

Consejos para Ayudar a la Persona que Apoya a Defenderse

Esta hoja de recomendaciones sobre cómo defenderse se puede proporcionar a los profesionales de apoyo directo (DPS) para que la revisen con las personas a las que apoyan.

Señales de Peligro de que Podrías Ser Lastimado o Herido

- Alguien te abraza, agarra, empuja, golpea, o te bofetea.
- Alguien te toca o besa sin tu permiso.
- Alguien te grita, te humilla o te dice cosas hirientes.



Cosas que Pueden Ayudar

- **Haz contacto visual** — ¡Mira al atacante directamente a los ojos para decir que no tienes miedo!
- **Respira** — Respira hondo y cálmate.
- **Enfocate** — Concéntrate en qué hacer para llegar a un lugar seguro.
- **Obtén ayuda** — Llama al 911, repórtalo a la policía, habla con tus partidarios y/o solicita ayuda de un centro de prevención de abuso. Sigue buscando ayuda hasta que estés a salvo.



Defiéndete

Protégete cuando alguien intente lastimarte. Aquí hay algunas formas de defenderse:

- **Sorprende a tu atacante** — no te calles ni dejes que te lastime. Sorprende a tu atacante haciendo ruido, diciendo "**NO**," y/o saliendo o huyendo de allí.
 - **Recuerda, NO está bien que alguien te haga daño.**
- **Dé el 100% de su esfuerzo** — cuando te defiendas, haz una cosa a la vez y hazlo con el 100% de todo lo que tengas, ya sea que grites o huyas.
- **Si todo lo demás falla, espera** — Deja que la situación progrese, planifica y espera la oportunidad de ponerte a salvo.
- **Como último recurso, defiéndete por medio de luchar físicamente** — Usa los "defensores" de tu cuerpo: tu codo, tu talón, tu puño, tu voz y tu cabeza. Una silla de ruedas o un bastón también se pueden usar como defensa.



Para Escapar Rápidamente...

1. Apunta a un lugar en el cuerpo del atacante que dolerá mucho.
2. Busca un lugar en el cuerpo que puedas alcanzar.
3. Distrae al atacante para que puedas ponerte a salvo.

Aquí Hay Algunas Maneras en que Puede Usar Su Cuerpo para Defenderse:

- Golpea al atacante en las costillas (entre el pecho y el vientre) **con el codo**.
- **Usa el talón** para pisar el pie del atacante.
- **Usa el puño** para golpear al atacante en la nariz.
- **Usa la rodilla** para golpear al atacante en la ingle.
- **Usa el talón** para patear al atacante en la espinilla.
- Si tienes una silla de ruedas, **usa tu silla de ruedas** para chocar las piernas del atacante.



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/>