

# Información general de seguridad

## Celulares

Los teléfonos móviles son una herramienta muy difundida e imprescindible que se utiliza con mucha frecuencia en el día a día de la mayoría de las personas. Los llevamos en nuestros bolsillos o carteras y los usamos con frecuencia. Las personas con discapacidades pueden usar los teléfonos celulares como una forma de comunicarse y ayudar a mantenerse seguros mientras están en la comunidad. Los siguientes consejos pueden ayudar a enseñarles a usar un teléfono celular de manera segura:

La investigación respalda que aquellos que tienen desafíos sociales y de lenguaje significativos pueden beneficiarse al aprender a contestar teléfonos celulares y seguir las instrucciones dadas por teléfono para ubicar a un adulto y solicitar asistencia.

- Hannah Hoch, Ph. D., BCBA; Grupo de aprendizaje alpino, Inc.

- Sea lo más discreto posible cuando use su teléfono celular en público.
- No dejes que nadie te vea marcar números.
- No utilice su teléfono celular para tomar fotografías o capturar videos de personas desprevenidas, a menos que sea absolutamente necesario.
- Hable en voz baja si es posible.
- No proporcione información personal a través del teléfono celular.
- Si no reconoce a la persona que llama, cuelgue.
- Mantenga su teléfono celular en un bolsillo seguro, abotonado o cerrado si es posible.
- Asegúrese de que los números importantes se descarguen o almacenen para marcación rápida.
- Descargue fotografías de personas en la libreta de direcciones para identificarlas rápidamente.
- Mantenga su teléfono celular cargado en todo momento.
- Si se pierde la señal del teléfono celular, intente reposicionarse para obtener la máxima cobertura.
- Revise su teléfono celular periódicamente para protegerse contra un "marcado de bolsillo".
- Use texto en lugar de una llamada celular si es posible.
- NO ENVÍE TEXTOS Y CONDUZCA.
- Tener un buen. (En caso de emergencia) en el teléfono celular, y también use un poco de puntuación antes (\_I.C.E. o +I.C.E. etc.) para mover el contacto ICE a la parte superior de la lista de contactos.

## Hablando con extraños

Enseñar a los niños acerca de los extraños es una parte esencial e importante para ayudar a mantenerlos a salvo. A medida que se aventuran en la comunidad, ya sea solos o con amigos o familiares, es fundamental enseñarles de antemano cómo distinguir entre alguien con quien es seguro hablar y quién no.

- Las conversaciones deben ser limitadas o inexistentes a posibles extraños.
- Mantenga la guardia alta.
- No responda preguntas personales.
- Sea cortés pero reservado.
- Si se siente incómodo, aléjese rápidamente.
- Si se siente amenazado o en peligro, huya.
- No se pare demasiado cerca del extraño. Tenga en cuenta el espacio personal si ocurre una conversación.

## A quién pedir ayuda

Es muy importante que las personas puedan abogar por sí mismas mientras están en la comunidad. Estas habilidades de autodefensa incluyen comprender cómo pedir ayuda si es necesario y saber a quién pedir ayuda. Los consejos a continuación abordan a quién pedir ayuda en una situación de emergencia o que no sea de emergencia. Las formas de pedir ayuda dependen en gran medida de las circunstancias que rodean la necesidad de ayuda.

### *EMERGENCIA:*

- Diga “AYUDA” en voz alta, repita si es necesario.
- Pasar a una multitud (Seguridad en números).
- Comuníquese con un oficial de la ley, un bombero, un maestro o una persona con autoridad.
- Hable con un conductor de autobús.
- Busque a alguien con otros niños.

