

MANUAL DE SEGURIDAD PERSONAL

Medidas preventivas contra la delincuencia



¿PARA QUÉ SIRVE ESTA GUÍA?

El Comité Ciudadano para la Seguridad Pública, reúne en sus diferentes Comisiones el trabajo de la sociedad civil de Chihuahua, encaminado a lograr el fortalecimiento de nuestra comunidad en el ámbito de la Seguridad Pública.

Ejemplo de ello se ha elaborado el presente manual, como un compromiso más de ciudadano a ciudadano para incrementar la tranquilidad de todos, el Manual de Seguridad Personal contiene consejos actualizados por especialistas en base a la tendencia delictiva en el Estado.

Este ejemplar creado por los miembros de la sociedad civil, informa sobre acciones y medidas concretas de autoprotección, con el propósito de disminuir el riesgo de ser víctima de un acto delictivo.

ÍNDICE

- 04 Guía Telefónica
- 05 Prevención en el hogar
- 06 Prevención en el automóvil
- 07 Prevención en la calle
- 08 Prevención en tu lugar de trabajo
- 09 Prevención en los medios de transporte público
- 10 Prevención al utilizar cajeros automáticos
- 11 Prevención al salir de viaje
- 12 Prevención contra extorsión y fraude vía telefónica
- 13 ¿Qué hacer en caso de un asalto?
- 14 ¿Qué hacer si estas en presencia de una balacera?
- 15 ¿Cómo disminuir el riesgo de ser secuestrado?
- 16 Prevención para los Niños





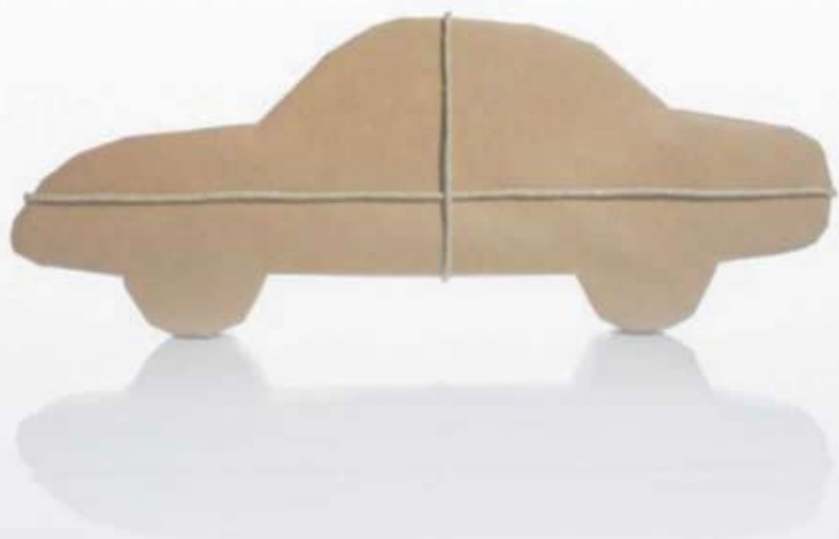
GUÍA TELEFÓNICA

089	Denuncia Anónima
066	Emergencias
442-7300	Comandancia Norte
429-6000	Comandancia Sur
432-0310	Vialidad
429-7317	Protección Civil
411-1619	Cruz Roja
410-0770	Bomberos



PREVENCIÓN EN EL HOGAR

- Instala cerraduras de pasador corredizo, son más seguras. Si tienes puertas de cristal, su cerradura debe ser de doble cilindro, de tal manera que se necesite llave para abrir por dentro y por fuera.
- No permitas la entrada a extraños, vendedores etc., ni aceptes paquetes que no estés esperando.
- No aceptes trabajadores y servidumbre que no te den plena garantía de su persona.
- Revisa que el alumbrado exterior de tu casa sea suficiente para que puedas ver cualquier movimiento sospechoso.
- Antes de entrar o salir de casa, observa con cuidado a tu alrededor.
- Si extravías las llaves exteriores de tu casa, cambia de inmediato la combinación de la cerradura.
- Si observas algo sospechoso cerca de tu casa, llama a los números de **denuncia anónima, 066 y 089.**



PREVENCIÓN EN EL AUTOMÓVIL

- Mantén siempre puestos los seguros de las puertas.
- De ser posible, procura traer las ventanillas cerradas.
- Evita dejar objetos valiosos sobre los asientos o cualquier otra parte del auto que puedan ser vistos desde el exterior. Si requieres hacerlo, colócalos con anticipación en la cajuela o guantera de tu auto.
- Nunca subas personas extrañas a tu vehículo.
- Procura viajar por diferentes rutas y cambiar tus recorridos, horarios y de ser posible de vehículo, no seas rutinario.
- Si crees que te están siguiendo, no lo hagas notar y dirígete a un lugar donde puedas pedir ayuda.
- Al estacionar tu automóvil no dejes a los niños solos en el interior.

