



Proyecto de prevención de la violencia de Vermont

Conocimiento de la situación



El conocimiento de la situación implica ser conscientes y estar atentos a los alrededores, reconocer amenazas potenciales, y entender cómo responder de manera eficaz. Se trata de mantenerse presente y ser consciente de lo que sucede a nuestro alrededor para mantenernos seguros y mantener seguros a los demás.

1. Manténgase presente

Evite distracciones: limite el uso de teléfonos u otras distracciones cuando esté en lugares públicos.

Sea consciente: preste atención a la gente, a las actividades y al entorno a su alrededor.

2. Confíe en sus instintos

Peligroso o incómodo: entienda la diferencia entre sentirse en peligro y simplemente sentirse incómodo.

Actúe: si algo se siente extraño o peligroso, tómese en serio y actúe en consecuencia.

3. Observe sus alrededores

Note actividades poco frecuentes: preste atención a cualquier actividad, sonido o movimiento poco frecuente.

Vigile comportamientos preocupantes: esté alerta a los comportamientos que parecen fuera de lugar o potencialmente dañinos.

4. Promueva la seguridad de la comunidad

Evite suposiciones: no identifique a las personas como amenazas simplemente porque sean diferentes.

Valore las diferencias: reconozca que las diferencias fortalecen a la comunidad, la hacen más adaptable y aportan perspectivas valiosas en una crisis.



Consejos

Preste atención

- Mantenga la cabeza en alto y esté atento a sus alrededores.
- Identifique las salidas y los lugares seguros en caso de emergencia.

Comuníquese

- Comparta con otros cualquier preocupación sobre comportamientos poco frecuentes o preocupantes.
- Reporte actividades sospechosas a las autoridades correspondientes.

Edúquese

- Conozca los riesgos frecuentes de seguridad en su área.
- Manténgase informado de los protocolos de seguridad y procedimientos de emergencia.

Responsabilidad compartida

- Mantenernos seguros unos a otros es un esfuerzo colectivo. Todos juegan un papel en mantener un entorno seguro.
- Siendo conscientes y proactivos, podemos crear una comunidad más segura y comprensiva para todos.

El conocimiento de la situación es crucial para la seguridad personal y comunitaria. Al mantenerse presente, confiar en sus instintos, mantenerse abierto a las diferencias de opinión y observar sus alrededores, contribuye a un entorno más seguro. No se trata solo de protegerse a uno mismo, sino de proteger a todos.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont

Reconocimiento de comportamientos preocupantes



1. Cambios de comportamiento

- Cambios súbitos/extremos de estado de ánimo, personalidad o interacciones sociales.
- Cambios notables en el desempeño en el trabajo o la escuela.
- Alteraciones en la rutina diaria.

2. Señales de retraimiento o aislamiento

- Evitar las interacciones sociales.
- Evitar a amigos, familia o actividades normales.

3. Agresividad y hostilidad

- Mostrar agresividad verbal o física.
- Usar expresiones hostiles o violentas.

4. Comportamiento manipulador

- Aislar a alguien de su sistema de apoyo social.
- Intentar controlar aspectos de la vida de otra persona.

5. Amenazas e intimidación

- Lanzar amenazas o tener comportamientos que causen temor a las personas a su alrededor.
- Patrones de intimidación o coerción.

6. Preste atención

Intervención temprana: reconocer el comportamiento preocupante de manera temprana permite una intervención y un apoyo oportunos, lo que potencialmente previene situaciones dañinas.

Cree una comunidad más segura: mostrando atención y empatía hacia las personas que tienen comportamientos preocupantes, podemos desarrollar una comunidad más sólida y comprensiva.



Consejos

Observe

- Preste atención a los cambios en el comportamiento, el estado de ánimo y las interacciones sociales.
- Note señales de retraimiento, agresividad o comportamiento manipulador.

Escuche

- Escuche lo que las personas dicen y cómo se comunican.
- Esté atento a actitudes de ira, hostilidad o lenguaje violento.

