esa persona. Si no hablás, el otro no sabe qué es lo que querés.
- Confiá en lo que sentís.

#### **PRESTÁ ATENCIÓN A CONDUCTAS O ACTITUDES QUE TE PAREZCAN INADECUADAS**

- Alguien que se acerca demasiado a vos y que disfruta viéndote incómodo/a.
- Cuando alguien te mira fijamente de arriba abajo.
- Alguien que bloquea tu camino.
- Alguien que te habla o actúa de una manera como si te conociera más íntimamente de lo adecuado (confianzudo).
- Alguien que te agarra o tironea para llevarte a algún lado.
- Alguien que no te escucha, por ejemplo, cuando decís NO.

#### **SÉ FIRME**

- Enojate cuando alguien te hace algo que vos no querés.
- Cortá o frená esa situación inmediatamente.
- Ponete firme: está bien ser brusco con alguien que te está presionando sexualmente, aún si esto hiere sus sentimientos. Después de todo, él o ella, no está prestando atención a lo que vos sentís.

#### **SITUACIÓN DE RIESGO, SI ABUSARON DE VOS...**

- Comentáselo a tus padres o a tus amigos íntimos.
- Eso te ayudará a tener la contención de ellos durante ese difícil momento.
- Si te lastimaron, física o sexualmente, buscá la atención médica adecuada.
- Pensá en la conveniencia de hacer la denuncia policial.
- Considerá la necesidad de realizar terapia.
- Ignorar el incidente o actuar como si nunca hubiera pasado no te va ayudar a superarlo. Buscá terapeutas con experiencia en casos de agresión sexual.
- Es normal, luego de un ataque sexual, sentirse muy mal.
- Es difícil pensar qué hacer y a quién pedir ayuda.
- Las decisiones que se deben tomar después de esta experiencia son difíciles...
- No hay respuestas fijas. Lo que más importa sos vos.

## SITUACIÓN DE RIESGO: SI ABUSARON DE UN/A AMIGO/A...

¿Qué hacer?: Tu apoyo es fundamental.

- Hacéle saber que querés escuchar lo que te digan. Es muy importante saber escuchar y no importa tanto lo que puedas decirle.
- Buscá un momento para que estén a solas.
- Dejá que hable. No interrumpas.
- Demostrale interés en lo que te está diciendo, sentate cerca, miralo/a.
- Asentí ocasionalmente con la cabeza para hacerle saber que estás ahí y que estás escuchando.
- Podés sentirte nerviosa/o en los silencios. Está bien, no podés evitarlo.
- Si necesita ayuda para continuar hablando, repetile sus últimas palabras.
- Creele. La gente raramente inventa historias de ataques sexuales.
- Hacéle saber que te interesa. Esta puede ser la primera vez que se anima a hablarle a alguien de lo que le pasó.
- Brindale cualquier expresión de afecto que le haga sentirse mejor. Por ejemplo: “eso debe haber sido terrible”, llorar con ella/él, tomarle la mano, etc. Asegurarle que no tiene la culpa, sin hacer comentarios del tipo: “¿Por qué...?”, “¿Por qué no... gritaste?”. Sí decirle, en cambio: “Es difícil gritar cuando uno tiene miedo”.
- Dale mensajes positivos. “Estoy contenta/o porque confiaste en mí”. “Sé que no pudiste evitarlo”, etc.
- Tu amiga/o es la única persona que puede decidir a quién contárselo y a quién no.
- Todo lo que te haya dicho hay que mantenerlo entre Uds. dos y si está de acuerdo, compartirlo con un adulto de confianza.
- Escuchar a un/a amigo/a hablarnos de un ataque sexual que sufrió es muy perturbador.
- A veces cuando la gente se va recuperando de esta situación traumática rechaza a aquellos amigos que fueron de gran ayuda en ese momento de crisis y dolor.

## LOS PEATONES TENEMOS DERECHOS Y TAMBIÉN OBLIGACIONES

**El lugar destinado a los peatones es la vereda, camine siempre por ella.**

- Cruce por las áreas destinadas a peatones: los pasos peatonales. Si lo hace en diagonal o por el área en que se juntan las calzadas, se expone a que lo atropellen.
- La solera -el borde de la vereda-, puede ser peligrosa: puede caer o ser embestido por un vehículo. Camine alejado de ésta.
- Atraviese sólo en los cruces y pasos peatonales.
- Aunque usted tenga la preferencia, siempre mire antes de cruzar y asegúrese de que no venga ningún vehículo cerca.
- Si el semáforo ya está en rojo, espere la luz verde para bajar la vereda y cruzar
- Si camina en las horas de penumbra, vista ropas de colores llamativos.
- Así los conductores lo verán de lejos.

**Cuando baje de su vehículo, usted será un peatón más...**

- En las calles muy concurridas, salidas de colegios, áreas residenciales y paradas de colectivos hay muchos peatones... reduzca la velocidad en esas zonas.
- Cuando vea vehículos estacionados, recuerde que alguien puede aparecer repentinamente por detrás o por delante de ellos. Sea prudente y disminuya la velocidad.
- Ante la presencia de peatones ebrios, lo mejor es detenerse y dejarlos pasar, así evitara un accidente.