PREVENCIÓN EN EL AUTOMÓVIL

- Utiliza preferentemente estacionamientos descubiertos en centros comerciales, cines, autoservicios, etc.
- Verifica que tengas contigo las llaves de tu automóvil siempre que te bajes de él.
- No transites ni estaciones tu vehículo en calles oscuras.

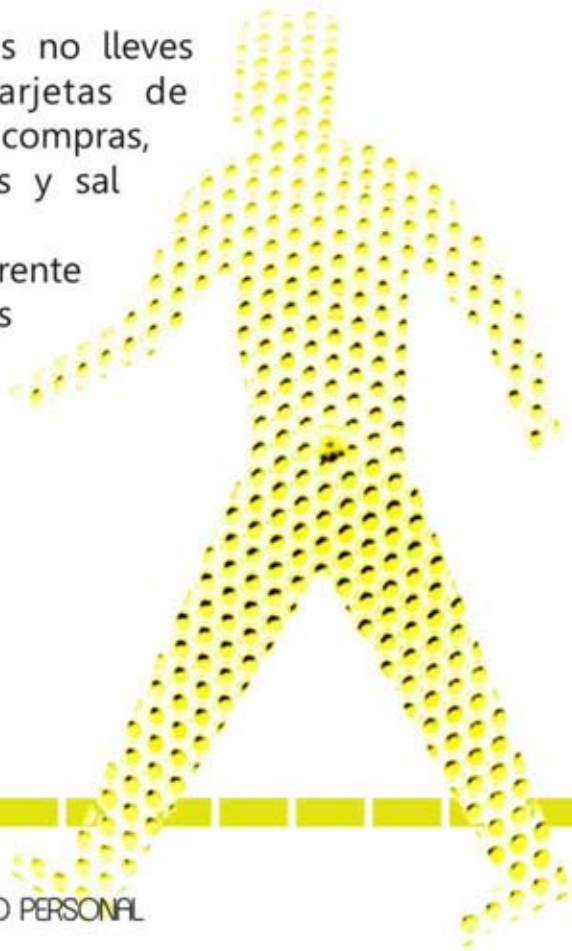
◦ Si al regresar a tu vehículo observas un desperfecto que impide al motor arrancar, aléjate y llama inmediatamente al auxilio vial de tu preferencia.

Alguien pudo haber provocado el desperfecto para agredirte.



PREVENCIÓN EN LA CALLE

- ° Al salir, lleva la menor cantidad posible de dinero en efectivo y procura no usar joyas ostentosas.
- ° De preferencia camina en sentido contrario a los vehículos que van por la calle.
- ° Cruza las calles por los puentes peatonales o en las áreas expresamente señaladas para ello, como esquinas y cruces de peatones.
- ° No transites por calles oscuras y poco concurridas.
- ° Al salir de compras no llesves mucho dinero o tarjetas de crédito. Programa tus compras, decide cómo pagarás y sal sólo con lo necesario.
- ° No abras la cartera frente a otras personas dejando que vean tus tarjetas o cuánto dinero traes.
- ° Debes estar alerta de lo que sucede a tu alrededor.





PREVENCIÓN EN TU LUGAR DE TRABAJO

- ° Realiza el pago de la nómina en horarios distintos o días diferentes, mientras cumplas con las obligaciones de la ley.
- ° Procura tener el efectivo alejado de la recepción.
- ° Evita realizar pagos en efectivo.
- ° Retira frecuentemente el efectivo de tu negocio y deja solo el necesario.
- ° Evita los depósitos bancarios rutinarios y procura que quien los haga vaya acompañado.
- ° Procura una buena iluminación dentro y fuera de tu negocio, y de ser posible contar con cámaras de seguridad y alarma.

Taxis



PREVENCIÓN EN LOS MEDIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO

- ° Siempre que abordes un taxi, pídele al chofer que asegure las puertas y suba los vidrios.
- ° Cuando subas a un taxi evita usar joyas ostentosas o relojes llamativos.
- ° Lleva sólo el dinero indispensable sólo para cubrir tus necesidades.
- ° Verifica las placas de identificación del chofer.
- ° Evita dormir dentro del taxi, es importante vigilar la ruta por la que conduce.
- ° Si el taxista cambia de dirección sin razón, comunícale que deseas bajar de inmediato. Si es necesario baja en el primer alto que haga.