Comparta observaciones

- Reporte lo que observe desde un deseo sincero de ayudar, sin juicios.
- Comunique sus preocupaciones a las autoridades correspondientes.

Empatía y apoyo

- Por medio de la empatía y el apoyo, podemos evitar daños y trabajar hacia una comunidad donde todos se sientan seguros y valorados.

Céntrese en la compasión

- Construir una comunidad donde la compasión sea el centro ayuda a crear un entorno más seguro y comprensivo para todos.

El comportamiento preocupante se refiere a acciones o conductas que generan alarma debido a su potencial para provocar situaciones dañinas o violencia. Reconocer el comportamiento preocupante es crucial para prevenir la violencia y garantizar la seguridad de la comunidad. Manteniéndonos alerta, siendo empáticos y compartiendo observaciones, podemos fomentar un entorno comprensivo y seguro para todos.

Más información: UVM.EDU/VVPP





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont

Uso de la comprensión y la empatía para contrarrestar el odio



Las acciones y los incidentes de odio están dirigidos a personas o grupos por motivos de raza, etnia, religión, sexo, orientación sexual, discapacidad u otras características. Estos incidentes pueden tomar muchas formas, incluyendo el discurso, el acoso, la discriminación, la exclusión social, el vandalismo y la violencia.

1. Reconozca el impacto

Formas de odio: el odio puede expresarse por medio del discurso, el acoso, la discriminación, la exclusión social y la violencia.

Tipos de violencia: la violencia física y psicológica pueden causar daños significativos.

Nunca es culpa de la víctima: es crucial entender que las víctimas nunca son culpables de la violencia que sufren.

2. Entienda y empátice

Motivos detrás de las acciones: intentar entender los motivos detrás de acciones de odio o violencia puede abrir la puerta al diálogo y a la educación.

El poder de la empatía: la empatía y la comprensión son herramientas poderosas para contrarrestar el odio y fomentar un cambio positivo en la comunidad.

3. Actúe

Reporte de incidentes: reporte siempre las acciones de odio que observe. El reporte es esencial para fomentar la seguridad y el bienestar en la comunidad.

Enfoque en la comunidad: centrándonos en la compasión y la comprensión, podemos crear un entorno más seguro y solidario para todos.



Consejos

Sea observador

Manténgase conectado: preste atención a sus alrededores y sea consciente de ellos.

Note datos: si es testigo de un incidente, intente recordar datos clave como descripciones y la naturaleza del incidente.

Reporte incidentes

Reporte oportuno: reporte incidentes lo antes posible a las autoridades correspondientes.

Proporcione información: comparta toda la información relevante para ayudar eficazmente a tratar el incidente.

Apoye a las víctimas

Ofrezca apoyo: muestre empatía y apoyo a las víctimas. Dígales que no están solos.

Derecho a reportar: recuerde a las víctimas su derecho a reportar el incidente y a buscar ayuda.

Pregunte cómo está: no todos se sienten seguros de intervenir en el momento. Hable con la víctima después del incidente para ver cómo se encuentra.

Educación y diálogo

Tenga conversaciones: anime el diálogo abierto sobre cómo fomentar el respeto y la comprensión en la comunidad.

Eduque a otros: comparta información y recursos sobre la importancia de la empatía, la inclusión y de luchar contra acciones dañinas.

Las acciones de odio dañan a las personas y a la comunidad en general. Reconociendo el impacto, entendiendo los motivos, actuando y fomentando la empatía, podemos crear una comunidad donde la compasión y la seguridad sean prioridades.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont Violencia en la pareja (IPV)



La violencia en la pareja (IPV) se refiere a cualquier comportamiento dentro de una relación íntima que cause daño físico, psicológico o sexual a cualquiera de las personas involucradas en la relación. La IPV es un problema serio que puede tener efectos duraderos en el bienestar de una persona.

1. Reconozca las señales

Formas de IPV: la IPV puede incluir violencia física, abuso emocional, violencia sexual y comportamientos controladores.

