



MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN PARA ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

La Universidad de Guanajuato, tiene entre sus propósitos la importante labor de generar condiciones para el desarrollo y crecimiento de la comunidad que la integra, a lo cual dedica parte de su esfuerzo, mediante la producción de materiales valiosos que sirvan al conocimiento del acontecer cotidiano. Es por ello que, bajo esta premisa, hoy tienes en tus manos, el MANUAL DE AUTOPROTECCIÓN PARA ESTUDIANTES. Este manual aporta información importante para la prevención y autoprotección en situaciones que suelen ser de riesgo, en el despliegue de tu vida cotidiana y es resultado de la participación de importantes instituciones públicas y privadas convocadas por la Universidad de Guanajuato, lo cual, atribuye a la información, que contiene la siempre útil cualidad de contener los resultados de la investigación y de la experiencia de áreas dedicadas a salvaguardar la salud, la integridad física y la vida de las personas. Apostamos todos, a incrementar tu participación en la cultura de la prevención, aspiramos, al igual que tú, al incremento de tu calidad de vida, por medio, de la minimización de imprevistos dañosos y el manejo inteligente de ellos cuando estos ocurren.

La Universidad de Guanajuato al poner a tu alcance este instrumento de información, espera consideres los consejos que contiene, y tiene la certeza de que, de ser así, tu conducción en las actividades que realices en tu entorno: hogar, escuela, calle y espacios de esparcimiento, por señalar algunos ejemplos, te brindarán la oportunidad de realizar conductas seguras para vivir mejor.

Hacia una Cultura de Seguridad

En la Universidad de Guanajuato, nos seguimos esforzando con el fin de brindarte un lugar seguro y libre de riesgos, para que desarrolles tus actividades como estudiante, por lo mismo, dotamos a nuestras instalaciones con diversos equipos y sistemas de seguridad. El contar con equipos y sistemas de seguridad en nuestras instalaciones, no es sencillo, requiere un estudio muy cuidadoso para saber la ubicación y el tipo de dispositivo más adecuado, es por ello, que la implementación de estas medidas es de forma gradual. También estamos trabajando en la formación y capacitación del personal de la

Universidad, para actuar en casos de alguna contingencia, diseñamos planes de emergencia y tenemos una estrecha colaboración con autoridades de seguridad, auxilio y rescate. El objetivo de estas acciones, va encaminado para que todos los que estemos dentro de una instalación de la Universidad de Guanajuato, desarrollemos nuestras actividades en un marco de tranquilidad, orden, respeto y fomentemos una cultura de seguridad, otro valor de nuestra comunidad universitaria.

En esta ocasión queremos aprovechar tu atención para pedirte lo siguiente:

1. Súmate a nuestro esfuerzo. ¿Cómo? Cuidando y haciendo buen uso de los equipos de combate de incendios.

2. Ayúdanos a ayudarte. Si te enteras de la venta o consumo de drogas, robos, agresiones, hostigamiento sexual, actos vandálicos o algún otro hecho delictivo, dentro de las instalaciones universitarias, repórtalos a los directivos de tu Unidad o bien a la siguiente dirección electrónica: seguridad@ugto.mx, tu reporte será investigado y se tratará con absoluta confidencialidad.



3. No te inmiscuyas en situaciones que pudieran parecer graciosas o temerarias y que tienen consecuencias legales, nos referimos en específico a las amenazas de bomba; estas “bromas” son para el Estado delitos que se persiguen y se castigan con todo rigor, y que en la actualidad y dadas las condiciones del entorno internacional generan una reacción contundente por parte de las autoridades.

Prevención de accidentes

Viales y Peatonales

Recuerda que en tu casa te esperan; por lo que debes considerar algunas medidas preventivas en lo que se refiere a los accidentes viales.

Para el peatón

- 1.- Observa y respeta los señalamientos fijos e intermitentes.
- 2.- Sé precavido, cruza la calle siempre por la zona marcada para el cruce de peatones o esquinas.
- 3.- Utiliza los puentes peatonales, son más seguros.
- 4.- Evita riesgos, detecta desperfectos en el camino a tus actividades.
- 5.- Mientras camines, evita cruzar súbitamente, facilita la reacción de los conductores actuando de modo predecible.
- 6.- Al cruzar la calle, espera a que los vehículos se detengan totalmente, pueden estar acercándose más rápido de lo que tú supones.
- 7.- Antes de cruzar la calle, prevé que no se aproxime un vehículo observando los diversos sentidos del tránsito, así mismo, procura cerciorarte que los conductores te han visualizado.
- 8.- No cruces la calle cuando sea curva, pues para el peatón y el conductor resulta más difícil la visibilidad, evita un accidente.
- 9.- En caso de detenerte en la acera, no interrumpas el paso de otros peatones.
- 10.- Evita realizar prácticas de juego y otras actividades recreativas en la calle.
- 11.- Al transitar por las calles y aceras, si escuchas música por los auriculares, procura realizarlo con moderación de manera que te permita escuchar los sonidos que se presenten en tu recorrido.

Para el conductor ***de automóvil***

Si ingieres bebidas alcohólicas, ¡no conduzcas!, el alcohol multiplica los riesgos de un accidente, pues los reflejos decaen, la somnolencia se incrementa convirtiéndose el vehículo en un arma mortal.

- 1.- Evita imprevistos desagradables, revisa permanentemente que tu vehículo se encuentre en buenas condiciones para ser utilizado.
- 2.- Conduce tu vehículo con precaución, respeta los señalamientos y límites de velocidad.
- 3.- Siempre utiliza el cinturón de seguridad.
- 4.- Mantén una distancia prudente.
- 5.- Evita rebasar a otro vehículo en curvas, entronques, cruceros, poblados o en aquellos lugares donde se encuentre línea continua.



