



HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

1. [Prevención de ataques: Boletín informativo para personas de apoyo](#)
2. [Prevención de ataques: Artículo para las personas de apoyo](#)
3. [Resumen de la capacitación para prevención de ataques](#)
4. [Comprobación de conocimiento sobre prevención de ataques](#)
5. [Hoja de sugerencias: Cómo crear un plan de prevención de ataques](#)
6. [Hoja de sugerencias: Cómo defenderte: ¡da pelea!](#)
7. [Video: ¡Da pelea!](#)*

**No disponible en este paquete. Visite DDS SafetyNet para ver estos videos.*

INFORMACIÓN GENERAL

Las herramientas de aprendizaje SafetyNet están diseñadas para ofrecer información sobre un tema determinado y para ser utilizadas en una amplia variedad de entornos de aprendizaje. Estas herramientas de aprendizaje pueden utilizarse durante conversaciones individuales o con grupos grandes y pequeños.

Antes de comenzar una sesión de aprendizaje, el presentador debe revisar todas las herramientas de aprendizaje SafetyNet acerca del tema en cuestión. El capacitador puede encontrar material adicional en los enlaces que se ofrecen en el artículo y en el boletín informativo de SafetyNet.

ANTES DE LA CAPACITACIÓN

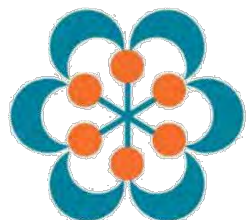
El presentador debe realizar lo siguiente:

- Elegir un momento adecuado y un espacio cómodo donde llevar a cabo la capacitación y la charla.
- Buscar todo el equipamiento necesario, por ejemplo, una laptop y un proyector.
- Instalar todo el equipamiento necesario.
- Imprimir o fotocopiar materiales suficientes para que cada persona tenga su propia copia.

CAPACITACIÓN

El presentador:

- Muestra los videos.
- Lidera el debate sobre los contenidos y fomenta un intercambio abierto.
- Revisa y analiza información sobre cada uno de los temas.
- Formula preguntas para corroborar la comprensión.
- Incorpora revisiones o debates adicionales, de ser necesarios.
- Ofrece capacitación en múltiples sesiones para garantizar una cobertura adecuada y una comprensión más profunda del tema.



Prevención de ataques — Boletín informativo para personas de apoyo

Como persona de apoyo, usted es responsable de garantizar la salud y la seguridad de las personas a quienes apoya. Como persona de apoyo, es importante que detenga e impida la violencia contra las personas a quienes apoya.

Los datos indican que:

- El índice de violencia contra personas con discapacidad de desarrollo es casi tres veces más alto que para las personas sin discapacidad.
- Los individuos con discapacidad cognitiva (intelectual) tienen un índice de victimización violenta más alto que cualquier otro tipo de discapacidad.
- En California, más de la mitad de los incidentes de abuso denunciados (entre julio de 2014 y junio de 2016) fueron casos de violencia física.

Su compromiso personal para proporcionar un entorno seguro, estable y acogedor es esencial y debe ser muy visible. La protección de las personas que apoya comienza con el liderazgo que usted ejerce, que se demuestra mediante la calidad de sus interacciones con los individuos a quienes apoya.

¿Por qué los individuos con discapacidad de desarrollo son susceptibles al abuso?

Los individuos con discapacidad de desarrollo son más susceptibles al abuso por muchos motivos. Algunos de estos motivos son:

- Estos individuos pueden tener capacidad de comunicación limitada o alguna discapacidad cognitiva que les dificulta denunciar el abuso.
- Pueden aparecer como débiles, vulnerables o con menor probabilidad de denunciar el abuso, lo que hace que para el abusador sean un blanco fácil.
- Es más probable que sufran abusos de alguien que conocen, por ejemplo, una persona que los cuida o alguien que es parte de su rutina diaria.
- Se los puede influenciar con facilidad y están ansiosos por complacer a los demás; pueden creer que el abusador es un “amigo”.
- Pueden pensar que el tratamiento que reciben es normal.



¿Cuáles son las señales que pueden indicar que alguien está haciendo daño a un individuo?