Señales de advertencia: busque señales como lesiones sin causa aparente, ausentismo frecuente del trabajo o la escuela, cambios de personalidad y aislamiento de amigos y familia.

2. Entienda el impacto

Efectos físicos: las consecuencias de la IPV podrían ser lesiones, dolor crónico, problemas digestivos y otros problemas físicos de salud.

Efectos psicológicos: las víctimas de IPV con frecuencia tienen ansiedad, depresión, trastorno de estrés postraumático y otros problemas de salud mental.

Impacto social y económico: la IPV puede llevar al aislamiento social, la pérdida de empleo y la inestabilidad financiera, y puede implicar que las víctimas necesiten más apoyo y recursos de la comunidad.



Consejos

Sea consciente

Edúquese: conozca las diferentes formas de IPV y las señales para reconocer mejor cuando alguien pueda estar en una relación abusiva.

Permanezca atento: preste atención a los cambios de comportamiento o apariencia que puedan indicar IPV.

Actúe

Reporte el abuso: si es testigo de IPV o sospecha que hay abuso, repórtelo a las autoridades correspondientes y dígame a la víctima que lo hizo, si puede.

Proporcione recursos: comparta información sobre albergues locales, líneas directas y grupos de apoyo. Ofrezcense a escuchar, ya que las personas en relaciones abusivas tienden a estar muy aisladas.

Concientice

Cree consciencia: hable de la IPV en su comunidad para concientizar y reducir el estigma que la rodea.

Anime conversaciones abiertas: fomente un entorno donde las personas se sientan seguras de poder hablar de sus experiencias y buscar ayuda.

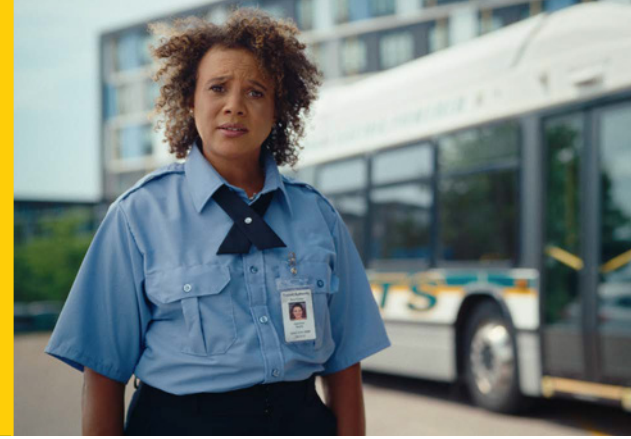
La violencia en la pareja es un problema serio que afecta a muchas personas y comunidades. Reconociendo las señales, entendiendo el impacto, apoyando a las víctimas y actuando, podemos trabajar para prevenir la IPV y apoyar a las personas afectadas por la misma.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont Reconocimiento de una crisis



1. Comprensión de la crisis

Rol de la comunidad: todos tenemos un papel vital en promover y apoyar la salud mental de todos los miembros de la comunidad.

Concientización: reconocer las señales de una crisis de salud mental o autolesión es el primer paso para dar ayuda.

2. Reconozca las señales

Cambios de aspecto: alteraciones notables en la higiene, vestimenta, o aspecto general.

Cambios de comportamiento: respuestas emocionales poco frecuentes o exageradas, retraimiento de las interacciones sociales, agresividad o dependencia de los demás.

Disminución del desempeño: descensos repentinos en el desempeño en el trabajo o la escuela, incumplimiento de obligaciones.

Historia familiar: conocer la historia familiar de autolesiones o problemas de salud mental puede ser crucial.

Señales emocionales de advertencia: expresiones de sentirse una carga, reciente vergüenza pública o inmensa sensación de vergüenza, autocrítica creciente o reacciones emocionales inapropiadas.

Abuso de sustancias: el aumento o el nuevo abuso de sustancias pueden ser indicios significativos.

Comportamientos preparatorios: acciones como regalar pertenencias, resolver asuntos pendientes y escribir un testamento pueden ser indicativos de una crisis.