- 6.- Reduce la velocidad cuando tu campo de visión sea menor y utiliza los espejos en las intersecciones de las calles.
- 7.- Cuando conduzcas, no distraigas tu atención con aparatos de radiocomunicación, entretenimiento, mascotas y otras personas, etc.
- 8.- Al conducir de noche, siempre mantén las luces del automóvil encendidas, poniendo especial atención al circular en carreteras, túneles y al presentarse lluvia y neblina.
- 9.- Respeta estrictamente las leyes, reglamentos y disposiciones de tránsito y vialidad.
- 10.- Bajo cualquier circunstancia, respeta la capacidad de pasajeros de tu automóvil y procura la seguridad de los peatones, vehículos de emergencia, ciclistas, motociclistas y demás conductores.
- 11.- Nunca conduzcas si te sientes cansado, alterado o enfermo.
- 12.- Sube y activa los seguros antes de encender y circular el automóvil.
- 13.- Al descender del automóvil prevé no dejar las llaves, ni objetos de valor o llamativos
- 14.- Nunca dejes las llaves de tu casa u oficina dentro del automóvil.
- 15.- Prevé que antes de abordar el automóvil, lleves con anticipación las llaves en la mano al abrir la puerta.

Para el conductor *de motocicleta*

Las motocicletas son un medio de transporte que soluciona en gran medida los problemas de tráfico, congestionamientos viales y de estacionamiento. Pero al conducir sobre dos ruedas se es más vulnerable a sufrir lesiones, ya que no existe protección para el cuerpo en caso de choque o caída; puedes disminuir riesgos aplicando las siguientes recomendaciones:

- 1.- Al conducir circula a una velocidad moderada, respetando los límites legales, evita hacerlo detrás de camiones y en sentido contrario aunque sea una distancia corta.
- 2.- Al viajar es recomendable que se utilice el equipo necesario de seguridad, tanto como para el conductor, como para sus acompañantes tales como: casco, guantes, chamarra, pantalón y botas.
- 3.- Procura colocar al casco protector tu tipo sanguíneo con cinta reflejante, además de portar la licencia de conducir y placas de circulación.
- 4.- Mantén una distancia mínima de 5 a 6 metros entre tu motocicleta y otros vehículos.
- 5.- Disminuye la velocidad al circular por superficies mojadas y tierra suelta. Evita que tu motocicleta patine.
- 6.- Recuerda que el alcohol y las drogas reducen tus habilidades para controlar tu motocicleta.
- 7.- Ponte alerta por si algún niño se cruza en tu camino y evita pasar por encima de objetos durante tu trayecto.
- 8.- No conduzcas a un lado de vehículos o camiones de carga, probablemente te encuentres en el punto ciego del otro conductor quien puede cambiar de carril. Lo mejor es que te mantengas adelante o atrás para no tener vehículos a los lados.

En tu escuela

Cuando te encuentres en las instalaciones de tu escuela, procura tener una actitud preventiva pues existen elementos y sitios que pueden constituir riesgos, como: superficies mojadas, desniveles en patios, escaleras, entre otras; así mismo te hacemos las siguientes recomendaciones:

1. Porta tu credencial de alumno de la Universidad de Guanajuato.



2. No des información personal a ningún desconocido.
3. No portes armas de ningún tipo, bebidas embriagantes y sustancias psicotrópicas.
4. No ingreses a las instalaciones en estado de ebriedad o bajo el efecto de drogas.
5. Reporta cualquier situación anómala que percibas, así como cualquier persona o vehículo sospechoso dentro o en los alrededores de las instalaciones.
6. Familiarízate con los sistemas de seguridad y las rutas de evacuación de tu escuela.
7. Obedece las instrucciones que se te den por parte del personal capacitado de la institución o por parte de las autoridades de seguridad, en caso de simulacros o situaciones reales.
8. Reporta de inmediato a las autoridades de la escuela si en el interior existen estudiantes que fomenten el uso de drogas, armas o alguna otra conducta antisocial o delictiva, para que por su conducto se haga la denuncia correspondiente.
9. Evita participar en riñas colectivas y juegos bruscos, así como bromear con objetos peligrosos o en lugares inseguros.
10. Nunca aceptes drogas o sustancias tóxicas.

En caso de que un grupo de personas al interior o al exterior haga uso de la violencia en cualquiera de sus formas, contra tu persona, debes reportarlo a tus padres o autoridades escolares. El que te quedes callado en lugar de denunciar por miedo o el que intentes responder con otra agresión no soluciona el problema; recuerda que ello solo genera más violencia.

En la práctica de **actividades deportivas**

La actividad física como cualquier otra no está exenta de riesgos, por ello, se deben tomar las medidas preventivas de seguridad oportunas para cada tarea, lugar y actividad que realices, esto con la finalidad de minimizar riesgos.

Te sugerimos considerar las siguientes:

- 1.- Realiza un correcto calentamiento antes de cualquier actividad física.
- 2.- Controla la intensidad de la actividad que realices, asesórate antes de iniciar por primera vez una actividad física.
- 3.- Utiliza el equipo de protección adecuado, de acuerdo a la actividad física, (rodilleras, guantes, coderas, cascos, vendaje, etc.).
- 4.- Practica tus actividades físicas en espacios seguros, no lo hagas si hay acumulación de agua, desniveles u otros objetos que pudieran dañarte.
- 5.- Revisa el estado de las instalaciones en donde vas a realizar tus actividades.
- 6.- Establece normas para fomentar una competencia equitativa y de convivencia armónica, sancionando los comportamientos violentos y antideportivos.

Haz de tu hogar **un espacio seguro**

Un alto porcentaje de accidentes que ocurren en el hogar podrían haber sido evitados con la creación de un ambiente saludable y seguro en la casa.

¿HASTA QUÉ PUNTO TU CASA ES SEGURA? Identifica los riesgos dentro de tu hogar



Es muy común que cuando buscamos alternativas para arrendar una casa o habitación, nos enfoquemos sobre todo en la cercanía que tenga respecto con los sitios donde hacemos nuestras actividades cotidianas, si bien este factor es importante, debemos observar algunas otras consideraciones al realizar una revisión previa del lugar, sobre todo en los puntos que a continuación se mencionan, así como cualquier otro que consideres importante:

1. Observa si es una construcción antigua o moderna, aunque ninguna de ellas te asegura que no ocurra un accidente, si realizas una adecuada revisión podrás disminuir riesgos.
2. Si el techo se encuentra sostenido con vigas de madera, éstas deben estar en buen estado, bien colocadas y libres de objetos que penden de ellas.
3. Revisa que el techo no presente grietas o hendiduras que podrían ocasionar filtraciones de agua.
4. Evita ocupar habitaciones con humedad o grietas en los techos y paredes.
5. El lugar que vayas a habitar debe estar muy bien iluminado, ya sea con luz natural o artificial, esto te ayudará a desarrollar mejor tus actividades.
6. Las habitaciones deben contar con suficiente ventilación, que pueda ayudar a una correcta circulación de aire y evitar la acumulación de polvo, monóxido de carbono y otras partículas que generen alergias a nuestro organismo.
7. Revisa que las instalaciones eléctricas se encuentren en buen estado, que sean suficientes para tus necesidades y que estén ocultas en las paredes, para disminuir el riesgo de falla o choque eléctrico.
8. Recuerda que el cilindro de gas debe estar en un lugar bien ventilado y fuera de tu habitación, de preferencia en el patio o en la azotea, de lo contrario en caso de fuga te puede provocar intoxicación, una explosión o un incendio.
9. Recuerda anotar todos los riesgos que veas, por pequeños que los consideres. Al revisar la casa, piensa en los accidentes que podrían suceder y cómo reaccionarías ante ellos.
10. Si rentas una casa, reúnete con el dueño y proponle trabajar en equipo para disminuir riesgos, como por ejemplo: las instalaciones de gas L.P., eliminar las instalaciones de mangueras de hule por tubería de cobre, llaves de paso y regulador de presión.
11. Si vives con tu familia, reúnanse y hagan un plan para corregir los riesgos.
12. No siempre se tiene que construir o comprar algo, la mayoría de las veces basta con reubicar objetos o cambiar la distribución de los muebles.
13. Con tu familia o compañeros de casa elabora un Plan de Protección civil, para que todos conozcan lo que deben de hacer para prevenir accidentes o desastres que pongan en riesgo su vida y patrimonio; aprenderán como actuar ante estos en caso de presentarse, con este plan podrán disminuir los riesgos y autoprotgerse.

REDUCE RIESGOS

¿CÓMO PREVENIR UN INCENDIO?

1. Evita conectar más de un aparato eléctrico en cada toma de corriente, ya que la sobrecarga puede ocasionar un corto circuito y a su vez un incendio.
2. Recuerda que cualquier contacto flojo o mal conectado en una instalación eléctrica genera una temperatura elevada de la instalación.
3. No dejes nada cocinándose en el fuego sin que le prestes la debida atención, ni dejes aparatos eléctricos conectados cuando salgas de tu domicilio como plancha, grabadora, etc.



4. Evita almacenar material inflamable innecesario, como periódico, revistas, cajas de cartón, aerosoles, etc.
5. Evita fumar dentro de tu habitación y al vaciar los ceniceros en la basura, cerciérate que no contengan brasas encendidas.
6. No coloques cables descubiertos debajo de muebles o tapetes, en caso de corto circuito estos se pueden incendiar.
7. Revisa que a los cables eléctricos no les falte protección plástica, de ser así, cúbrelos con cinta aislante.
8. No almacenes materiales inflamables, en caso de ser indispensable, colócalos en envases irrompibles y que no tengan fugas, para evitar derrames y vapores, adhiere al envase una etiqueta que indique su contenido y su toxicidad.
9. Utiliza los líquidos inflamables y aerosoles, solo en lugares ventilados, sin focos de calor o flama próxima.
10. Identifica las salidas de emergencia de los sitios a los que asistes, especialmente donde haya una gran concentración de personas, como centros nocturnos, teatros y cines.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR Y DETECTAR FUGAS DE GAS L.P.?

El gas L.P. utilizado bajo control, es combustible magnífico, pero utilizado inadecuadamente, es sinónimo de peligro inminente para las personas y sus bienes materiales.

1. Solicita al distribuidor de gas que te revise tus instalaciones y luego instale el cilindro o realice la recarga del tanque estacionario, ya que por tu seguridad, las instalaciones deben ser con materiales y accesorios adecuados y estar en óptimas condiciones de operación.
2. En caso de no ser posible que la compañía de gas revise tus instalaciones en ese momento, revisa y verifica siempre que tu instalación y conexiones no tengan fugas, esto lo puedes hacer colocando espuma de agua con jabón en sus uniones y si notas que hace burbujas, sabes que existe una fuga, en este caso cierra la llave de gas y comunícate lo antes posible con los servicios de emergencia, además revisa que la instalación de gas sea del material adecuado, es decir, de tubo de cobre, no de manguera o algún otro.
3. Si tienes cilindros de gas intercambiables, revisa que te sean entregados en buenas condiciones, es muy importante identificar la instalación, cilindro o tanque estacionario que corresponde a tu vivienda.
4. Antes de salir de tu casa y por la noche, revisa siempre que las llaves de la estufa estén cerradas y sus pilotos encendidos.
5. Antes de encender la estufa, asegúrate de que las llaves no hayan estado abiertas.
6. El calentador de agua debe estar colocado en un espacio abierto o en un lugar ventilado, nunca dentro del baño, cocina o recámara.
7. Revisa que este encendido el piloto del calentador para evitar fugas.
8. Evitar las corrientes de aire en la cocina, ya que pueden apagar la flama y producirse una fuga.
9. Al encender el quemador o piloto de la estufa o boiler, se debe encender el cerillo antes de abrir la llave de gas.
10. Si se apaga la llama de la estufa o boiler, se debe cerrar la llave de gas y dejar que se ventile antes de ser encendido nuevamente.
11. No remover la estufa o el boiler sin antes haber cerrado la llave de la tubería de suministro o la válvula en el tanque de gas L.P.



12. No repares los aparatos y líneas de gas sin tener conocimiento adecuado, esto debe ser realizado por personal calificado.
13. Si tu vivienda tiene tanque de gas L.P. estacionario, se debe revisar y pintar cuando menos una vez al año, a los cinco años se deben cambiar las válvulas y cinco años después se debe sustituir el tanque en su totalidad.
14. Al instalar los cilindros de gas L.P. se deben colocar sobre una tarima o sujetarlos a la pared para que no estén sueltos.
- 15.- Coloca de ser posible un detector de gas L.P. o bien recomienda al dueño del inmueble sobre su importancia y utilidad.
- 16.- Al hacer cambio de cilindro de gas, utiliza cinta de teflón para sellar y evitar fugas de gas en la conexión.

¿Qué hacer en caso de una fuga de gas L.P.?