Algunas señales físicas son:

- Hematomas
- Cortes
- Raspones
- Otras lesiones

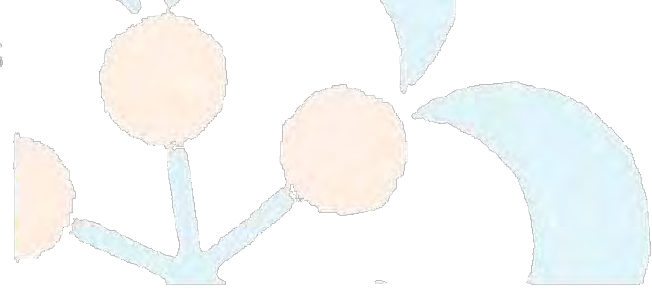
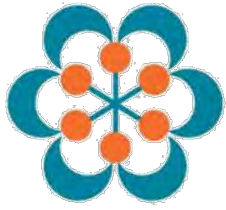
Algunas señales del comportamiento son:

- Ocultar lesiones
- Explicaciones cuestionables de las lesiones
- Aislarse de la familia y los amigos
- Gastar mucho dinero o tener poco dinero con frecuencia
- Baja autoestima
- Cambios repentinos en el comportamiento
- Beber demasiado alcohol
- Consumo de drogas
- Síntomas de depresión o tendencias suicidas

Estas señales pueden indicar que alguien puede haber hecho daño al individuo. Cualquiera de estas señales puede ser motivo de preocupación aunque no esté relacionada con un caso de un individuo a quien alguien está haciendo daño.

Para obtener más información acerca de cómo denunciar casos de abuso, visite:

http://www.dds.ca.gov/DSPT/Student/StudentYear1_3.pdf



Prevención de ataques — Boletín informativo para personas de apoyo (cont.)

¿Qué puede hacer para impedir un abuso o detener a alguien que está haciendo daño a un individuo?^{1 2}

Para prepararse para situaciones violentas con un individuo:

1. **Consulte la hoja de sugerencias: Cómo defenderte: ¡da pelea!** con el individuo para prepararlo para una situación potencialmente violenta.
2. **Cree un plan de prevención de ataques con la ayuda de la hoja de sugerencias: Cómo crear un plan de prevención de ataques.** Con el individuo a quien apoya, haga un plan de pasos para impedir el ataque y escapar de situaciones violentas. A continuación se muestran algunas ideas de ejemplo que se pueden incluir en el plan:
 - Siempre sepa dónde están las salidas.
 - Nunca entre a una habitación solo con alguien a quien no conoce.
 - Asegúrese de tener su teléfono en caso de que necesite llamar a alguien para pedir ayuda.
 - Si no puede salir del edificio, enciérrese con llave en una habitación segura y después llame para pedir ayuda.

Para identificar y hablar con un individuo que ha sufrido violencia y evitar que vuelva a ocurrir:

3. **Observe la presencia de señales** de que alguien está haciendo daño al individuo.
4. **Hable con el individuo a solas y aliéntelo a establecer una comunicación abierta** si sospecha que alguien le está haciendo daño. Al hablar con el individuo, es esencial que cree un entorno sin prejuicios en el que el individuo se pueda sentir más cómodo para hablar. Con frecuencia las personas no hacen la denuncia porque piensan que los demás no les creerán.

5. **Proporcione cuidado y apoyo para las víctimas de violencia.** Con frecuencia, las víctimas de abuso no lo denuncian porque temen que el abusador estará en una posición de hacerles más daño. Ofrezca su ayuda y proporcione recursos y soluciones al individuo.
6. Si ha habido un ataque físico o verbal, **asegúrese de que la persona esté segura.** Analice lo sucedido y tome las medidas necesarias para prevenir violencia futura.

Para neutralizar una situación potencialmente violenta entre un individuo y otra persona:

7. **Para intervenir** en una interacción potencialmente violenta entre un individuo y otra persona:
 - **Distracción:** Haga preguntas que distraigan la atención del individuo o la otra persona. Por ejemplo, pida instrucciones para ir a algún lado, pregunte la hora, pida ayuda, etc.
 - **Hablar directamente sobre la situación:** Acérquese al individuo o la otra persona y exprese su preocupación. Al acercarse al individuo, demuestre su apoyo y ofrezca ayuda. Tenga cuidado de no empeorar la situación si se acerca a la otra persona. Podría dirigir la violencia hacia usted o hacia otras personas.
 - **Delegación:** Si no conoce al individuo ni a la otra persona, pida ayuda a otros, como guardias de seguridad, la policía, otras personas de apoyo, etc., que tal vez puedan ser más útiles y adecuados para resolver la situación.



