

Programa de UCI de prevención de la violencia en el lugar de trabajo

Planificación de seguridad

La planificación de seguridad implica pensar en estrategias para garantizar su seguridad y minimizar el riesgo de daños futuros. Este proceso puede incluir prepararse para posibles crisis, evaluar sus opciones y decidir sus próximos pasos. Ensayar mentalmente su plan le brindará un recurso a su disposición durante una situación estresante.

Crear un plan de seguridad personal para protegerse de la violencia dirigida es crucial. Aquí hay algunos pasos que puede seguir:

1. Comprenda sus riesgos:

1. **Identifique los objetivos potenciales:** considere los lugares que frecuenta (casa, trabajo, escuela, etc.) y si alguno de ellos podría ser un objetivo potencial de violencia.
2. **Evalúe su vulnerabilidad:** evalúe sus factores de riesgo personales. ¿Forma parte de un grupo que ha sido blanco de ataques anteriormente?
3. **Investigue las amenazas potenciales:** manténgase informado sobre los eventos actuales, las tendencias delictivas y las amenazas potenciales a su comunidad.

2. Estrategias de prevención:

1. **Esté atento:** preste atención a su entorno. Observe las salidas, los posibles escondites y cualquier cosa inusual o sospechosa.
2. **Identifique espacios seguros:** conozca los lugares más seguros de su casa y lugar de trabajo a los que puede acudir si se siente amenazado. Evite habitaciones sin salida o con posibles armas (por ejemplo, la cocina).
3. **Varíe su rutina:** cuando sea posible, cambie su rutina (no se estacione en el mismo lugar ni camine por el mismo camino para ir y volver del trabajo, casa, etc.).
4. **Contactos de emergencia:** mantenga una lista de contactos de emergencia, incluyendo amigos, familiares y autoridades locales. Asegúrese de que estos contactos sean fácilmente accesibles.
5. **Plan de escape:** planifique y practique cómo salir de su casa o lugar de trabajo de forma rápida y segura. Identifique varias rutas de escape y practíquelas con regularidad.
6. **Palabras o señales clave:** establezca palabras o señales clave con personas de confianza para indicar cuándo necesita ayuda. Esto puede ser útil si necesita comunicarse discretamente.
7. **Aplicaciones de seguridad:** use aplicaciones de seguridad en su teléfono que puedan alertar a sus contactos de emergencia y a las autoridades si está en peligro. Algunas aplicaciones también incluyen funciones como el rastreo de ubicación.
8. **Entrenamiento de autodefensa:** considere tomar clases de autodefensa para desarrollar su confianza y capacidad de protegerse.
9. **Red de apoyo:** construya una red de apoyo de amigos, familiares y profesionales que puedan brindar apoyo emocional y práctico.
10. **Órdenes de alejamiento:** si corresponde, obtenga una orden de alejamiento contra la persona que representa una amenaza. Conserve una copia consigo en todo momento.
11. **Confíe en sus instintos:** confíe siempre en sus instintos. Si siente que algo anda mal, actúe para protegerse de inmediato.

Programa de UCI de prevención de la violencia en el lugar de trabajo

3. Medidas de seguridad:

1. **Seguridad del hogar:** refuerce su hogar con buenas cerraduras, alarmas, cámaras de seguridad e iluminación adecuada.
2. **Ciberseguridad:** proteja su presencia en línea. Preste atención a lo que comparte en línea y quién tiene acceso a su información.
3. **Seguridad en el lugar de trabajo:** Familiarícese con los procedimientos de seguridad y de respuesta a emergencias de su lugar de trabajo. Conozca las rutas de escape y las zonas seguras.

4. Estrategias de respuesta:

1. **Notificar:** si es seguro hacerlo, llame o envíe un mensaje de texto al 9-1-1.
2. **Correr/escondarse/luchar:**
 1. Correr (escapar): si hay una ruta de escape clara y segura, deje sus pertenencias atrás y evacue inmediatamente.
 2. Escóndase (barricada): Si no es posible escapar, busque un escondite seguro, fuera de la vista y tras una barrera resistente. Silencie su teléfono.
 3. Luche (defiendase): solo como último recurso, si su vida esta en peligro inminente, contraataque con cualquier medio disponible (cualquier cosa resistente como un extintor, una silla, un termo, un bolígrafo, etc.). Sea agresivo y comprométase con su supervivencia (“SOBREVIVIRÉ”)

5. Recursos:

1. Guía de autoayuda de los tribunales de California: <https://selfhelp.courts.ca.gov>
 1. Condado de Orange: <https://occourts.org/self-help>
 2. Condado de Los Angeles: <https://www.lacourt.org/selfhelp/selfhelp.aspx>
 3. Condado de San Bernadino: <https://ww.sb-court.org/self-help>
 4. Condado de Riverside: <https://riverside.courts.ca.gov/self-help>
 5. Condado de San Diego: <https://www.sdcourt.ca.gov/sdcourt/generalinformation/selfhelp>
2. Seguridad y prevención
 1. Red nacional contra la violación, el abuso y el incesto (RAINN): <https://rainn.org/safety-prevention>
 2. Capacitación en prevención de la violencia: <https://vptraining.org/courses/community-member-training>

“Más vale prevenir que lamentar”

Benjamin Franklin