

Estrategias de autoprotección

para defensoras en riesgo

#1

En el trabajo

+ INFO



#2

En el diario vivir

+ INFO



#3

En lo personal

+ INFO



#4


En casa


+ INFO




↶ VOLVER

🏠 INICIO

 Establece horarios de atención y evita reuniones a altas horas de la noche. **Procura estar acompañada.**

 **Cambia de rutina** e identifica rutas alternas, en lo posible concurridas. También cambia tus horarios de entrada y salida.


 Procura tener **conocimientos básicos de defensa personal**, sistemas de alarma comunitaria y medios de comunicación como celulares.





SIGUIENTE →

↶ VOLVER

🏠 INICIO

 **Evita llamar la atención**, en lo posible mantén un perfil bajo.

 **No abras correos electrónicos** con asuntos o remitentes sospechosos. Evita contestar mensajes o llamadas amenazantes desde tu correo electrónico o celular.


 **Presta mucha atención** a las personas que asisten a las reuniones de tu organización, comunidad o colectivo.




SIGUIENTE →

↩ VOLVER

🏠 INICIO

 **Evita realizar encuentros** o reuniones de la organización en tu casa.


 **Establece salidas de emergencia**, refugios probables y puntos de acceso.


 **Evita involucrar** a tu familia en situaciones relacionadas con tu labor de liderazgo, que puedan ponerla de riesgo.




↩ VOLVER

🏠 INICIO

 En caso de una llamada de amenaza, **mantén la llamada el mayor tiempo posible**, para obtener la mayor cantidad de datos.

 Antes de iniciar una relación personal o laboral, procura conocer la mayor información posible sobre la persona.

 Establece redes de apoyo con entidades como la Cruz Roja, hospitales y/o Policía.




↶ VOLVER

🏠 INICIO



 Comparte información personal solo con personas de confianza.

 Procura tener documentos importantes como títulos, actas y escrituras en **lugares seguros**.

 **Cuida tus documentos personales**, evita dejarlos al alcance de personas desconocidas que quieran identificarte.

SIGUIENTE →

↶ VOLVER

🏠 INICIO



Solicita acompañamiento de personas de confianza cuando te dirijas a zonas rurales o urbanas desconocidas.



Identifica **conductas sospechosas o posibles situaciones de riesgo**.



Denuncia a las autoridades cualquier situación que represente una posible amenaza: panfletos, llamadas, mensaje.

SIGUIENTE →



↩ VOLVER

🏠 INICIO



No establezcas contacto de ninguna naturaleza con personas desconocidas cuyas intenciones sean inciertas.



Sospecha cuando te ofrezcan oportunidades económicas o laborales con salarios excesivos.





Establece un grupo dentro de tu comunidad u organización que se encargue de tener una **reserva de medicamentos y alimentos** no perecederos, que puedan ser utilizados en caso de emergencia.



↶ VOLVER

🏠 INICIO

 Al establecer cualquier tipo de relación con alguien, **identifica si tiene un interés extraño por tus actividades de liderazgo** y si lo que dice es cierto.

 **Participa de capacitaciones** relacionadas con seguridad, protección e identificación de riesgos.



SIGUIENTE →

↶ VOLVER

🏠 INICIO



No suministres información a extraños sobre algún inmueble o sobre procesos de restitución de tierras.



Trata de utilizar otra billetera con poco efectivo y documentos que no te identifiquen, para **confundir, en caso de que te obligan a entregarlos.**

SIGUIENTE →

↶ VOLVER

🏠 INICIO



Guarda tus documentos, como tu cédula, **sin que estén a la vista.**



Crea una **historia "ficticia"** pero creíble sobre tu identidad para presentarte con extraños.

↶ VOLVER

🏠 INICIO



Dialoga con tus hijos e hijas: indícales que suministrar información personal a desconocidos puede ponerles en riesgo.



Asegúrate de que tus hijos e hijas estén al cuidado de personas de confianza.

SIGUIENTE →

↶ VOLVER

🏠 INICIO



Evita que tú y tu familia acepten correspondencia, sobres o paquetes de personas desconocidas.




Intenta instalar cámaras, campanas, detectores o algún sistemas de iluminación en los **lugares que frecuenta**.


SIGUIENTE →




↶ VOLVER

🏠 INICIO

 Establece **comunicación constante** con tu familia o alguien de confianza a la hora de desplazarte de un lugar a otro.

 Tanto al salir como al llegar a casa y antes de acostarte, **revisa que las ventanas y puertas estén bien cerradas.**

 Ubica lugares desde lo que puedas ver hacia afuera sin ser vista. **Evalúa rutas de escape o salidas de emergencia** y socialízalas con tu familia.