Para obtener más recursos acerca de la **prevención de ataques** para las personas a quienes apoya, visite:
<http://ddssafety.net/safety/assault-prevention>

1 <http://www.icadvinc.org/prevention/for-bystanders/intervening-to-prevent-violence/>
 2 <http://www.wikihow.com/Deal-With-a-Violent-Person>



Prevención de ataques: Artículo para las personas de apoyo

Los individuos con discapacidad corren más riesgo de ser víctimas de ataques que los individuos sin discapacidad. Como persona de apoyo de individuos con discapacidad, es importante que aprenda a reconocer y prevenir los ataques.



Cuando decimos "ataque" nos referimos a un ataque o un intento de ataque ilegal, normalmente realizado mediante fuerza o violencia, que puede resultar en lesiones. Los ataques pueden ser físicos, verbales o sexuales.

Su responsabilidad como persona de apoyo es garantizar la salud y la seguridad de los individuos a los que apoya. Si aprende a reconocer los signos de un ataque y cómo prevenir que el ataque ocurra, puede proteger contra el peligro a los individuos que apoya y a usted mismo.

7 cosas que puede hacer para reconocer y prevenir un ataque

1. Hablar del tema.

Converse con los individuos que apoya acerca de los ataques. La mejor manera de mantenerse seguros es estar informados y aprender sobre la prevención de ataques.

2. Evite situaciones peligrosas.

Siempre es mejor para usted y los individuos a quienes apoya evitar situaciones en las que podrían ser víctimas de un ataque. Esté siempre atento a su entorno. No vaya a lugares poco seguros o desconocidos. Evite caminar solo o en grupos pequeños por la noche. Permanezca en áreas bien iluminadas y no se detenga a hablar con extraños.

3. Sepa reconocer visualmente un ataque.

En algunas situaciones puede ser obvio darse cuenta de que se está produciendo un ataque, pero puede ser más difícil en otras. Un ataque físico puede incluir, entre otras cosas, sacudidas, empujones, golpes, patadas y piñas para hacer daño a alguien. Un ataque verbal puede incluir amenazas, provocaciones, gritos y el uso agresivo de palabras para intimidar, atacar u ofender a alguien. Un ataque sexual incluye violación, manoseo y cualquier otro acto sexual no deseado o por la fuerza.



4. Detenga los ataques.

Si observa que alguien está atacando a un individuo a quien usted apoya, haga lo que sea que pueda hacer para detener el ataque. ¡No dude en actuar! Diga al atacante que se detenga. Si eso no funciona, intente correr hasta un lugar seguro con el individuo a quien apoya. Si eso no es posible, pelee con el atacante y grite para pedir ayuda. Llame al 911 si puede hacerlo.



5. Denuncie el ataque y busque la ayuda adecuada.

No dude en denunciar los ataques a las autoridades correspondientes. Póngase en contacto con la policía para denunciar un ataque. Si el ataque se produjo en un hogar comunitario o alguna otra instalación, informe a los administradores. En algunos casos, también puede ser buena idea pedir atención médica.

6. Reconozca los signos que indican que ha habido un ataque.

Incluso si no ve personalmente cuando se produce el ataque, puede ayudar si reconoce los signos de que se ha producido un ataque. Una persona que ha sufrido un ataque físico puede estar adolorida, tener marcas de golpes, hematomas, sangrado u otras lesiones. Una persona que ha sufrido un ataque verbal o sexual puede tener pesadillas, a veces parecer distraída, tener cambios de humor, presentar un cambio repentino en su comportamiento o desarrollar nuevos miedos acerca de ciertos lugares o personas.

7. Reconforte a alguien que ha sido victimizado.

Si un individuo a quien usted apoya ha sufrido un ataque, es probable que necesite apoyo y consuelo. Un ataque es una experiencia traumática y, como persona de apoyo, usted puede ser una oreja amiga, ofrecer palabras de aliento y ayudar al individuo a quien apoya a calmarse y sentirse seguro nuevamente.

