



MÓDULO 7

Cómo mantenerse seguro en su comunidad



Cómo mantenerse seguro



El primer principio de la autodeterminación es

Libertad

¡La libertad viene acompañada de la responsabilidad!

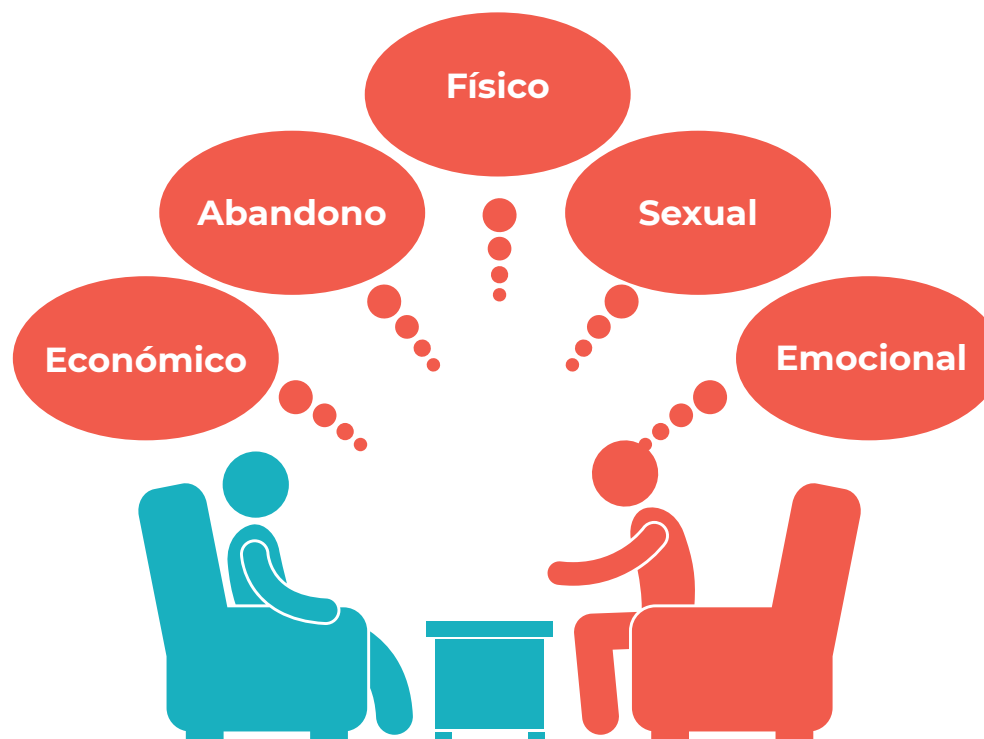
Notas:



Existen muchos tipos diferentes de abusos

Usted y su equipo necesitan:

- Informarse sobre el abuso.
- Aprender a reconocer que está ocurriendo un abuso.
- Qué hacer si piensa que está ocurriendo.



¡Dígale a alguien en quien confíe!



Cómo mantenerse seguro

Asegure su bienestar

- ✓ Sepa como acceder a su red de profesionales de atención médica
- ✓ Cree un horario diario que promueva el bienestar
- ✓ Tenga relaciones sanas
- ✓ Provea el apoyo necesario para que funcione



Notas:



Cómo reconocer el abuso económico

Estos son algunos ejemplos del abuso económico:

- Poner el dinero de usted en la cuenta de otra persona y negarle acceso al mismo.
- No dejarle ver sus cuentas o registros bancarios.
- Ocultar o robarle su dinero, tarjetas de crédito o cheques.
- Usar su Número de Seguro Social para obtener préstamos y tarjetas de crédito sin su permiso.
- Usar sus tarjetas de crédito sin su permiso.
- Negarse a darle dinero para comer, la renta, medicina o ropa.

