

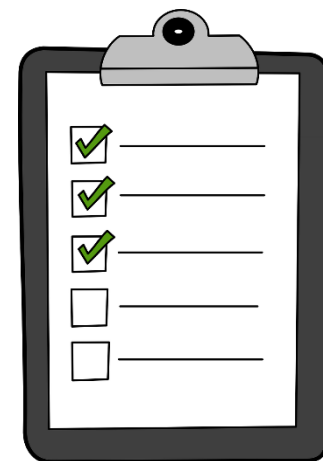
Cómo Crear Un Plan de Prevención de Agresión

Esta herramienta se puede proporcionar a los profesionales de apoyo directo (DPS) en capacitación o para crear un plan de prevención de agresión con la persona a la que apoyan.

Es importante ayudar a la persona a la que apoya a estar preparada y mantenerse a salvo en caso de que alguien trate de lastimarla. Proporcione los diez consejos a continuación para ayudar a la persona que apoya. Luego complete el plan de prevención de agresión en la página siguiente con ellos.

Diez Consejos para Un Plan de Prevención de Agresión

1. Identifica dónde están las salidas y cómo puedes escapar si alguien trata de lastimarte. Si no puedes irte, trata de encontrar un lugar seguro donde puedas cerrar la puerta con llave y pedir ayuda.
2. Siempre ten tu teléfono contigo si tienes uno o sabes dónde puedes encontrar uno en caso de que necesites pedir ayuda.
3. Piensa a quién llamarás cuando necesites ayuda. Los ejemplos incluyen: tu partidario, la policía, un miembro de la familia, un amigo, etc.
4. Mantente alejado de lugares inseguros como áreas oscuras o abandonadas. Mantente en áreas bien iluminadas.
5. Intenta ir a lugares con otros, especialmente si vas a algún lugar por la noche. Si debes ir solo a algún lugar, siempre informa a alguien a dónde vas y cuándo llegarás allí para que puedan obtener ayuda si algo sale mal.
6. Evita hablar con extraños.
7. No entres a un cuarto ni te subas a un automóvil solo con personas que no conoces.
8. Camina en la banqueta, mirando al tráfico para que puedas saber si un automóvil te sigue.
9. Evita caminar cerca de lugares donde alguien pueda esconderse, como puertas y arbustos.
10. Usa ropa y zapatos irrestrictos con los que puedas correr y moverte libremente.



Ejemplo de Un Plan de Prevención de Agresión

1. Si alguien trata de lastimarme, sabré dónde están las salidas, tendré mi teléfono para poder pedir ayuda y gritaré si hay personas a mi alrededor.
2. Si quiero evitar a las personas que podrían tratar de lastimarme, me alejaré de los callejones oscuros y los lugares donde no hay personas. No entraré solo en un cuarto con personas que no conozco.
3. Si necesito salir del cuarto / área, debo correr hacia la salida más cercana. Debería buscar personas que puedan ayudarme o llamar a alguien que pueda ayudarme.
4. Si no puedo salir del cuarto / área, debería encerrarme en un cuarto seguro y pedir ayuda.
5. Si necesito ayuda, llamaré a mi partidario o a la policía.

Plan Básico de Prevención de Agresión

1. Si alguien trata de lastimarme, ¿qué haré para estar a salvo?

Voy a _____.

2. Si quiero evitar a las personas que podrían tratar de lastimarme, ¿qué haré para mantenerme a salvo?

Voy a _____.

3. Si necesito salir del cuarto / área, ¿qué debo hacer y adónde debo ir?

Debo _____.

4. Si no puedo salir del cuarto / área, ¿qué debo hacer y adónde debo ir?

Debo _____.

6. Si necesito ayuda, ¿a quién debo llamar?

Llamaré a _____.

Referencias:

- <https://www.purdue.edu/timely-warnings/safety-tips/aggravated-assault.html>
- <https://www.dds.ca.gov/services/dspt/year-1-2-trainer-and-student-resource-guides/>
- <http://www.calcasa.org/wp-content/uploads/files/angie-blumel-advocate-guide-safety-planning-final-printer.pdf>
- <https://www.thehotline.org/is-this-abuse/domestic-violence-disabilities-2/>