Hay muchas cosas que puede hacer para reconocer y prevenir un ataque. Siempre trate de evitar situaciones en las que pueda ocurrir un ataque. Si ve un ataque en desarrollo, intente detenerlo. Si sabe que se ha producido un ataque, reconforte a la persona que fue victimizada y busque la ayuda apropiada.



Resumen de la capacitación para prevención de ataques

- Resumen:** Como persona de apoyo, usted es responsable de garantizar la seguridad de las personas a quienes apoya. Esto incluye asegurarse de que estén seguras contra ataques. El tema de la prevención de ataques es especialmente importante para los individuos que tienen alguna discapacidad.
- El índice de violencia contra personas con discapacidad de desarrollo es casi tres veces más alto que para las personas sin discapacidad.
 - El índice de victimización violenta contra individuos con alguna discapacidad intelectual es más alto que para cualquier otro tipo de discapacidad.
 - En California, más de la mitad de los incidentes de abuso denunciados (entre julio de 2014 y junio de 2016) fueron casos de violencia física.
- Finalidad:** Ayudar a las personas de apoyo a hablar con los individuos a quienes dan apoyo acerca de cómo prevenir los ataques y cómo defenderse si alguien los amenaza con atacarlos.
- Destinatarios:** Personas de apoyo y los individuos a los que dan apoyo
- Objetivos:** Al finalizar esta sesión, los participantes deberían poder:
- Identificar 5 maneras de mantenerse seguros.
 - Reconocer las señales de peligro de un daño potencial.
 - Describir la estrategia de defensa de un individuo para hacer frente a una situación de daño potencial.
- Materiales necesarios:** En función del método de presentación que seleccione, necesitará:
- Suministros:**
- Gráfico, papel para carteles, pizarra o algún lugar donde escribir
 - Marcadores o bolígrafos
 - Material impreso para distribuir entre los participantes
 - Equipo para mostrar materiales en un TV o monitor (si es posible)
- Materiales de SafetyNet:**
- [Hoja de sugerencias: Cómo crear un plan de prevención de ataques](#)
 - [Hoja de sugerencias: Cómo defenderte: ¡da pelea!](#)
 - [Hoja de trabajo: Comprobación de conocimiento sobre prevención de ataques](#)
 - [Video: Da pelea](#)
- Preparación:** Lea todos los materiales de SafetyNet indicados arriba. Asimismo, las personas de apoyo deben leer el [Boletín informativo sobre prevención de ataques](#) y el [Artículo para las personas de apoyo](#). En función del método o la presentación que elija:
- Prepare el equipo para la presentación.
 - Imprima o fotocopie los materiales para las personas de apoyo y los individuos.
 - Imprima o fotocopie la hoja de trabajo Comprobación de conocimiento.
- Presentación:** Hay muchas maneras posibles para presentar este material, entre ellas:
- **Imprima los materiales de SafetyNet** y analícelos y hable acerca de su contenido como grupo. Finalice la sesión con la hoja de trabajo Comprobación de conocimiento sobre prevención de ataques y la discusión de las respuestas.



Resumen de la capacitación para prevención de ataques (continuación)

- **Use una computadora y un proyector**, un monitor de TV o un monitor con conexión a Internet para mostrar los **materiales de SafetyNet** (ya sea descargados en la computadora o directamente desde el sitio web). Finalice la sesión con la hoja de trabajo Comprobación de conocimiento sobre prevención de ataques y la discusión de las respuestas.
- **Imprima los materiales de SafetyNet para entregarlos como material de estudio individual.** Después, cada participante completa la hoja de trabajo Comprobación de conocimiento sobre prevención de ataques y discute las respuestas con otros participantes como grupo.

Nota:

En algunos casos puede ser mejor permitir la discusión individual de las herramientas de aprendizaje. Use su conocimiento de los individuos y sus estilos de aprendizaje para decidir si es mejor la discusión en grupo o de manera individual. Asimismo, si un participante cuenta acerca de un incidente en el que fue víctima, no lo ignore. Organice de inmediato para hablar nuevamente con el individuo y ayudarlo a recibir el apoyo que necesita.

Actividades sugeridas para las sesiones sobre prevención de ataques:

Para comenzar la charla, pida a los participantes que hablen acerca de sus inquietudes de seguridad cotidianas en una variedad de entornos: cuando está en la comunidad, en sus casas o en otros lugares.

