



## HÁBITOS DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES QUE TRANSITAN EN VÍA PÚBLICA Y RECOMENDACIONES PARA APOYAR COMO COMUNIDAD

# Intenta' siempre:

- *Estar atenta cuando camines sola, mirando a tu alrededor.*
- *Evitá caminar sola, especialmente por la noche.*
- *Caminar por lugares iluminados, evitando las calles oscuras y solitarias, .*
- *Caminar en sentido contrario a los automóviles, así podrás reaccionar más rápido si un vehículo se detiene junto a vos.*
- *Caminar sin ver el celular o usando los audífonos con sonido muy alto, pues impide que podás escuchar si alguien se acerca.*



# Intenta' siempre:

- Avisar a una persona de confianza sobre tus traslados y el tiempo aproximado de llegada, para que puedan monitorear tu recorrido.
- Asegurate de tener el teléfono siempre cargado y con suficiente saldo cuando vas a salir.
- Grabá en tus contactos el nombre AAA (persona de confianza) para que sea el primero que aparezca en tu agenda.
- Si sentís que alguien te sigue, mantené la calma. Si identificás un lugar donde podás resguardarte, ingresá y llamá inmediatamente al 9-1-1-.
- Evitá mostrar tu ubicación en las redes sociales, y si lo hacés que sea cuando estás dejando el lugar, no justo después de entrar.



# Hábitos de autocuidado si viajas en vehículo propio

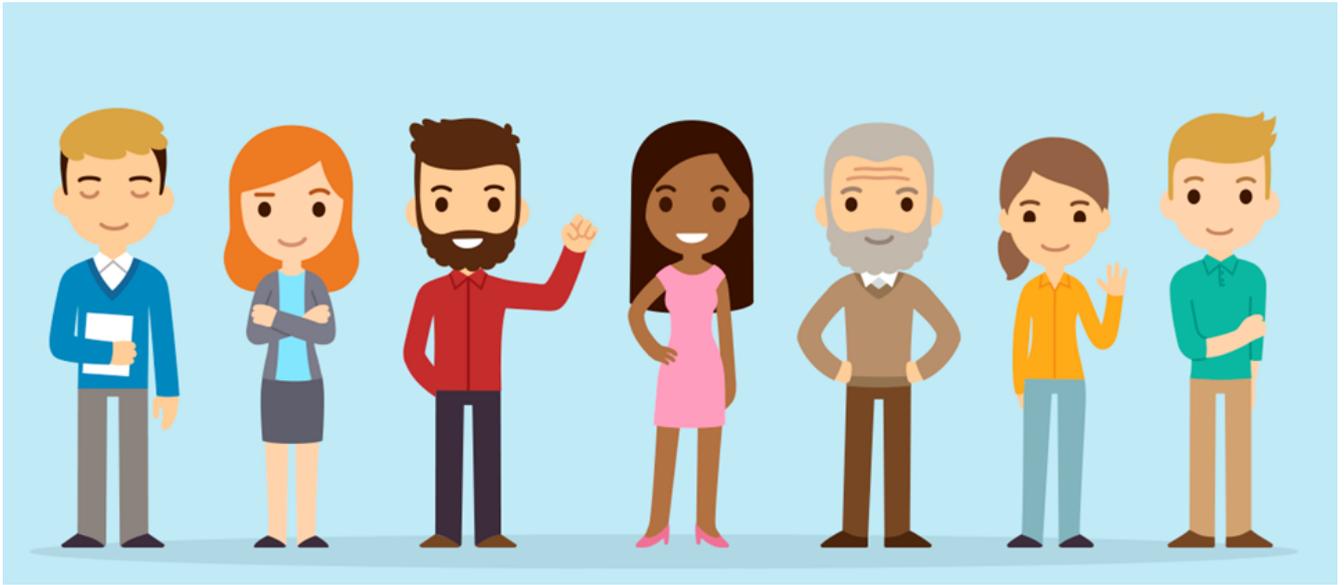
- Procurá estacionar siempre tu vehículo en un parqueo vigilado o, al menos, en un lugar bien iluminado.
- En cuanto subás a tu vehículo, asegurá las puertas y mantené las ventanas cerradas.
- Observá los vehículos estacionados junto al tuyo. Si una persona sospechosa está cerca de tu carro, regresa al lugar de donde venías, y buscá ayuda.

## Si usas una aplicación de transporte con conductor:

- Confirmá siempre antes de subirte al vehículo que sea la misma placa que indica el sistema, y que la foto coincida con el conductor.
- Tomá una captura de pantalla donde se indica los datos de vehículo y el conductor y envíalo a una persona de contacto para que monitoreo tu recorrido.



# Vigilancia Informal Solidaria



## La vida e integridad de nuestras mujeres y niños es responsabilidad de toda la comunidad

- Si sabes que en tu comunidad hay mujeres que caminan por la zona en horas de la noche, dedica tiempo a vigilar su paso.
- Si detectas personas sospechosas esperando o asechando a alguna mujer o niña, comunícate inmediatamente con el 9-1-1 e informa de la situación.
- Si se presenta la desaparición de alguna mujer o niña, y en tu casa u negocio tienes cámaras de vigilancia, infórmalo a las autoridades de inmediato.