Notas:



Cómo reconocer el abuso físico y abandono

- No se cubren necesidades básicas: alimentación, ropa, vivienda o servicios médicos o dentales
- Cambio en el comportamiento, renuencia a compartir información abiertamente
- Enfermedades o lesiones inexplicables o inusuales

Notas:



Relaciones sanas

- Proveen un plan que incluya oportunidades sociales.
- Si se necesita, brindar apoyo y educación sobre las relaciones sanas
- Dar información sobre el abuso, el consentimiento, la opción y cómo pedir ayuda.



Notas:



No lo ignore

Si alguien le lastima
o no le hace caso

Si alguien le obliga
a hacer algo que no
quiere hacer

Si alguien se le
acerca demasiado y
a usted no le gusta



Si alguien le hace
sentir incómodo

Si alguien se
lleva cosas que le
pertenece

Si alguien le
toca y a usted
no le parece

¡NO está bien!





Denuncia de malos tratos

Dígale a alguien en quien CONFÍE:

- Un familiar
- Amigos
- Gente de la escuela
- Gente del trabajo
- Su coordinador de servicios
- Profesionales médicos



Esa persona le AYUDARÁ A:

- Asegurarse de que no corre peligro
- Informar a la persona apropiada
 - ✓ Servicios de protección de adultos
 - ✓ Servicios de protección de menores
 - ✓ Fuerzas del orden público locales
 - ✓ Su centro regional





DDS SafetyNet hoja de consejos

Cómo defenderse: ¡Contraataque!

Señales de peligro de que le podrían lastimar:

- Alguien le agarra, sujeta, empuja, abofetea o pega.
- Alguien le toca o besa sin que usted diga que está bien.
- Alguien le grita, humilla o dice cosas hirientes.

Cosas que ayudan:

- Haga contacto visual — Vea al agresor directamente en los ojos para decirle que usted no tiene miedo.
- Respire — Inhale profundo y cálmese.
- Concéntrese — Enfóquese en qué hacer para ponerse a salvo.
- Obtenga ayuda — Llame al 911, repórtelo a la policía, hable con quienes le apoyan y/o consiga ayuda en un centro de prevención de abusos. Siga buscando ayuda hasta que ya no esté en peligro.

Defiéndase

Protéjase cuando alguien trata de lastimarlo. Estas son algunas maneras de defenderse:

- Sorprenda al agresor — No sea una víctima callada y pasiva. Sorprenda a su agresor haciendo ruido, diciendo “NO” y/o alejándose, caminando o corriendo.
- Esfuércese al máximo — Cuando se defienda, haga una cosa a la vez y hágalo al cien por ciento, ponga todo su esfuerzo, bien sea para gritar o para correr.
- Si todo lo demás falla, espere — Deje que la situación avance, planifique y espere una oportunidad para ponerse a salvo.
- Como último recurso, defiéndase físicamente contraatacando — Use las partes del cuerpo como “objetos de defensa”: codos, talones, puños, la voz y la cabeza. También se puede usar una silla de ruedas o un bastón para objeto para defenderse.



DDS SafetyNet hoja de consejos

Cómo defenderse: ¡Contraataque!

Para escapar rápidamente:

1. Apunte a una parte del cuerpo del agresor donde le duela mucho a él.
2. Busque una parte del cuerpo que usted pueda alcanzar.
3. Distraiga al agresor para que usted puede ponerse a salvo.

Estos son algunos ejemplos:



Péguele al agresor en las costillas con su codo.



Use el talón para darle un pisotón al agresor en la parte superior del pie.



Use su puño para golpear al agresor en la nariz.

Cuando se defienda, ¡haga lo que tenga que hacer para ponerse a salvo!



Use su rodilla para golpear al agresor en la ingle.



Use el talón para patear al agresor en la espinilla.



Use la silla de ruedas para pegarle al agresor en las piernas.



Mis notas y siguientes pasos

Apoyo Autoridad
Libertad Responsabilidad
CONFIRMATION