1. Cierra inmediatamente las válvulas de paso y del cilindro o tanque estacionario.
2. Abre puertas y ventanas para ventilar el lugar al máximo posible.
3. En caso de fuga de gas, no enciendas la luz, ni cerillos o encendedores, no conectes ni desconectes la energía eléctrica ya que podría provocar una chispa o flama que daría inicio a un incendio o explosión.
4. Reporta el accidente al Departamento de Bomberos, a la compañía de gas L.P., a la Unidad de Protección Civil Municipal y a la Coordinación Ejecutiva de Protección Civil. Evacua el lugar de inmediato colocándote un pañuelo humedecido sobre la boca y nariz.
5. Procura revisar periódicamente las condiciones de tu cilindro o tanque estacionario, la instalación y sus accesorios, en caso de detectar anomalías o deterioro, haz que sean reparadas de inmediato.

¿CÓMO PREVENIR LA ELECTROCUCIÓN?

Una persona puede electrocutarse fácilmente, ya que el volumen de energía que alimenta a los aparatos electrodomésticos (220 o 125 voltios) puede ser peligroso.

Es muy importante que identifiques la localización de centros de cargas y pastillas eléctricas que alimentan de energía eléctrica a tu vivienda.

Medidas preventivas:

1. No utilices aparatos electrodomésticos dentro del baño.
2. No tengas nunca cables mal aislados (descubiertos), placas o clavijas de enchufe rotas o quemadas.
3. No conectes aparatos electrodomésticos que se hayan mojado, hasta tener la seguridad de que estén completamente secos, incluso en su interior.
4. No toques la base del enchufe o interruptores con las manos o pies mojados.
5. No realices reparaciones de aparatos eléctricos a menos que realmente sepas hacerlas.
6. En caso de que una persona se encuentre recibiendo una descarga eléctrica, no la toques, busca un objeto de material aislante (madera, plástico, etc.), con la cual la puedas separar fácilmente de la fuente de electrocución o corta el suministro de energía.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Para prevenir caídas, toma en cuenta lo siguiente:

1. Mantén los espacios libres de obstáculos y bien iluminados, sobre todo en las zonas de mayor circulación como pasillos y escaleras.



2. Coloca a un lado de la regadera tapetes antideslizantes, para que cuando salgas de ella no resbales.
3. Evita utilizar sillas o muebles para alcanzar objetos que se encuentren colocados en sitios altos, mejor utiliza las escaleras apropiadas.

En el antro

Para aquellas personas que gustan de salir a divertirse, es muy importante poner atención de los lugares que se frecuentan, con quién comparten sus actividades y la actitud que asumas, esto puede ser la diferencia entre la tranquilidad y el riesgo.

1. Procura ir siempre con un grupo de amigos y no te separes de ellos.
2. Porta siempre una identificación.
3. Evita lugares con mala fama (venta de drogas, alcohol adulterado, etc.).
4. No aceptes bebidas de desconocidos.
5. Evita que un desconocido te acompañe de regreso a casa o acompañar tú a desconocidos.
6. Modera tu forma de beber alcohol.
7. Procura no perder de vista los objetos que traigas contigo (bolsa, mochila, sacos, chamarras, etc.) y no dejarlos al alcance de gente que pasa.
8. Evita verte envuelto en peleas y escándalos.
9. Si vives lejos del lugar a donde acudiste a divertirte, procura llamar a una central de taxis de tu confianza.
10. Si tienes que conducir algún vehículo de motor (automóvil, motocicleta, etc.) e ingeriste bebidas embriagantes, no manejes, busca a alguien que lo haga o déjalo estacionado y bien cerrado, al día siguiente regresa por él.
11. Cuando acudas a alguno de estos lugares, asegúrate de ubicar la ruta de evacuación y salida de emergencia más próxima. En caso de una contingencia, atiende las indicaciones del personal de seguridad del lugar, de los cuerpos de auxilio y servicios de emergencia.
12. Ponte de acuerdo con tus amigos y amigas en donde se reunirán en caso de una situación de emergencia, esto evitara que pierdan contacto entre el grupo y se extravíen.
13. Tanto en restaurantes, discotecas y reuniones sociales procura consumir bebidas que puedan ser abiertas en tu presencia, o bien, vigila que no le agreguen nada extraño.
14. Si alguna persona en estado inconveniente comienza a molestarte, repórtalo con el personal de seguridad.
15. Si acudes en automóvil no lo estaciones en lugares solos o alejados.
16. No proporciones información a personas desconocidas.
17. De ser posible procura variar los lugares y los días en los que acudas a un antro o lugar de diversión.

En el transporte

1. Evita abordar transportes públicos que se encuentren vacíos o semivacíos, procura hacerlo siempre acompañado; considera más esta precaución si es muy temprano o muy tarde.
2. Aborda o desciende del vehículo de pasajeros, solo cuando se encuentre detenido totalmente y en los lugares predestinados para ello ya que esto evita aglomeraciones.



3. Ubícate correctamente en los asientos del camión, si es posible, de preferencia utiliza el asiento del pasillo y sujétate dentro del vehículo.
4. No saques ninguna parte de tu cuerpo u objetos por las ventanillas.
5. Si no conoces la ruta, pídele al conductor que te indique dónde descender.
6. Si al tomar cualquier vehículo de servicio público (taxi, autobús, microbús, etc.) notas que el conductor tiene aliento alcohólico, mejor no abordes y si ya estás en él, desciende inmediatamente, anota su número económico, la hora y repórtalo inmediatamente a las autoridades correspondientes.
7. Procura no tomar taxis que traigan pasaje abordo.
8. Cuando viajes en vehículos de servicio público, procura siempre mantener contigo tus pertenencias, evita aceptar alimentos de personas desconocidas.
9. Evita los “aventones”, son sumamente peligrosos, puedes ser víctima de un accidente, acoso, robo o secuestro; reserva el dinero necesario para trasladarte.
10. Organízate con tus compañeros para que cuando sea posible viajen juntos en el trayecto a la escuela.
11. Al viajar evita entablar conversaciones con desconocidos y no aceptes ningún tipo de alimento o bebida.
12. No proporciones tus datos personales como domicilio, teléfono o ciudad de origen a desconocidos, así mismo procura no colocarlos en tus maletas y pertenencias.
13. Cualquier incomodidad o inseguridad repórtala al operador del vehículo, el está para servirte.
14. Cuando viajes en algún servicio de transporte público no te quedes dormido.
15. Cuando abordes un servicio de transporte público evita ser ostentoso con tus pertenencias. Ayuda a las autoridades municipales reportando irregularidades que observes en el servicio público de transporte de tu localidad.