Haga una lista con los temas principales que surjan de la charla de los siguientes elementos:

- Repase la Hoja de sugerencias: Cómo crear un plan de prevención de ataques. Genere ideas con los individuos acerca de cosas que pueden hacer para mantenerse seguros. Repase la lista de inquietudes relacionadas con la seguridad y busque soluciones para cada una.
- Al finalizar la sesión, compruebe que los participantes hayan comprendido. Pida a cada participante que nombre tres cosas que pueden hacer para mantenerse seguros.

Da pelea

Muestre el video "Da pelea". Repase la Hoja de sugerencias: Cómo defenderte: ¡da pelea! Hable acerca de cómo reconocer las señales de peligro.

- Hable acerca de las cosas que las personas pueden hacer para protegerse. Repase cada método. Pida a los participantes que hagan una representación de las respuestas posibles ante señales de peligro.
- Comente que, como último recurso al ser atacada, una persona puede usar el cuerpo para defenderse. Vuelva a mirar el video para repasar distintas formas en las que una persona podría dar pelea.
- Al finalizar la sesión, compruebe que los participantes hayan comprendido. Pida a los participantes que nombren tres señales de peligro. Pida a los individuos que describan o demuestren tres cosas que pueden hacer para dar pelea.



Comprobación de conocimiento sobre prevención de ataques

1. Nombra cinco cosas que puedes hacer que son útiles si alguien trata de hacerte daño:

- i.
- ii.
- iii.
- iv.
- v.

2. Describe tu plan de prevención de ataques:

Si alguien intenta hacerme daño,

- _____.

Si quiero evitar a personas que podrían intentar hacerme daño,

- _____.

Si necesito abandonar la habitación o el área,

- debo _____.

Si no puedo abandonar la habitación o el área,

- debo _____.

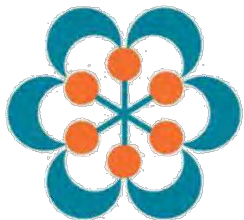
Si necesito ayuda,

- llamaré a _____.



Respuestas potenciales a la Pregunta 1

- Hacer contacto visual.
- Respirar y tener calma.
- Enfocarse en qué hacer para llegar a un lugar seguro.
- Obtener ayuda:
 - Llamar al 911 e informar a la policía.
 - Hablar con el propietario.
 - Obtener ayuda de un centro de prevención de abusos.
- Sorprender al atacante:
 - Hacer ruido.
 - Decir "No".
 - Irse corriendo o caminando.
- Resistirse al máximo.
- Esperar una oportunidad para llegar a un lugar seguro.
- Defenderse físicamente del ataque.

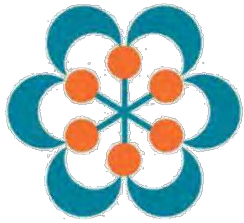


Hoja de sugerencias: Cómo crear un plan de prevención de ataques

Es importante que estés preparado y te mantengas seguro en caso de que alguien alguna vez intente hacerte daño. Completa el plan de prevención de ataques de la siguiente página por tu cuenta o con la ayuda de alguien que te apoye. Usa las diez sugerencias de abajo como ayuda.

Diez sugerencias para tu plan de prevención de ataques

1. Conoce la ubicación de las salidas y cómo puedes escapar si alguien intenta hacerte daño. Si no puedes salir, intenta buscar un lugar seguro donde encerrarte con llave y llama para pedir ayuda.
2. Si tienes teléfono, llévalo siempre contigo o conoce la ubicación de un teléfono en caso de que necesites llamar para pedir ayuda.
3. Ten presente a quién puedes llamar cuando necesites ayuda. Por ejemplo, a la persona que te ayuda, la policía, un familiar, un amigo, etc.
4. Evita los lugares poco seguros, como callejones oscuros y áreas abandonadas. Permanece en áreas bien iluminadas.
5. Intenta ir a los lugares en grupo, especialmente si vas a ir a algún lugar de noche. Si debes ir solo a algún lugar, siempre dile a alguien a dónde vas a ir y cuándo llegarás allí para que puedan pedir ayuda si algo sale mal.
6. No te detengas a hablar con extraños.
7. No entres a una habitación o un automóvil solo con gente que no conoces.
8. Camina por la acera en la dirección opuesta al tránsito para que los automóviles no puedan seguirte.
9. Evita caminar cerca de lugares donde alguien pueda ocultarse, como entradas y arbustos.
10. Usa vestimenta y calzado que te permitan correr y moverte con libertad.



