

En La Calle:

Cuando camines sola, actua con seguridad y confianza de que sabes a donde vas.

Camina al lado del tráfico en la banqueta y no te acerques a callejones o arbustos.

Si sospechas que alguien te está siguiendo, cruza la calle o camina rapidamente a una localidad bien iluminada y poblada.

Vistete con ropa y zapatos sensibles que te permitan correr o maniobrar.

No te cargues con paquetes, bolsas, libros, etc... Parecerás vulnerable para un ataque.

Mantente alerta y consciente. Voltea a mirar quien pueda estar alrededor o atrás de ti.

Si tu corres o caminas como ejercicio, trata de variar tu ruta y tu tiempo en la calle. Es peligroso si tú eres predecible.

Estadísticas de el Asalto Sexual

El asalto sexual ocurrir mas frecuentemente en los siguientes lugares:

- 40% en casa de la victima(o)
- 20% en casa de amigo, pariente, o vecino
- 10% en la calle
- 7% en aparcamiento o garaje

Si Tú Eres Violada:

Vé a la casa de una amiga o algún lugar donde puedas recibir apoyo emocional.

Busca tratamiento médico. NO te duches, baños, limpiees, comas o bebas nada. Tampoco no te cambies de ropa antes de ir.

Reporta la violación a las autoridades (ésto no significa que tu tienes que entablar una demanda legal).

Busca orientación. Aún si tú no reportas la violación o presentas cargos, tú debes consultar el centro de violación más cercano para informarte acerca de consejería. Los servicios son gratuitos y confidenciales.

Conocer que usted no es culpable, usted no iso nada para causar el asalto y no tiene culpa.

TAASA

Asociacion de Tejas Contra el Asalto Sexual
7701 North Lamar, Ste 104
Austin, TX 78752

Phone: 512-474-7190
Fax:512-474-6490
www.taasa.org

TAASA

Estrategias

Para Ayudar a Evitar el Asalto Sexual

Unir con TAASA en la campana para terminar el asalto sexual.



www.taasa.org

Precaución

Conducete Asertivo:

Conciencia y firmeza en tu conducta pueden ser tus mejores defensas para prevenir que seas una “víctima fácil”.

Verdadero coraje en vez de temor tal vez no sean esperados en un posible atacante y tal vez hasta lo confundan.

Camina con confianza, dirección y a un paso tranquilo.

Si presientes que un potente violador se te acerca, trata de estar fuera de su alcance.

Reporta inmediatamente a la policía cualquier actividad que parezca sospechosa o criminal.

Si sientes que estas en peligro de ser atacada trata de escapar de esa situación corriendo para alejarte de ella si es que puedes.

Encaminate a un área bien iluminada y donde pienses que habrá más gente que posiblemente puedan ayudarte.

Trata de la manera que puedas atraer atención hacia ti misma. Grita “Llamen al 911!” o “Fuego!” (no grites, “Auxilio!”), éstas son buenas formas de atraer atención y lograr ayuda.

Toma una clase de defensa personal.

Confía en tu intuición, si una persona, lugar o situación te hacen sentir incómoda alejate o cambiala inmediatamente.

Usa tu sentido común. Si parece arriesgado es porque probablemente lo sea.

En la casa:

Mantén buenas cerraduras (mejor con candado) instaladas en todas las puertas y ventanas y asegurate de usarlas.

Asegurate de que sabes a quién le estás abriendo la puerta. Si un vendedor o alguien que hace reparaciones es legitimo, ellos no se ofenderán si les pides una forma de identificación y que confirmes su identidad con la compañía que están representando.

Si alguien extraño viene a tu puerta pidiendo ayuda (e.x. para hacer una llamada telefónica problemas de carro, etc.), ofrecete a hacer la llamada a la persona necesaria por él. No te pongas en una situación vulnerable abriendo la puerta a un extraño especialmente si vives sola, o si estas sola en la casa.



Para las mujeres que viven solas. Nunca anuncies el hecho enlistando tu nombre completo en la guía de teléfonos o en tu buzón del correo. Usa en lugar tus dos primeras iniciales, o aún más añade otros nombres.

Se precavida acerca de la información personal que das por teléfono.

Cierra las cortinas ó tus persianas en la noche para que la gente no pueda ver y determinar quién está en la residencia.

No escondas llaves extras en lugares obvios tales como: abajo de la alfombra, en una planta, en el marco de la puerta, etc...

Conoce a tus vecinos.

En tu carro:

Siempre asegurate de cerrar con llave las puertas del carro, estés o no dentro de el. Siempre revisa los asientos traseros y el piso del carro antes de entrar en el.

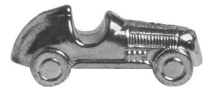
Cuando vengas de regreso a tu carro asegurate de tener tus llaves en la mano, listas para encender el motor. Estas también pueden ser usadas como un arma.

Si sospechas que te estan persiguiendo mientras estás manejando, sigue manejando-no te detengas hasta que encuentres un lugar donde haya más gente que pueda asistirte y si es de noche donde haya luz. Si es práctico, maneja a la agencia de policía más cercana y diles que alguien te está persiguiendo.

Evita estacionamientos y estaciones de gasolina que no están apropiadamente iluminadas.

No te detengas a recoger a nadie en el camino y no recibas transportación de extraños especialmente hombres.

Si tu carro se descompone en el camino, levanta el capo y quedate dentro del carro con las puertas cerradas hasta que llegue la policía. Si alguien llegara a detenerse y ofrecerte asistencia, baja la ventana solamente lo suficiente para decirles que lo mejor que pueden hacer por ti es llamar a la policía.



Trata de darle buen mantenimiento a tu carro, también con buenas llantas y suficiente gasolina. Esto reducirá grandemente tus riesgos de estar deshabilitada en algún lado del camino.