Prevención de *ataque sexual*

Los ataques sexuales no son frecuentes, sin embargo, tampoco podemos afirmar que no existan. He aquí algunos consejos que podrían evitar convertirte en víctima:

1. No transites por lugares solitarios a altas horas de la noche y cuando acudas a un baño público procura ir en compañía de alguien.
2. Al caminar, voltea hacia atrás con frecuencia para ver si te siguen, si te es posible atraviesa la calle para confirmar si es cierta tu sospecha, si es así, mantén la calma, no demuestres miedo y dirígete a un lugar concurrido y pide ayuda.
3. Procura caminar por los lugares más transitados por personas y bien iluminados.
4. Trata de informar a tu familia de la hora de salida de clases, trabajo o lugar de diversión, así como quién te acompaña.
5. Si eres víctima de una agresión, observa la fisonomía, ropa y señas particulares del agresor para hacer la denuncia correspondiente.



6. No aceptes invitaciones de personas que no conoces, para acudir a ciertos lugares o participar en actividades extra escolares sin una supervisión adecuada.
7. Nunca pidas un “aventón” a gente extraña.
8. Trata de estar acompañada por amigos, sobre todo si vas a realizar algunas actividades fuera de casa o de la escuela.
9. No permitas que te presionen para hacer cosas que te hagan sentir mal, incomoden o no te gusten hacer.
10. No aceptes ni tomes bebidas especialmente cuando éstas no hayan sido abiertas en tu presencia.
11. No tomes la bebida si la dejaste en la mesa por un tiempo prolongado.
12. Evita ser ostentoso (a) en tu manera de vestir.
13. Cuando seas víctima de un ataque o acoso sexual, ¡DENUNCIALO INMEDIATAMENTE A LAS AUTORIDADES COMPETENTES!, ellas cuentan con personal especializado para atender en forma confidencial y profesional tu denuncia.

Ante un asalto

Es el acto mediante el cual una persona o grupo de personas intentan apoderarse de un bien que no les pertenece, valiéndose del uso de la fuerza.

El asaltante:

Aunque es muy común que tengamos la idea de que el asaltante es una persona con una edad entre los dieciocho y los cuarenta años, de sexo masculino, tatuajes y cicatrices y visten de manera estrafalaria, no debemos caer en el error de confiar que las personas que no tienen estas características no puedan resultar asaltantes. Cada vez es más frecuente que grupos de jovencitos, casi niños perpetren robos con resultados fatales para las víctimas, ya que éstas caen en el error de subestimarlos por que no encuadran dentro de su “prototipo” de asaltante.

QUE HACER EN CASO DE UN ASALTO

Prevenciones generales:

1. Evita pasar por lugares oscuros, solitarios y con fama de peligrosos.
2. Si no puedes evitar lo anterior, procura no ser ostentoso en la forma de vestir y no llamar la atención con relojes, anillos, cadenas, pulseras, etc.
3. Cuando vayas por la calle observa a las personas que hay a tu alrededor, si notas algo sospechoso trata de alejarte y busca ayuda.
4. Ante la inminencia de un asalto, busca ayuda de las personas que vayan por la calle, entra en una tienda, para un taxi o busca la manera de llamar la atención de las personas y de salir del ángulo de observación de los sospechosos.

Durante el asalto:

1. En la medida de lo posible trata de mantener la calma.
2. Haz solamente lo que el asaltante te pida, no opongas resistencia, ni trates de hacerte el héroe.
3. Si es posible trata de mirarlo de arriba hacia abajo y trata de memorizar detalles como cara, estatura, complexión, tipo de cabello, ropa, forma de hablar; ubica donde es el lugar del asalto.
4. No persigas a los asaltantes.

Después del asalto:



- 1.- Asegúrate de que te encuentres bien y acude de inmediato a pedir ayuda a la autoridad correspondiente, da detalles del hecho (lugar, horario, objetos robados) y características del o los delincuentes, así como de la ruta de escape.
- 2.- Desahógate, llora y cuenta el hecho a tus familiares, amigos o personas de confianza.
- 3.- Denuncia el hecho a las autoridades.
- 4.- Analiza y trata de identificar las circunstancias que lo provocaron para que en lo sucesivo evites que se vuelva a repetir.

Medidas preventivas para evitar el robo de tu casa habitación:

1. Siempre mantén cerrada la puerta; invierte en una buena cerradura.
2. No recibas objetos que no estés esperando, se cauteloso con los vendedores a domicilio.
3. Al llegar a casa lleva las llaves en la mano y entra sin demora.
4. Si pierdes las llaves, cambia la combinación de la cerradura.
5. Si al llegar a tu domicilio adviertes alguna presencia extraña, toma precauciones y si puedes, solicita apoyo de tus vecinos o de la policía.
6. Por la noche, de ser posible, mantén iluminada la entrada de tu domicilio.
7. Cuando organices reuniones o fiestas, no dejes dinero u objetos valiosos a la vista.
8. No des información telefónica a ningún desconocido acerca de los horarios y rutinas de la familia.
9. Cuando salgas, nunca dejes notas para avisar que no estás, igualmente si alguien no te encuentra, que no deje “recaditos” pegados.
10. Si sales de tu casa y esperas visitas, nunca les dejes las llaves escondidas fuera de la casa.
11. No debes de abrir a ningún desconocido, al menos que se haya identificado plenamente.
12. Evitar llevar la dirección de tu casa junto con las llaves.
13. Si sales temprano y tienes pensado regresar por la noche, evita dejar la luz encendida.
14. Si observas a una persona sospechosa rondando tu casa o la de tu vecino, repórtalo a la policía, si es posible anota las placas y el color del vehículo y observa las características físicas de los sujetos.
15. Si llegas a tu casa y encuentras la puerta forzada, notas la presencia de alguna persona extraña o algo irregular, no entres, busca ayuda, repórtalo a la policía inmediatamente y ve a un lugar seguro.
16. Cambia de inmediato las combinaciones de las cerraduras si ocupas por primera vez una casa, departamento o habitación, o cuando hayas extraviado las llaves de tu casa, oficina o vehículo.
17. Conoce a los vecinos de tu colonia y en lo posible organízate con ellos, ten a la mano un directorio para casos de emergencia.
18. Evita proporcionar un duplicado de llaves de tu casa o departamento a personas extrañas.