### *No es una emergencia:*

- Comuníquese con un miembro de la familia
- Póngase en contacto con un amigo

## Qué hacer si te pierdes

Puede haber preocupación de que una persona se pierda mientras está en la comunidad, ya sea solo o con sus compañeros. Es importante prepararse hablando con ellos sobre qué hacer si se pierden. Enseñarles los pasos a continuación y tomar precauciones adicionales puede ayudar a su ser querido si se pierde:

- Estos son los tres grandes: MANTÉN LA CALMA, MANTÉNTE PUESTO, HAZ RUIDO.
- No te asustes.
- Detente donde estás e intenta recordar tu ruta.
- Reconsidere sus pasos.
- ¿Recuerda alguno de los edificios, letreros, casas?
- Si está disponible, use su teléfono celular para llamar al 911 oa casa.
- Tenga una identificación disponible.
- Considere una tarjeta de presentación (p. ej., Mi nombre es David y tengo autismo).
- Busque un coche de policía o un oficial de la ley.
- Asegúrese de que el celular tenga activado el mecanismo GPS.
- Si se pierde en un centro comercial o centro comercial, busque seguridad o pida ayuda a un empleado.
- Asegúrese de tener una pequeña linterna LED disponible en todo momento mientras viaja o camina.

## Consejos de seguridad social y personal para usar un baño público de damas o de caballeros:

- ¡No haga comentarios sobre los ruidos que escucha provenientes de otro puesto! Si alguien está enfermo o necesita tu ayuda, es probable que hable para pedir ayuda. Sin embargo, si cree que alguien se encuentra en una situación que requiere ayuda seria, busque y pídale ayuda a un encargado del baño, al gerente de la tienda o al personal de seguridad.

## Reglas sociales para usar un baño público para hombres

Las reglas sociales en el baño público de hombres incluyen:

- Evitar el contacto visual.
- Elegir un urinario o cubículo lo más alejado posible de la otra persona.
- Mirar hacia el frente o hacia arriba y hacia abajo cuando se usa un urinario o un cubículo.
- Lavarse y salir sin entablar conversaciones

## Reglas sociales para usar un baño público de damas

Las reglas sociales en el baño de mujeres difieren de las del baño de hombres. La conversación de chit chat es normal. Por ejemplo, preguntarle a otra mujer de dónde sacó su blusa o camiseta o hacer un cumplido por su apariencia está bien.

El contacto visual suele ser aceptable. Sin embargo, no es estándar hablar con las damas en los baños públicos, una vez que esté usando el cubículo. ¿Una excepción? Pasar papel higiénico debajo de un separador de cubículos a un extraño que lo necesita no se considera una actividad inusual o sospechosa.

## Seguridad personal

Centrarse en las habilidades básicas de seguridad debe considerarse tanto necesario como apropiado para las personas con discapacidad. Estas habilidades incluyen:

- cerrar y trabar las puertas del baño o del cubículo
- comprender la privacidad personal y quién puede y quién no puede ayudarlo en el baño o con habilidades de cuidado personal
- identificación de partes del cuerpo utilizando terminología de adultos (p. ej., pene en lugar de pipí)
- usar los baños públicos de forma independiente
- la restricción de la desnudez al baño o dormitorio personal
- la cuestión del espacio personal tanto para uno mismo como para los demás

## Cómo prevenir el abuso sexual (El mejor momento para hablar con su hijo sobre el abuso sexual es AHORA).

La Red Nacional de Estrés Traumático <https://www.nctsn.org/> Infantil ofrece algunos consejos útiles para proteger a los niños del abuso sexual:

- Enseñe a los niños los nombres precisos de las partes íntimas del cuerpo.
- Evite enfocarse exclusivamente en el “peligro de extraños”. Tenga en cuenta que la mayoría de los niños son abusados por alguien a quien conocen y en quien confían.
- Enséñeles a los niños sobre la seguridad del cuerpo y la diferencia entre los toques "buenos" y "no buenos".
- Hágales saber a los niños que tienen derecho a tomar decisiones sobre sus cuerpos. Capacítelos para que digan “no” cuando no quieran que los toquen, incluso de maneras no sexuales (por ejemplo, rechazando abrazos educadamente) y para decir “no” a tocar a otros.

