



CENTER FOR
ANTI-VIOLENCE
EDUCATION

327 7TH STREET BROOKLYN NY 11215 T: [718] 788-1775 F: [718] 499-2284 CAENY.ORG

Consejos para Autodefensa

Manténgase en alerta. Esté consciente de personas cerca de ti y de tus alrededores- en su hogar, en la calle, en el trabajo, en la escuela y en otros lugares que frecuentas.

Si piensas que te están siguiendo, intente cambiar tu paso, o cruzar la calle. No dejes que te siga un posible atacante a su hogar. Mejor entres a una tienda u otro lugar con más público..

Puedes escoger si ignoras o le responde a a un acosador verbal, dependiendo su nivel de confianza. En cualquier caso, esté conciente de la persona o el grupo responsable. Tome en cuenta posibles aliados en el área inmediato, un lugar más seguro, y su capacidad para defenderte físicamente.

SI ES ATACADO:

- Manténgase activa y pienses “ Que puedo Hacer”
- Grite y haga ruido. Atacantes esperan que nos quedemos callados. Use voz alta para atraer atención y para que el atacante sepa que tu no serás blanco fácil.
- Ataque a los ojos, nariz, garganta, rodillas e ingle, ya que todo atacante tiene puntos débiles en el cuerpo.
- Use artículos que tienes contigo. (bolígrafos, llaves, bolsas, carteras) o cosas que puedas recoger del suelo (basura, piedras, escombros) como armas o para cubrirse.
- Tan pronto se presente la oportunidad, aléjate.

SI SU AMANTE, ESPOSOIA O PAREJA TE ESTAN ABUSANDO

- Recuerdes que tiene el derecho protegerse. Nadie tiene el derecho lastimarte. No mereces ser lastimado físicamente, verbalmente o emocionalmente.
- Este atenta a las advertencias que puede señalar que un ataque es inminente, y aléjate si puedes. Protéjase en cualquier modo que puedas.
- Establezca un plan de seguridad propia (a donde ir, que necesitas llevar) por si acaso hay que huir de prisa.
- Encuentre personas con quien dialogar (familia, amigos, organizaciones de apoyo) que te escuchen y te ayuden formular estrategias para que tengas mayor seguridad.

Para acabar con la violencia, trabajemos juntos para poner fin a las desigualdades que causan la violencia.

www.caeny.org / info@caeny.org

The Center for Anti-Violence Education

327 7th Street, Second Floor

Brooklyn, NY 11215

www.caeny.org | info@caeny.org