Como prevenir *un secuestro*?

Recuerda que entre menor información se tenga sobre uno, se disminuye la posibilidad de ser candidato a este tipo de actos.

- 1.- Evita dar información sobre las actividades de tus padres y de tu familia.
- 2.- No hagas alarde de las propiedades o pertenencias familiares, así como los lugares donde se vacaciona.
- 3.- Está siempre alerta a las tácticas que utilizan los delincuentes, tales como: falsas promociones para recibir discos,



pases para conciertos o eventos o “ligues fáciles” en centros nocturnos.

4.- En la calle acostumbra observar el entorno, desde que salgas de tu domicilio o de la escuela observa si percibes algo diferente o si alguien te sigue.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR EL ROBO DE TU VEHÍCULO:

1. No des aventones a desconocidos, aunque su apariencia sea confiable.
2. Evita dejar en tu vehículo documentos que contengan tu nombre, domicilio, lugar de trabajo, teléfonos, etc.
3. Debes pensar en la posibilidad de que puedes ser víctima del robo de tu vehículo.
4. No estaciones tu vehículo en calles y callejones oscuros, así como en lugares desolados.
5. Cuando estaciones tu vehículo no dejes ventanillas abiertas.
6. Utiliza el bastón de seguridad o instala un sistema de alarma.
7. Por ningún motivo dejes las llaves pegadas.
8. No dejes objetos valiosos a la vista.
9. Las llaves del auto y casa nunca debes portarlas en el mismo llavero.
10. Cerciórate que el empleado que vaya a estacionar tu auto, efectivamente trabaje en ese sitio (estacionamiento) y verifica su identificación.
11. Evita contratar los servicios de lava carros, ya que mientras tú no estás, puede obtener copia de la llave de tu vehículo.
12. Memoriza el número de placas de tu vehículo.
13. Observa antes de abordar tu automóvil que no se encuentre alguien oculto en el interior.
14. Nunca debes prestar las llaves de tu vehículo a extraños.
15. Siempre cierra tu automóvil con llave, aun cuando lo estaciones por pocos minutos.
16. Al estacionarse observa a tu alrededor, cerciόrate de que no hay personas sospechosas.
17. Saca una copia fotostática de tu tarjeta de circulación, en este documento se encuentran las características de tu vehículo, incluyendo el número de serie y de motor.
- 18.- Si fuiste víctima del robo de tu vehículo, repórtalo de inmediato al sistema telefónico de emergencias: 066 o al 01800 DENUNCIA de la Procuraduría General de Justicia 01800 368 62 42, en pocos minutos las bases de mando y cabinas de radio de todas las corporaciones policiales (Policía Ministerial, Policía Federal Preventiva), tendrán el reporte de robo e iniciarán la búsqueda de tu vehículo.
- 19.- Para poner tu denuncia de inmediato, no necesitas ningún documento, pero en tu declaración el Agente del Ministerio Público te va a requerir las características del vehículo, mismas que podrás obtener de la tarjeta de circulación, remitirá el reporte del robo a la central de mando de la Procuraduría General de Justicia del Estado y ésta ingresará el reporte del robo al sistema Nacional de Vehículos Robados y en pocos minutos este reporte lo tendrán las corporaciones policiales de los 31 Estados de la República y del Distrito Federal.

EVITA COMPRAR UN AUTO ROBADO:



- Si deseas adquirir un vehículo de motor usado y el día es inhábil, no te apresures a cerrar el trato. Espera al día siguiente para que puedas verificar la autenticidad de la factura y de los documentos que se presentan.
- Solicita una identificación personal del vendedor con la tarjeta de circulación.
- Observa que coincidan los datos del vendedor con la tarjeta de circulación.
- Pregunta en las oficinas recaudadoras de la Secretaría de Finanzas y Administración del Estado si los pagos de tenencia y refrendo son auténticos.
- Recuerda que la Procuraduría General de Justicia del Estado cuenta con un módulo de revisión vehicular, el cual tiene personal altamente capacitado en materia de identificación vehicular, los cuales se encargarán de revisar el vehículo y los documentos de este, brindándote certeza jurídica en la adquisición de vehículos.

PREVENCIÓN DE CLONACIÓN DE TARJETAS BANCARIAS.

La siguiente es una guía de los pasos de seguridad que se deben de seguir antes de usar cualquier cajero automático para así evitar ser víctimas de un fraude electrónico:

- 1.- No utilices como NIP los números de tu fecha de nacimiento, ni los últimos cuatro dígitos de tu tarjeta, ni los de la placa de tu vehículo.
- 2.- No hagas caso de correos electrónicos de dudosa procedencia en los que te pidan cambiar el NIP o actualizar tus datos bancarios.
- 3.- Si deseas realizar una transacción por internet con tu tarjeta de crédito o débito asegúrate de que el sitio sea seguro.
- 4.- Antes de introducir la tarjeta en el cajero automático, comprueba que no tenga ningún dispositivo sospechoso ajeno al mismo, y verifica que no esté obstruida la salida de dinero.
- 5.- Si la tarjeta se queda bloqueada reclama la presencia de un profesional acreditado de la sucursal bancaria.
- 6.- Si se encuentra cerrada la sucursal, desconfía de las personas ajenas a la sucursal que te ofrezcan su ayuda para solucionar el problema; llama lo más rápido posible al servicio de atención a clientes o anula tu tarjeta, procura realizar la llamada de un teléfono público o de un celular.
- 7.- Si encuentras alguna persona sospechosa en cajeros automáticos, repórtala.
- 8.- Una vez hecho el retiro de efectivo, no cuentes el dinero delante de los demás y al salir verifica que nadie te siga.
- 9.- Antes de ingresar a un cajero observa a tu alrededor y si encuentras alguna situación sospechosa, no entres.
- 10.- Utiliza los cajeros de preferencia en el día, o si es de noche procura utilizar los que se encuentren más iluminados.
- 11.- Trata de cambiar periódicamente tu NIP, (Número de Identificación Personal).
- 12.- Utiliza los cajeros de bancos, supermercados, centros comerciales u otros locales donde hay personal de seguridad y un gran número de personas.
- 13.- Si vas a retirar una cantidad fuerte de dinero, procura ir acompañado de una persona de absoluta confianza y recoge el comprobante que se emite del estado de cuenta.
- 14.- No olvides retirar tu tarjeta una vez finalizada la operación.
- 15.- Si acudes a un establecimiento comercial y decides efectuar tu pago con tarjeta no la pierdas de vista. Reporta estas anomalías a la Policía Municipal o a la Procuraduría de Justicia del Estado al 01-800-368-62-42

MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL USO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Evita ser víctima de extorsiones y fraudes telefónicos.