- Asegúrese de que los niños sepan que los adultos y los niños mayores nunca necesitan ayuda con sus partes privadas del cuerpo (p. ej., bañarse o ir al baño).
- Enseñe a los niños a cuidar de sus propias partes privadas (es decir, bañarse, limpiarse después de usar el baño) para que no tengan que depender de adultos o niños mayores para obtener ayuda.
- Eduque a los niños sobre la diferencia entre los buenos secretos (como las fiestas sorpresa, que están bien porque no se mantienen en secreto por mucho tiempo) y los malos secretos (aquellos que se supone que el niño debe mantener en secreto para siempre, que no están bien).
- ¡Confía en tus instintos! Si se siente incómodo por dejar a un niño con alguien, no lo haga. Si le preocupa un posible abuso sexual, haga preguntas.

## Interactuar con las fuerzas del orden

Mientras están en la comunidad, las personas con discapacidades pueden encontrarse en situaciones en las que necesitan hablar o tratar con profesionales del orden público. Es posible que estos oficiales no tengan conocimiento o capacitación previa sobre cómo tratar de manera efectiva con la comunidad de personas con discapacidad.

Como resultado, es esencial enseñar a las personas con discapacidad cómo interactuar con los profesionales encargados de hacer cumplir la ley de manera segura y productiva. Entonces, ¿cuáles son las mejores opciones para el individuo durante una interacción repentina con un oficial de la ley durante una situación de emergencia o que no es de emergencia?

### Discapacidad invisible: herramientas y opciones de divulgación

- Considere usar una tarjeta de información. <https://www.justdigit.org/wallet-cards/> o <https://autismidcard.com/> o desarrolle una tarjeta de folleto que se pueda copiar y laminar fácilmente.
- Recuerde que la tarjeta del folleto es reemplazable. Puedes dárselo al oficial en la escena.
- Lleve varios en todo momento.
- La tarjeta del folleto puede ser genérica o específica para usted.
- Trabaje con una organización de apoyo para discapacitados para desarrollar un folleto genérico.
- Trabaje con personas en cuyas opiniones confíe y valore para desarrollar un folleto específico para cada persona.

¿Cuál es la mejor manera de decirle al oficial que tiene un folleto?

- Evite hacer movimientos repentinos para alcanzar la tarjeta del folleto.
- Obtenga permiso o señale sus intenciones antes de meter la mano en los bolsillos de su abrigo o pantalón, maletines o bolsos, o en la guantera de los vehículos.
- Hágale saber verbalmente al oficial que usted tiene una discapacidad y tenga una tarjeta de información para que la lean. Si no habla, o si las interacciones repentinas le impiden hablar, considere usar un brazalete de alerta médica para que un oficial lo lea y los alerte sobre su condición y el hecho de que tiene una tarjeta de información.

## Divulgación a un oficial de policía

La decisión de divulgar su diagnóstico a un oficial de policía siempre será suya. Si ha aprendido a través de la experiencia que la divulgación sería útil en una situación particular, puede decidir divulgarla a un oficial de policía. Los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley informan que toman sus mejores decisiones cuando tienen su mejor información

Planificar y practicar técnicas de divulgación

Planifique su respuesta y practique con otros para un encuentro repentino. La preparación cuidadosa es su mejor oportunidad de tener una interacción exitosa con la policía.

- Discuta estos riesgos con personas en las que confíe.
- Desarrolle un folleto de divulgación específico para personas duras.
- Desarrolle un plan personal sobre cómo usará el folleto.
- Practique a través del juego de roles con personas que conoce y en las que confía.
- Adaptar y modificar los folletos de divulgación. Son solo de papel. No están escritos en piedra.

Sugerencias adicionales a considerar durante interacciones repentinas con la policía

- No intente huir.
- No haga movimientos bruscos ni trate de alcanzar objetos.
- Trate de mantener la calma.
- Si usted es una víctima o está denunciando un delito, es posible que desee que la policía se comunique con un familiar, un defensor o un amigo que pueda ayudarlo durante el proceso de la entrevista.
- Llevar el número de teléfono de una organización de defensa o defensor personal, familiar o amigo