Consejos

Actúe de inmediato

Si alguien tiene un plan, los medios, y la intención de suicidarse o cometer un homicidio, busque ayuda de inmediato.

Comparta recursos

Proporcione información sobre recursos locales de salud mental, líneas de crisis y grupos de apoyo.

Cree un entorno de apoyo

Fomente la comprensión, la compasión, y el apoyo en su comunidad sobre la salud mental y el consumo de sustancias.

Información de contacto

Línea directa nacional
de prevención del suicidio:
9-8-8

Línea de mensajes de texto
para crisis:

Envíe un mensaje de texto con la
palabra VT al 741741 (apoyo 24/7)

Servicios de emergencia: Llame al 911

Manteniéndonos atentos y reconociendo las señales de crisis de salud mental o autolesión, podemos crear una comunidad segura y comprensiva para todos.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont Comportamiento amenazante



1. Entienda la importancia

Rol de la comunidad: todos jugamos un papel vital en mantener la seguridad de nuestra comunidad.

Concientización: reconocer el comportamiento amenazante es crucial para prevenir daños potenciales.

2. Identifique el comportamiento amenazante

Amenazas verbales: preste atención al lenguaje que parezca amenazante o sospechoso, ya sea verbal o escrito (p. ej., emails, mensajes de texto, redes sociales). Esto también incluye amenazas explícitas, patrones de amenazas en forma de "broma", amenazas inmediatas implícitas (p. ej., "lo lamentarás").

Intimidación física: incluso sin contacto físico, los comportamientos agresivos, como lanzarse hacia otra persona o gritarle, pueden ser indicios de una amenaza.

3. Responda a las amenazas

Priorice la seguridad: garantice siempre su propia seguridad física en primer lugar.

Espere y vea: tal vez el comportamiento de la persona haya comenzado a ser preocupante, pero no tiene suficiente información para intervenir. Busque patrones de escalada en comportamientos caóticos o cada vez más dañinos.

Reporte preocupaciones: una vez que esté a salvo, reporte cualquier comportamiento amenazante a las autoridades correspondientes para que intervengan y le den apoyo.

Empatía y comprensión: si está a salvo, acérquese con empatía a las personas que muestran comportamiento preocupante.



Consejos

Reporte anónimo

Use las herramientas de la comunidad para reportar de forma anónima y conectar a las personas con un equipo que maneje preocupaciones y dé ayuda.

Enfoque en la comunidad

Desarrollar una comunidad centrada en la compasión y la comprensión puede evitar el comportamiento amenazante y crear un entorno más seguro.

Comunicación abierta

Fomente una comunicación abierta y haga preguntas abiertas para entender la perspectiva del otro.

Ayuda profesional

Conecte a la persona con ayuda profesional para tratar la causa raíz de su comportamiento.

Pregunte cómo está

A veces, las personas están extremadamente aisladas y necesitan recordar que hay alguien que se preocupa por ellas.

Información de contacto

Autoridades locales: para amenazas inmediatas, comuníquese con fuerzas locales del orden.

Recursos de la comunidad: use las herramientas disponibles de reporte anónimo para reportar preocupaciones y conectar a las personas con la ayuda.

Reconociendo y tratando el comportamiento amenazante con empatía y comprensión, comprometiéndonos a preocuparnos por los demás y a no abandonar a las personas, podemos crear una comunidad más segura y comprensiva para todos.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont Paquetes sospechosos



1. La importancia de la vigilancia

Rol de la comunidad: todos juegan un papel crucial en mantener la seguridad de nuestra comunidad.

Mantenerse consciente: la mejor forma de mantenernos seguros entre nosotros es estar presentes y ser conscientes.

2. Reconocimiento de paquetes sospechosos

Indicios de sospecha: información de dirección incorrecta, escritura ilegible o distorsionada, olores extraños, franqueo excesivo, formas irregulares, ruidos inusuales, y detalles sobre cuándo llegó el paquete y quién lo entregó.