PREVENCIÓN AL UTILIZAR CAJEROS AUTOMÁTICOS



- ° Evita utilizar cajeros automáticos por la noche.
- ° Usa los cajeros de bancos, supermercados, centros comerciales y otros locales donde haya personal de seguridad o un gran número de personas.
- ° Al entrar al cajero cierra la puerta de este, para evitar que alguien más entre.
- ° No aceptes ayuda de extraños cuando visites un cajero automático.
- ° Al teclear tu NIP asegúrate de que nadie lo vea.

PREVENCIÓN AL SALIR DE VIAJE

- Antes de salir deposita tus objetos de valor en la caja de seguridad de un banco ó en un lugar seguro dentro de tu casa.
- Verifica que todos los aparatos electrónicos estén desconectados, recuerda cerrar las llaves del gas y del agua.



- Revisa que queden correctamente cerradas todas las puertas y ventanas de tu casa.
- Encarga a un vecino, amigo o familiar, que recoja tu correspondencia.
- Antes de salir, deja notificado tu itinerario de viaje, tanto en tu casa, como en tu oficina: si tienes que cambiarlo notifícalo de inmediato.
- Lleva siempre a la mano los boletos de transporte que utilizarás, evitando abrir tu equipaje para buscarlos a la vista de extraños.
- Lleva la menor cantidad de dinero en efectivo; de preferencia utiliza tarjetas de crédito o cheques de viajar.



° Si viajas al extranjero, no hagas cambios de moneda de última hora y menos con “cambiadores ambulantes”.

° Si viajas al extranjero, lleva una fotocopia del pasaporte y visa en un lugar diferente a donde guardas el original. Separa los cheques de viajero de la hoja que contiene el registro de su numeración.

° Si viajas por carretera, antes de iniciar tu recorrido cerciérate de que tu vehículo sea revisado en su parte

mecánica y eléctrica con una semana de anticipación. Durante el viaje, mantén al menos medio tanque de combustible.

° Lleva siempre disponibles monedas para operar el teléfono público y ten a la mano los números telefónicos del hotel donde te hospedarás o el de las oficinas que visitarás.

° En el hotel, para ir a tu cuarto, usa el elevador y no las escaleras de incendio, para evitar asaltos.


PREVENCIÓN CONTRA EXTORSIÓN Y FRAUDE VÍA TELEFÓNICA

En la actualidad se están volviendo más frecuentes las llamadas telefónicas para extorsión y/o fraude.

Éstas consisten en obtener dinero de una persona a quien se le hace creer, mediante una llamada telefónica, que alguien de su entorno se encuentra privado de su libertad o que sufrirá algún daño.



Con el mismo fin de obtener dinero, existen llamadas que se tratan de un fraude al hacer creer a la víctima que obtuvo un gran premio por el cual, debe de dar algo a cambio.



Llamadas de extorsión:

- ° No aceptes llamadas por cobrar, especialmente si no hay un amigo o familiar que acostumbre hacerlo.
- ° Las compañías telefónicas están obligadas a informar a sus clientes de que van a recibir una llamada desde una prisión.
- ° Al recibir una llamada extraña anota el número de quien llama.
- ° No des nombres de parientes, direcciones o datos sobre el entorno familiar.
- ° Trata de ubicar a tu familiar.
- ° Si ya tienes razón de tu familiar y persisten las llamadas, no contestes.
- ° Si consideras necesario descuelga tu teléfono por un periodo razonablemente largo.
- ° Memoriza la mayor cantidad de datos posibles: tipo de voz, acento (norteño, capital, costeño).
- ° No generes compromiso alguno con el delincuente.

Llamadas para cometer un posible fraude:

- ° Anota el número del que te llaman, así como la fecha y la hora.
- ° No discutas con el interlocutor.
- ° Formula preguntas de la empresa de la que te llaman.
- ° Comunícate a la Institución de la que supuestamente te llaman y verifica la información que te están proporcionando.
- ° Si al finalizar la llamada te piden que recomiendes a alguien no lo hagas, tus amigos te lo agradecerán.

Mantén actualizados y a la mano los números telefónicos de: Familiares, Dependencias Policías, Emergencia y Denuncia Anónima.

Recomendaciones generales:

- ° Instala un identificador de llamadas.
- ° Utiliza el sentido común.
- ° Alerta a tus conocidos.
- ° Fomenta en tu familia la comunicación con respecto a dónde salen y con quién, así como la hora de regreso.
- ° Nunca proporciones información a cerca de tu cuenta bancaria.



¿QUÉ HACER EN CASO DE UN ASALTO?