TELÉFONO CELULAR:



Es una de las modalidades en la cual los jóvenes están siendo víctimas, por lo que te sugerimos:

- 1.- Nunca proporciones tu nombre ni el de algún familiar a la persona que te está llamando hasta no saber exactamente quién es.
- 2.- No hagas caso de llamadas o mensajes escritos a tu celular de dudosa procedencia en las cuales te mencionan que fuiste ganador de un premio o regalo.
- 3.- Si te es posible evita guardar fotografías personales en tu teléfono celular.
- 4.- Evita responder llamadas perdidas o mensajes escritos de números que no conoces.
- 5.- Sí recibes por este medio reporte de supuestos secuestros a familiares o conocidos, confirma la información y verifica la situación.

INTERNET

Las redes sociales, chats, blogs, email y mensajería instantánea son utilizados como medio de violencia, insultar, calumniar e inclusive para buscar víctimas, fingiendo edad y ubicación que no es real y solicitando fotografías y videos personales; por lo que te recomendamos:

- 1.- Cuando utilices el “Chat” nunca reveles información personal.
- 2.- Evita intercambiar fotografías personales por correo.
- 3.- Si tienes interés o intención en encontrarte físicamente con alguna persona que haz conocido en internet, informales a tus padres, ¡no acudas nunca solo a la cita!
- 4.- Si ingresas a internet desde un lugar público (ciber- café, escuela, etc.) cerciórate siempre de cerrar la conexión para evitar que otras personas puedan usurpar tu identidad.

¿Qué riesgos existen en torno a las ofertas de trabajo que reciben los adolescentes?

Los jóvenes buscan actividades que en la medida de lo posible sean «divertidas», de tal suerte, las propuestas laborales que suelen recibir con mayor entusiasmo son aquellas que les propongan buenas pagas, horarios abiertos y buena diversión, así pues, trabajos como modelos, edecanes, promotores y demás trabajos que incluso los puedan promover aparentemente en el mundo del divertimento, son sus predilectos. Básicamente se tienen dos riesgos: el hecho que el contratante no sea una empresa legítima y pueda tratarse de una red de tráfico o esclavitud de personas (trata de personas), o bien que dentro de la empresa, no se cuenten con las políticas y medidas que garanticen un ambiente laboral sano, en el cual pueden estar expuestos a un sin fin de peligros, tales como el acoso o perversión.

Ante ello, es importante alertar a los jóvenes de que «no todo lo que brilla es oro» y que existen este tipo de riesgos, por lo cual, es altamente recomendable que se discutan a nivel familiar este tipo de ofertas, se investigue la reputación y legitimidad de las empresas para que la experiencia que se busca sea realmente positiva en todos aspectos.

Guía básica para elaborar *un plan de contingencias*

Anexo 1

La falta de una adecuada planeación, para enfrentar una situación de emergencia, pone en mayor riesgo nuestra vida y patrimonio.

¿QUÉ PRETENDE?

Que todos sepan qué hacer antes, durante y después de una emergencia, a través del conocimiento de las medidas básicas de preparación y autoprotección.



Así mismo, conocer que tan segura es nuestra casa y sus alrededores, además de las acciones que se deben llevar a cabo para corregir y mejorar sus condiciones de seguridad.

¿QUÉ DEBE CONTENER?

- 1.- Revisa el estado que guarda la construcción de tu casa, sus instalaciones y el mobiliario, así como los peligros que puedan presentar sus alrededores, con el fin de detectar y reducir los riesgos potenciales buscado: “Que la casa ofrezca el máximo de seguridad”
- 2.- Diseña rutas de escape o evacuación y salidas más seguras y próximas para: “Alejarte del lugar de alto riesgo”
- 3.- Prepararte para tomar las decisiones más adecuadas para afrontar la emergencia de acuerdo a las circunstancias de la situación que se pueda presentar y así: “Saber qué hacer”
- 4.- Realizar periódicamente, ejercicios o simulacros en tu hogar para estar siempre preparado.

Elabora tu plan

¿Cómo detectar y reducir los riesgos a que estamos sujetos?

Comienza por elaborar un croquis sencillo de tu casa y sus alrededores, en el que puedas anotar las observaciones sobre posibles riesgos en tu hogar y del entorno, así como las recomendaciones para reducirlos.

¿Cómo diseñar las rutas de escape?

Para diseñar las rutas de escape o evacuación: primero debes definir el lugar más seguro, tanto dentro como fuera de tu casa, (éste es aquel que te ofrece mayores posibilidades de sobrevivir en una emergencia), identifica y marca en el croquis

con flechas de color verde, las rutas para llegar a los lugares más seguros dentro de tu casa y las que conducen a ellos fuera de la misma, retira objetos que puedan ser obstáculos en las rutas de escape. Cuando ya tengas las alternativas de rutas, mide el tiempo que necesitas para llegar a los sitios seguros fuera de tu casa, partiendo de diferentes lugares de ella, escoge la que menor tiempo te lleve recorrer.

En tu “Plan de Contingencias” incluye el lugar o punto de reunión en donde habrán de encontrarse cuando se presente alguna emergencia y los números de teléfonos para comunicarse con amigos o familiares para que conozcan su ubicación y estado de salud.

¿Cómo prepararse para tomar las decisiones adecuadas en una situación de emergencia?

Conservar la calma, es el elemento crucial para sobrevivir a una situación de emergencia, por ello, debes saber cómo comportarte y qué medidas ejecutar.

Una de las decisiones que muchas veces se tiene que tomar en una situación de emergencia, es la de quedarse dentro o salir de la casa; no hay una respuesta común para todas las situaciones, un lugar es más seguro, en el grado en que se encuentre menos expuesto a riesgos, es decir, en cuando cumple mejor el propósito de sobrevivencia.

