



¡MANTÉNGASE SEGURO dondequiera que vaya!



¡MANTÉNGASE SEGURO dondequiera que vaya!

Como personal de respaldo, debe incentivar a las personas que cuida a desempeñar una función más activa en la comunidad. Por lo tanto, es importante que

les ofrezca las herramientas necesarias para que puedan mantenerse seguras dondequiera que vayan. Comparta consejos de seguridad con las personas que cuida para ayudarlas a mantenerse seguras. **Puede encontrar una lista de recomendaciones sobre cada tema en www.ddssafety.net. Asimismo, vea el video ¡Sea prudente y manténgase seguro! en: <https://youtu.be/SUG2yAwRfJk>.**

10 consejos básicos para su seguridad

Siga estos consejos siempre que se encuentre en la vía pública.

1. ¡Recuerde llevar **SIEMPRE** sus llaves, teléfono celular e identificación personal con usted! Asegúrese de que la batería de su teléfono celular esté cargada.
2. Sea consciente de dónde se encuentra. Asegúrese de conocer su vecindario.
3. Permanezca en áreas bien iluminadas y por donde circulen personas.
4. Evite los callejones oscuros y los terrenos baldíos.
5. Si escucha música, mantenga el volumen bajo para estar alerta a los ruidos a su alrededor.
6. Si siente temor ante la presencia de un desconocido, pida ayuda.
7. Salga con un amigo siempre que sea posible. No camine solo por la noche.

7. Sepa cómo pedir ayuda: a quién llamar y a dónde dirigirse.
8. Elabore un plan. Sea consciente del lugar al que se dirige. Sepa cómo llegar a su destino y cómo regresar.
9. Actúe con convicción. Mantenga la cabeza erguida. Evite encorvar la espalda y los hombros.

Sea prudente con los desconocidos

Si un desconocido se acerca a usted y lo hace sentir incómodo, dígame **“NO”** o **“ALÉJESE”** hablando en voz alta y con convicción. **Retírese rápidamente del lugar.** Si nada de esto funciona, ¡ARME UN ESCÁNDALO! **¡Grite y vocifere pidiendo AYUDA!** Si aún no se siente seguro, ¡llame al 911 y pida ayuda! Para obtener más información, visite: <http://ddssafety.net/everyday-life/community/stranger-safety-tips>.

7 consejos para viajar en ómnibus, metro o tren

Sea prudente cuando necesite viajar en ómnibus, metro o tren.



1. Elija paradas de ómnibus bien iluminadas.
2. Si debe descender en una parada nueva, pídale a un amigo que lo espere la primera vez.
3. Manténgase alerta. No se pase de su parada.
4. Siéntese cerca de otros pasajeros o del conductor.
5. Si alguien lo hace sentir incómodo, avísele al conductor o dígame en voz alta: “No me moleste”. ¡Pida ayuda!



Manténgase seguro: continuación

- Si tiene dificultad para descender del ómnibus, pida ayuda.
- Asegúrese de conocer su parada. Si necesita ayuda para encontrar su parada, solicítela al conductor.

9 consejos para caminar con seguridad

Siga los siguientes consejos para mantenerse seguro cuando se dirija a algún lugar caminando.



- NUNCA SOLICITE NI ACEPTE LA INVITACIÓN DE UN DESCONOCIDO A SUBIR A UN VEHÍCULO.**
- Mire hacia la izquierda y hacia la derecha antes de cruzar la calle.
- Preste atención a los automóviles. Es posible que los conductores no lo vean.
- Espere que la luz verde lo habilite para caminar. NO cruce cuando esté encendida la luz roja o la amarilla.
- Si la señal muestra a una persona caminando, Sí puede cruzar.
- Si cree que lo están siguiendo, diríjase hacia algún lugar donde haya varias personas (como una tienda o una gasolinera) y pida ayuda.
- Camine por la acera. Si no hay acera, camine por la calzada, de frente al tránsito.
- Cruce la calle por las sendas peatonales. Al cruzar una senda peatonal, los automóviles deberían detenerse para dejarlo pasar.
- Use siempre prendas con colores llamativos. De noche, utilice una linterna. **NUNCA** camine solo de noche.

8 consejos para circular en bicicleta con seguridad

Recuerde estos consejos para circular en bicicleta con seguridad.

- UTILICE UN CASCO.**

- Circule en la dirección del tránsito. **NUNCA** circule en la dirección opuesta al tránsito. Manténgase lo más cerca posible de la mano derecha.
- Circule en línea recta y en fila india. Deténgase en todas las señales de alto y en todas las luces rojas.
- Utilice las manos para avisar a los otros ciclistas si dobla a la derecha, a la izquierda o se detiene.
- Es importante que su bicicleta esté en buenas condiciones.
- Preste atención a los automóviles. Es posible que los conductores no lo vean. Haga contacto visual.
- Asegúrese de que la bicicleta tenga campanilla, espejos retrovisores, frenos adecuados y focos delanteros y traseros para la noche.
- Al estacionar su bicicleta, coloque una traba de seguridad entre el marco y la rueda trasera, y asegúrela a un objeto fijo.

6 consejos para extraer dinero de un cajero automático (ATM) con seguridad

Si necesita extraer dinero de un cajero automático, siga los siguientes pasos para garantizar su seguridad.

- NUNCA** entregue su tarjeta ni comunique su clave personal a ninguna persona, ni siquiera a un amigo cercano.
- Al ingresar su clave personal, asegúrese de que ninguna persona esté lo suficientemente cerca como para poder verla.
- Utilice un cajero automático con el que esté familiarizado. Siempre es mejor utilizar el que se encuentra dentro de una sucursal bancaria.
- Sea precavido. Si observa algo que lo preocupa, diríjase a otro cajero automático.
- Si es de noche, verifique que el cajero automático esté bien iluminado.
- Guarde su dinero. Guarde el efectivo de inmediato en cuanto lo haya retirado del cajero automático.

