



Consejos de Seguridad

1. Vive en Alerta Amarilla

- Estate alerta, mira a la gente directamente a los ojos, escanea el lugar en frente y detrás de ti, observa a la gente, objetos, manos, ojos y cualquier cosa fuera de lugar. Busca posibles peligros y estate consciente de tu ruta de escape si es necesario. Ubica las salidas en tiendas y restaurantes.

2. ¡Confía en tu intuición!

- ¡Éste es tu sistema de seguridad del sexto sentido! Si tu instinto te hace dudar o sospechar, tienes toda la información que necesitas. Confía en ese sentimiento.

3. Mantén tu espacio personal

- Tu espacio personal “propio” es de 21 pies. Si les dices a alguien que se quite de tu espacio y no lo hacen, entonces han anunciado que tienen malas intenciones. Tienes que estar atenta a tu ambiente de al menos 30-50 pies a tu alrededor.

4. Usa comandos verbales

- Si un desconocido viene hacia ti y te hace una pregunta, acuérdate de poner tu cuerpo en postura de combate con las manos arriba (es la señal universal de “no”) y dile: “¡Pare!” “¡Disculpa Señor o Señora, no le puedo ayudar” “¡Aléjese!” Acuérdate de mantener una fuerte presencia de mando.

5. El lenguaje corporal es el 90% de TODA comunicación

- Señales preocupantes incluyen: si te miran fijamente sin parpadear por mucho tiempo, aprietan y aflojan los puños o mandíbula, tienen las manos en los bolsillos o tiemblan y caminan hacia ti.

6. Acuérdate de las tácticas predatorias

- Equipos forzados, simpatía y carisma, prestamos ilegales, encasillamiento, promesas no solicitadas, y no hacerle caso la palabra “no”.

7. Exhibe un lenguaje corporal fuerte

- Camina con un propósito, con la cabeza arriba, caminando rápido, sin bolsas en las manos y con la cartera cruzando el cuerpo o en tu brazo no dominante, con las llaves en la mano (no al fondo de tu cartera), mirando hacia adelante a tu auto asegurándote de que no haya nadie parado junto a él, y vé a la gente directamente a los ojos. (Haz la Pose de Poder todos los días☺)

8. Estrategia del depredador

- Te escogen como presa fácil (¿Te ves distraída o débil? ¡Tú no eres así! Eres consciente y fuerte—vé a la persona fijamente a los ojos. Acuérdate que esto manda una señal subconsciente al depredador que eres una luchadora.)
- Posición (¿El depredador se te puede acercar sin que te des cuenta? El elemento de sorpresa le da la ventaja al depredador. No dejes que se acerquen. Acuérdate de usar tus comandos verbales y tener un lenguaje corporal fuerte.)
- Examen o entrevista (Esto es cuando te hacen una pregunta sencilla. No les contestes, porque si lo haces, muestras que eres dócil o sumisa y probablemente puedan atacarte o robarte.)
- Asalto (Esto pasa si fallaste en lo anterior.)

9. Carga tu equipo defensivo para protegerte

- Tienes que hacer que lo que tengas para protegerte sea “tuyo al 100%” y practica usarlo.

10. Defensas físicas

- ¡Eres FUERTE! Puedes usar un golpe con la palma, codo, patada, la parte trasera de tu cabeza, raspar espinillas y pisar pies, soltarte de un agarre de muñeca, soltarte de un estrangulamiento, meterle los dedos en los ojos, romperle las rodillas, y usar tu puño de martillo. Toma una clase de artes marciales o vea videos de Krav Maga en YouTube. Acuérdate que los depredadores no quieren meterse con una luchadora. Una herramienta de entrenamiento increíble conocida mundialmente para enseñarte a usar tu cuerpo para pelear es: www.targetfocustraining.com