

## Manténgase Alerta

A veces cuando las personas están haciendo ejercicio se "meten" en su propio pensamiento y están tan enfocados en el ejercicio que ellos pierden la pista de lo que pasa alrededor de ellos. Este estado mental puede hacer causa de que ellos sean más vulnerables a los ataques. Camine y corra con confianza y seguro pero permanezca alerta a sus alrededores. Si usted se aburre corriendo sin oír música, practique identificar características de gente extraña y memorice las placas de carros para mantenerse alerta.

### ¿Qué Pasa Sí le Sucede A Usted?

- Quédese tranquilo. Trate de no mostrar ninguna señal de enojo o confusión.
- Si el asaltante quiere sólo su bolsa u otros objetos de valor, no resista. Usted no quiere convertir un robo de propiedad en una confrontación violenta.
- Haga un esfuerzo consciente para obtener una descripción exacta del asaltante: edad, raza, altura, peso, complexión, el tipo de cuerpo, tipo y color de la ropa, tatuajes, o aretes o perforaciones, etc.
- Llame a la policía inmediatamente, identifíquese y de su ubicación. La Policía lo ayudara con información con

ayuda a las victimas. Lo ayudara a tratar con el trauma que todas las víctimas de crimen experimentan. Ellos también le pueden dar información acerca de las leyes de compensación a las víctimas y cómo seguir el progreso del caso.



#### Mesa Police Department Phone Numbers

Emergencia.....9-1-1

No-Emergencia.....480-644-2211

Servicios a las Victimas .....480-644-3232

Mesa Police Department



## Información acerca de seguridad



[www.mesaaz.gov/police](http://www.mesaaz.gov/police)

## Antes de que usted salga

---

- Planee su salida. Siempre dígame a alguien adonde va y cuando planea regresar. Dígame a sus amigos y familia de sus rutas de ejercicio.
- Lleve un teléfono celular, o sepa donde hay teléfonos en la ruta que escoja. Usted puede marcar el 9-1-1 en un teléfono celular sin tener servicio si el teléfono tiene batería.
- Lleve una pulsera de identificación o su licencia. Si usted no tiene un lugar donde llevar su identificación, escriba su nombre, su número de teléfono y grupo sanguíneo adentro de sus tenis. Incluya cualquier información médica.
- No use joyas ni lleve dinero en efectivo.

## Cuando camine o corra

---

- Use ropa reflectora.
- Dígame a su familia o a un amigo adonde va y la hora en la que usted cree regresar.
- Permanezca alerta en todo momento. Entre más alerta este, usted es menos vulnerable.

- Corra o camine con un compañero y/o un perro.
- No use audífonos. Si los usa usted no oirá un coche o a un asaltante. Este alerta a sus alrededores.
- Haga ejercicio en áreas con las que usted esta familiarizado. Sepa donde están los negocios o tiendas y cuales están abiertas.
- Varíe su ruta.
- Evite áreas desiertas, calles vacías, y terrenos cubiertos de hierba. Evite especialmente áreas con poca luz en la noche.
- Corra en un lugar sin coches estacionados y arbustos.
- Ignore el acoso verbal. Utilice sentido común cuando hable con extraños. Mire directamente a los ojos y este atento, pero mantenga su distancia y continúe caminando/corriendo.
- Camine o corre en contra del tráfico para que usted pueda ver a los automóviles que se acercan.
- Confíe en su intuición acerca de una persona o una área. Reaccione basado en esa intuición y evite áreas que usted se sienta inseguro.
- Si usted cree que usted esta siendo seguido, cambie la dirección y vaya hacia una tienda abierta, cines, o una casa con luces encendidas. Llame al 911 en su teléfono celular.
- Llame a la policía inmediatamente si

## 3 REGLAS BASICAS

**Permanezca** alerta. Mantenga su mente en sus alrededores, lo que está alrededor de usted. No se distraiga. Si usted se preocupa que le pueda pasar algo, pídale a un amigo que lo acompañe cuando usted salga.

**Comuníquese** el mensaje de que usted esta tranquilo, seguro y que sabe a donde va. Manténgase erguido, camine con determinación y haga contacto visual con las personas que están alrededor de usted.

**Confíe** en sus instintos. Si usted se siente incómodo en un lugar o en una situación, váyase.

## Corriendo y Caminando en la Tarde o Temprano en la Mañana

---

algo le sucede a usted u a otra persona, o si usted advierte algo fuera de lo común.

Usted perdió la oportunidad de hacer ejercicio en la mañana, pero usted quiere aun correr tres millas antes de que se haga noche o antes de que salga el sol. El mejor consejo cuando hace ejercicio mientras esta todavía oscuro es correr en las calles y dirigirse a un campo que este iluminado o