



Hoja de consejos: ¿Cómo defenderse? ¡Luchando!

Señales de peligro que podrían dañarle o lastimarle

- Alguien le agarra, sostiene, empuja, le da una bofetada o le golpea.
- Alguien le toca o besa sin que diga que está bien.
- Alguien grita, le humilla o le dice cosas hirientes.



Las cosas que ayudan

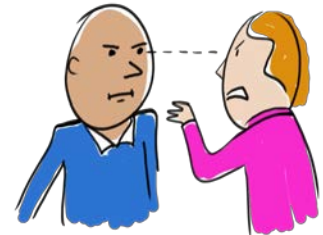
- **Mantenga contacto visual:** Mire al atacante directamente a los ojos y eso le dirá que no tiene miedo.
- **Respire:** Respire hondo y cálmese.
- **Concéntrese:** Céntrese en qué hacer para llegar a un lugar seguro.
- **Obtenga ayuda:** Llame al 911, informe a la policía, hable con sus apoyos y/o consiga ayuda de un centro de prevención de abuso. Siga buscando ayuda hasta que esté a salvo.



Defensa

Protéjase cuando alguien intente hacerle daño. Estas son algunas maneras de defenderse:

- **Sorprenda a su atacante:** No sea una víctima pasiva y silenciosa. Sorprenda a su atacante haciendo ruido, diciendo "NO," y/o caminando o escapando.
- **100% de esfuerzo:** Al defenderse, haga una cosa a la vez y al 100% de su fortaleza, ya sea gritar o huir.



- **Si todo lo demás falla, espere:** Deje que la situación progrese, planifique y espere la oportunidad de llegar a un lugar seguro.
- Como último recurso, defiéndase y luche: Use su cuerpo para defenderse... el codo, el talón, el puño, la voz y la cabeza. Una silla de ruedas o un bastón también se pueden usar como defensa.



Hoja de consejos: ¿Cómo defenderse? ¡Luchando! (cont.)

Para escapar rápidamente,

1. Apunte a un lugar en el cuerpo del atacante que va a doler mucho.
2. Busque un lugar en el cuerpo al que pueda llegar.
3. Distraiga al atacante para que pueda ponerse a salvo.

A continuación, se incluyen algunos ejemplos:



- **Golpee al atacante entre las costillas con el codo.**



- **Use su talón para dar un pisotón sobre el pie del atacante.**



- **Use el puño para golpear al atacante en la nariz.**



- **Use la rodilla para golpear al atacante en la ingle.**

- **Use el talón para patear al atacante en la espinilla.**

- **Use su silla de ruedas para golpear las piernas del atacante.**



¡Al defenderse, haga lo que sea por su seguridad!