Por ejemplo:

- En caso de incendio, es indispensable salir inmediatamente de la casa por la ruta más adecuada.
- En caso de inundación, se recomienda evacuar la zona cuando se tenga noticia de qué va a suceder, si no es posible hacerlo, entonces permanece en las partes altas de tu casa.



Para mayores informes acude a la Coordinación de Prevención de Riesgos y Accidentes adscrita a la Dirección de Desarrollo Estudiantil y Proyección Estudiantil, el titular es el Dr. Carlos Eduardo Hernández Pérez, y está ubicado en Plazuela de San Fernando No. 42 (Callejón de Cantaritos) y los teléfonos son: (01-473) 732-19-69, (01-473) 732-16-71, (01-473) 732-58-40 Ext. 101, 103 o 104 o en el correo electrónico. carloshp09@hotmail.com

Guía básica para elaborar *un plan de contingencias*

PROCEDIMIENTO EN CASO DE EVACUACIÓN

Anexo 2

- Un simulacro es un ensayo o práctica sobre cómo se debe actuar en caso de una emergencia, provocada por incendio, inundación, fuga de gas o alguna situación que ponga en peligro tu vida.

Realizar un simulacro, tiene muchas ventajas:

- Podemos comprobar con anticipación si las acciones de preparación son eficientes y permiten corregir la situación para una mejor atención de la emergencia.
- Nos permite estar bien entrenados para actuar correctamente ante una emergencia.
- Fomenta la Cultura de Protección Civil y de Prevención y Autoprotección, entre los miembros de la familia y de la comunidad.

Los pasos a realizar en un simulacro de evacuación para casos de emergencia, son los siguientes:

- 1.- Identifica el sonido de la sirena, misma que te dará la señal de evacuar.
- 2.- Obedece las indicaciones que haga el jefe de grupo y coordinadores, los cuales debe ser previamente asignados y capacitados.
- 3.- Suspende inmediatamente la actividad que estés realizando.
- 4.- Ayuda a tus compañeros discapacitados.
- 5.- No pierdas tiempo buscando objetos que sólo dificultan tu desplazamiento.
- 6.- Sigue la ruta de evacuación establecida.
- 7.- Infunde confianza a tu compañero más cercano.
- 8.- Actúa con rapidez pero no te desesperes, no grites, no empujes, no alteres el orden.
- 9.- Camina y muévete siguiendo una fila.
- 10.- Aléjate de ventanales y por ningún motivo uses el elevador.
- 11.- En caso de incendio, recuerda que el humo tiende a subir, por lo tanto intenta mantenerte en el de piso hasta que salgas del área afectada.
- 12.- Si estacionaste tu vehículo en lugar a evacuar, no podrás moverlo hasta que las autoridades competentes lo autoricen.
- 13.- Dirígete al punto de reunión acordado previamente.



Teléfonos de emergencia

MUNICIPIO	HOSPITAL GENERAL	PROTECCIÓN CIVIL
GUANAJUATO	01 473) 7331573	7331634
LEÓN	(01 477) 7140310	7635628
CELAYA	(01 461) 6151316	6150911
IRAPUATO	(01 462) 6358900	6261310
SALAMANCA	(01 464) 6471971	6471157
SAN LUIS DE LA PAZ	01 468) 6884841	688 5784MUNICIPIO
SAN MIGUEL DE ALLENDE	(01 415) 120 4756	1520911
SALVATIERRA	(01 466) 663 3494	663 1971
SILAO	(01 472) 722 3771	7232432
PÉNJAMO	01 469) 6924543	6920019
YURIRIA	(01 445) 168 2115	168 2202

MUNICIPIO	CRUZ ROJA	BOMBEROS	SEGURIDAD PÚBLICA
-----------	-----------	----------	-------------------



GUANAJUATO	(01 473) 7320487	7323357	7320266
LEÓN	(01 477) 776 1300	717 5916	788 0000 Ext. 1141
CELAYA	(01 461) 615 0826	612 0877	612 2088
IRAPUATO	(01 462) 627 78033	626 5911	626 2000
SALAMANCA	(01 464) 648 0110	6480252	6480008
SAN LUIS DE LA PAZ	(01 468) 6883331	6884110	688 5600
SAN MIGUEL DE ALLENDE	(01 415) 1524225	1522888	152 2890
SALVATIERRA	(01 466) 663 0974	6631071, 6641071	6630009
SILAO	(01 472) 7220081	7220911	7223511
PÉNJAMO	(01 469) 6923590	6920019	6920019
YURIRIA		(01 445) 168 3970	168 5703

TELÉFONOS DE EMERGENCIA



066 EMERGENCIA

El 066 funciona en cada uno de los 46 municipios del Estado y es una central de emergencias, de tal suerte que de ahí te envían: una ambulancia, los bomberos, rescate o la policía, según el tipo de emergencia de que se trate.

086

El 086 es un número de denuncia anónima en el estado, es decir, se pueden denunciar hechos posiblemente delictivos y no se registra el nombre, teléfono, domicilio, ni dato alguno que pueda identificar a la persona que denuncia y se le da trámite de investigación a dichos hechos denunciados.

088

El 088 es un número de denuncia anónima de la Policía Federal, es decir, se pueden denunciar hechos posiblemente delictivos y no se registra el nombre, teléfono, domicilio, ni dato alguno que pueda identificar a la persona que denuncia y se le da trámite de investigación a dichos hechos denunciados.

Asesoría Técnica Profesional:

Secretaría de Gobernación
Secretaría de Salud
Procuraduría General de Justicia del Estado
Presidencia Municipal de Guanajuato

Directorio

Dr. Luis Felipe Guerrero Agripino

Rector General

Dr. Héctor Efraín Rodríguez de la Rosa

Secretario General

Dr. José Luis Lucio Martínez

Secretario Académico

Mtro. Jorge Alberto Romero Hidalgo

Secretario de Gestión y Desarrollo



UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO
BENEMÉRITA POR EL H. CONGRESO DEL ESTADO

Mtro. José Osvaldo Chávez Rodríguez

Director de Desarrollo Estudiantil y Proyección Institucional

Dr. Carlos Eduardo Hernández Pérez

Coordinador de Prevención de Riesgos y Accidentes