Hoja de sugerencias: Cómo crear un plan de prevención de ataques (cont.)

Ejemplo de plan de prevención de ataques

1. Si alguien intenta hacerme daño, *sabré dónde están las salidas, tendré mi teléfono para poder pedir ayuda y gritaré para pedir ayuda si hay gente cerca.*
2. Si deseo evitar a personas que tal vez puedan intentar hacerme daño, *evitaré entrar a callejones oscuros y lugares donde no hay gente. No entraré a una habitación o un automóvil solo con gente que no conozco.*
3. Si necesito salir de una habitación o un área, *debo correr hasta la salida más cercana. Debo mirar a mi alrededor en busca de personas que puedan ayudarme o debo llamar a alguien que pueda ayudarme.*
4. Si no puedo salir de la habitación o el área, *debo encerrarme con llave en una habitación segura y llamar para pedir ayuda.*
5. Si necesito ayuda, *llamaré a mi persona de apoyo o a la policía.*

Plan de prevención de ataques

1. Si alguien intenta hacerme daño, ¿qué haré para mantenerme seguro?
_____.
2. Si quiero evitar a personas que podrían intentar hacerme daño, ¿qué haré para mantenerme seguro?
_____.
3. Si necesito salir de la habitación o el área, ¿qué debo hacer y a dónde debo ir?
Debo _____.
4. Si no puedo salir de la habitación o el área, ¿qué debo hacer y a dónde debo ir?
Debo _____.
5. Si necesito ayuda, ¿a quién debo llamar?
Llamaré a _____.



Hoja de sugerencias: Cómo defenderte: ¡da pelea!

Señales de peligro que indican que te pueden hacer daño o herir

- Alguien te toma, te retiene, te empuja, te da una bofetada o te golpea.
- Alguien te toca o te besa sin que lo hayas dicho que podía hacerlo.
- Alguien te grita, te menosprecia o te dice cosas hirientes.



Cosas que ayudan

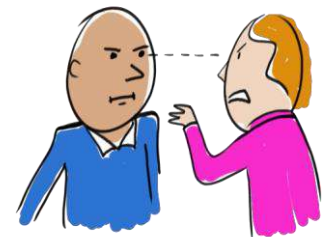
- **Haz contacto visual.** Mira al atacante directamente a los ojos para que sepa que no tienes miedo.
- **Respira.** Inhala profundo y cálmate.
- **Enfócate.** Enfócate en qué hacer para llegar a un lugar seguro.
- **Pide ayuda.** Llama al 911, denúncialo con la policía, habla con tus personas de apoyo o busca ayuda en un centro de prevención de abusos. Sigue buscando ayuda hasta que estés seguro.



Defiéndete.

Protégete cuando alguien intenta hacerte daño. Estas son algunas maneras en las que puedes defenderte:

- **Sorprende al atacante.** No seas una víctima silenciosa y pasiva. Para sorprender a tu atacante, haz ruidos, di "NO" o aléjate caminando o corriendo.
- **Resístete al máximo.** Cuando te defiendas, haz una cosa a la vez y da todo de ti para hacerla, ya sea que estés gritando o estés corriendo para escaparte.
- **Si todo falla, espera...** Deja que la situación progrese, planifica y espera a tener una oportunidad de escaparte a un lugar seguro.
- **Como último recurso, pelea para defenderte físicamente.** Usa los "defensores" del cuerpo: los codos, los talones, los puños, la voz y la cabeza. La silla de ruedas o el bastón también se pueden usar como defensa.





Hoja de sugerencias: Cómo defenderte: ¡da pelea! (continuación)

Para escaparte con rapidez,

1. Apunta a un lugar del cuerpo del atacante donde duela mucho.
2. Busca una parte del cuerpo a la que puedas alcanzar.
3. Distrae al atacante para poder escapar a un lugar seguro.

Algunos ejemplos:



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



- **Usa el talón para dar un pisotón sobre 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.**

- **Usa la silla de ruedas para golpear las piernas del atacante.**



Cuando te defiendas, ¡haz lo que tengas que hacer para escapar a un lugar seguro!