- ° Mantén la calma en todo momento.
- ° Pide calma al delincuente.
- ° Haz que el agresor se sienta en control de la situación. Obedece sus instrucciones con movimientos suaves.
- ° No pongas resistencia; entrega los objetos que te pidan.
- ° Evita transmitir enojo o sentimiento de venganza.
- ° Nunca intentes despojar al delincuente de su arma.
- ° No respondas a las agresiones físicas contra ti o tus acompañantes.
- ° El ladrón puede estar drogado ó alcoholizado, por ello, haz



todo con mucha calma y movimientos suaves informándole siempre lo que vas a hacer.

- ° De ser posible y sin alterar al agresor, procura observar detalles importantes, como la fisonomía del ladrón, vestimenta, tono de voz, etc., así como la dirección en que huye, o bien el vehículo en el que se dio a la fuga.





¿QUÉ HACER SI ESTAS EN PRESENCIA DE UNA BALACERA?

° Resguárdate en un lugar seguro como detrás de un muro de concreto o de una pared. Si te encuentras en un lugar abierto, tírate inmediatamente al piso, colocando tus manos sobre tu cabeza.

° Evita el contacto visual con los agresores.

° Si escapaste y te encuentras lejos de los acontecimientos, marca al **066** para dar aviso a la policía y ofrecer información sobre el incidente.



¿CÓMO DISMINUIR EL RIESGO DE SER SECUESTRADO?

- No concentres tu dinero en una sola cuenta bancaria y no manejes mucho efectivo.
- Al despedir a los empleados hazlo de buena manera y bajo los estatutos legales.
- Revisa los antecedentes laborales, currículum y en especial, las referencias de las personas que trabajan para ti.
- Elabora un plan ante un intento de secuestro, e instruye a tu familia a protegerse y observar las precauciones debidas.
- Mantén un perfil bajo, no seas ostentoso, ni hagas públicos tus éxitos financieros.
- Cambia tus rutas de desplazamiento continuamente, medios de transporte, días y horarios de actividades.
- No agendes citas con desconocidos en lugares apartados o poco frecuentados.
- Siempre avisa a algún asociado o familiar del lugar al que te diriges, así como la hora que piensas regresar.
- Mantente siempre atento, examina al detalle tu entorno; llama inmediatamente al 066 para informar a las autoridades sobre cualquier situación sospechosa.
- Cuando salgas o retournes a tu casa u oficina, observa que no se encuentren personas con actitud sospechosa.

° Si ves desconocidos en actitud sospechosa, aléjate de inmediato del lugar y avisa a la policía y a un familiar, (es importante que lo hagas en ese orden).

° Siempre mantén un equipo de comunicación contigo.

° Implementa medios ágiles y seguros de comunicación y vigilancia con tu familia y vecinos, así como establecer procedimientos de emergencia.

° Cuando temas que te están siguiendo busca rutas alternas a tu destino.

° Si alguien quiere llevarte, trata de negociar con calma para que se lleven el auto y los objetos de valor, pero que te dejen ir.



En caso de ser secuestrado

° Debes seguir con calma las instrucciones de los secuestradores, sin oponer resistencia.

° Si no hay limitaciones al respecto, aliméntate bien y si puedes realiza algunos ejercicios que te permitan mantener la condición física.

° Observa cuidadosamente todos los detalles y ruidos de los lugares donde estés, así como los caminos que atraviesen; esto ayudará a no perder la orientación y poder identificar posteriormente.

° Procura memorizar los detalles de los secuestradores: si logras verlos fíjate en su fisonomía, señas particulares, lenguaje, ropa, vehículo, actitudes y en general su comportamiento.

° En cuanto tengas oportunidad, notifica los hechos a las autoridades correspondientes.

PREVENCIÓN DE LOS NIÑOS

-Enséñales que si se pierden deberán permanecer ahí y tu regresarás por ellos de inmediato. Recuérdales periódicamente que por ningún motivo deberán salir de ahí con un extraño.

-No dejes que tus hijos se queden a dormir en otras casas; recuerda que el mayor porcentaje de abusos sexuales registrados contra menores, son realizados por familiares y personas conocidas.

-Es muy útil que tus hijos memoricen el teléfono celular de alguno de sus padres para contactarlos en caso de emergencia.

-Enséñalos a no dar información personal.

-Nunca dejes a tus hijos dentro del automóvil.

-Recuérdales que no deben aceptar regalos, dinero o dulces de desconocidos, y mucho menos aceptar su invitación de acompañarlos a algún lugar.





VALORA LA VIDA
Infórmate, lee, aprende cómo protegerte.

Los delincuentes suelen seguir patrones de acción.
Si tú estás bien informado , es más fácil evitar ser
víctima de un delito.

¡TU VIDA ES LO MÁS IMPORTANTE!

Comparte esta información.