- Los ancianos y los discapacitados necesitan más tiempo para cruzar la calle; aunque usted toque la bocina o acelere el motor, ellos no pueden apurarse. Es mejor ser paciente y cortés con ellos.
- La baja estatura de los niños les impide ver y ser vistos por sobre los vehículos. Baje la velocidad cuando haya niños cerca.
- Los pasos de peatones son zonas de seguridad especialmente creadas para quienes caminan. Respete siempre la línea de detención.
- Cuando conduzca a altas horas de la noche en lugares solitarios y observe un semáforo, disminuya la velocidad para retrasar la llegada al cruce. Cuando aparezca la luz verde, retome la marcha y cruce con precaución.
- Respetándonos Vivimos Mejor!

### AL COLEGIO CON SEGURIDAD

El camino de la casa al colegio, o viceversa, puede ser una situación riesgosa para sus hijos si no se toman algunas medidas básicas de prevención. Las siguientes recomendaciones serán de utilidad para una mayor seguridad.

- Instruya a sus hijos para que tomen distintas rutas, tanto de ida al colegio como de regreso al hogar. Señáleles que pongan mucha atención a lo que sucede a su alrededor y a quienes caminan junto a ellos.
- Por ningún motivo deben acortar camino por parques, plazas o sitios abandonados; sobre todo si es de noche o hay escasa luz.
- Prevéngalos respecto a no aceptar regalos o invitaciones de desconocidos.
- Ínstelos a no portar objetos de valor como relojes, personal stereos, calculadoras, grabadores, joyas, etc.
- Enséñales a esperar el colectivo en paraderos bien iluminados y preferentemente acompañados de otras personas. Asimismo, recomiéndales cruzar sólo por los pasos habilitados, respetar las luces del semáforo y no atravesar las calles corriendo o en forma descuidada.
- En caso de ser asaltado es preferible no oponer resistencia, mantener la calma y entregar las pertenencias.
- Si su hijo viaja en colectivo, aconséjale no sentarse en los asientos traseros. En lo posible, que se ubique cerca del conductor y no pierda de vista la mochila.
- Acostúmbrelos a que siempre dejen anotado el lugar donde se encontrarán, hora de regreso, teléfono y dirección. Explíquelles que no es vigilancia, sino prevención.
- Interéssese en las actividades que realiza y conozca a su grupo de amigos.
- Mantenga una buena comunicación con sus hijos y hable con confianza temas relacionados con la drogadicción, el alcoholismo o la delincuencia.
- Si va a contratar un servicio de transporte escolar para sus hijos, asegúrese de que el vehículo cumpla con las condiciones técnicas necesarias, tenga los papeles al día y que el chofer le inspire confianza.

### ¿QUÉ HACER SI LO TOMAN DE REHÉN? A CUALQUIERA PUEDE PASARLE. PAUTAS MÍNIMAS SOBRE CÓMO ACTUAR.

Los casos de delitos con toma de rehenes han aumentado en forma alarmante, incluyendo a países en los que este delito era prácticamente desconocido.

Por ello están incluso surgiendo cursos especiales de "Como aprender a ser rehén", y el gran problema es que si bien pueden estar más expuestas las personas adineradas o con un alto grado de exposición social, esta situación le puede pasar a cualquiera.

### **¿PORQUÉ SE TOMAN REHENES?**

La toma de rehenes puede deberse a varias circunstancias.

Un grupo puede tomar rehenes para intentar conseguir sus objetivos, o un grupo de ladrones puede tomar como rehenes a los clientes en una sucursal bancaria cuando el asalto fracasó y se ven rodeados por fuerzas policiales... sea como sea, esto no cambia la esencia del problema.

### **Fases de la crisis**

De un modo u otro, las crisis de rehenes tienen tres fases o momentos:

**I. La Toma:** Es un momento muy peligroso para la víctima. El delincuente está dominado por un muy alto grado de ansiedad.

**II. El Cautiverio:** Es la etapa menos peligrosa para la víctima.

**III. El Rescate:** Es un momento crítico, por las actitudes que pueden asumir captores y rehenes ante la irrupción de los grupos policiales o la entrega del o los delincuentes.

### **CONSEJOS PRÁCTICOS EN CASO DE SER VÍCTIMA**

#### **1. Mantener la calma.**

La pérdida de control por el rehén genera violencia en el captor, que puede golpear al rehén o incluso asesinarlo.

#### **2. No contradecir al delincuente.**

Obedecer sus indicaciones y no estimular su ansiedad.

#### **3. No establecer vínculos con el captor.**

No dialogar con él, no entablar trato personal, familiarizarse ni establecer ninguna clase de vínculos. Recordar que esta persona (que quizás puede ser muy joven, o ser una mujer, etc.) está dispuesta a matar, y la vida del rehén está en serio peligro en todo momento. No se trata de "buenos muchachos maltratados por la vida". Pueden ser asesinos... y quizás ya lo han sido.

#### **4. No intervenir en la negociación.**

No intentar negociar por su cuenta, ni intervenir en la negociación. Los negociadores de la policía o el gobierno son profesionales, y están preparados para estas situaciones.

#### **5. Confiar en la policía.**

Las policías tienen profesionales entrenados que saben qué hacer.

#### **6. Durante la entrega, o la irrupción de los grupos tácticos policiales.**

Mantener las manos en alto, sin sostener nada en ellas, con las palmas hacia delante y los dedos bien abiertos y separados. Si ingresan grupos especiales a rescatar a los rehenes, demostrar claramente que no se es una amenaza y no se tienen armas o elementos contundentes en las manos.