3. Medidas que hay que tomar

Acción inmediata: si el paquete lo preocupa, actúe de inmediato.

Llame a las autoridades: comuníquese con las autoridades correspondientes sin manipular ni alterar el paquete.

4. Comprensión de los riesgos

Consecuencias potenciales: aunque es poco frecuente, los paquetes potencialmente mortales pueden causar lesiones, muerte y destrucción de propiedad.

Consideraciones sobre el objetivo: piense en si usted o su organización pueden ser el objetivo de motivos como venganza, disputas comerciales, extorsión o terrorismo.

Seguridad de la comunidad

Reporte inmediato

Todo caso de paquete sospechoso, sin importar cuán pequeño sea, debe reportarse de inmediato.

Concientización y acción

Su vigilancia y respuesta rápida son clave para mantener segura a nuestra comunidad.



Reconociendo y respondiendo a paquetes sospechosos con consciencia y acción inmediata, podemos crear un entorno más seguro para todos.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)



Proyecto de prevención de la violencia de Vermont Planificación de la seguridad



Un plan de seguridad trata diversas situaciones, como manejar relaciones difíciles, lidiar con pensamientos de autolesión, preocupaciones sobre la seguridad personal o manejar el dolor emocional. Junto con esto, la preparación personal y la participación comunitaria ayudan a enfrentar los desafíos de la vida y lo preparan para situaciones difíciles, lo que contribuye a una comunidad más fuerte y segura en general.

1. Factores desencadenantes y señales de advertencia

Identifique desencadenantes personales y señales de advertencia que puedan indicar que necesita apoyo adicional.

2. Estrategias de afrontamiento

Desarrolle y documente técnicas de afrontamiento que lo ayuden a manejar el estrés y los retos emocionales. Si tiene dificultades con esto, es posible que deba pedir ayuda.

3. Lugares seguros y apoyo social

Incluya lugares seguros o entornos sociales positivos donde pueda encontrar apoyo. Haga una lista con personas o profesionales de confianza para comunicarse con ellos en caso de emergencia.

4. Motivos para vivir

Reconozca y haga una lista de sus motivos para vivir como un recordatorio motivacional.

5. Haga un plan de crisis

¿A quién llamaría en una crisis personal? ¿A qué recursos o apoyos puede recurrir?



Consejos

Haga revisiones periódicas

Revise y actualice regularmente su plan de seguridad para asegurarse de que sigue siendo relevante para sus necesidades actuales.

Busque apoyo

Conéctese con amigos de confianza, familiares o profesionales para ayudar a crear y perfeccionar su plan personalizado de seguridad.

Reconozca la necesidad de ayuda

Buscar apoyo para usted mismo muestra valentía y compromiso con su salud y bienestar.

Apoyo de la comunidad

Priorizando su seguridad y bienestar emocional, usted contribuye a una comunidad más segura y comprensiva.

Crear y mantener un plan de seguridad mejora su resiliencia y asegura que tenga los recursos y apoyo necesarios en momentos difíciles.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont

Reporte de preocupaciones



Es nuestro deber colectivo reportar cualquier acto de violencia, amenaza de violencia o preocupación sobre una persona que potencialmente pueda lastimarse o lastimar a otros. Reconocer y reportar preocupaciones de manera temprana permite una intervención oportuna y evita potencialmente que las personas se lastimen o lastimen a otros.

1. Tipos de preocupación

Las preocupaciones no siempre encajan perfectamente en categorías. Pueden incluir amenazas de violencia, comportamientos inusuales o preocupantes, o cualquier situación que parezca peligrosa o que probablemente empeore.

2. Información a incluir

Cuando haga un reporte, proporcione la mayor cantidad posible de información relevante para asegurar una asistencia adecuada. Esto incluye describir el comportamiento, por qué lo preocupa, y el contexto relevante.

3. Cómo reportar

Llamadas a emergencias: use servicios de emergencia como el 9-1-1 para amenazas inmediatas.

iPhone: use la función SOS de emergencia.

Android: use la función de llamada de emergencia.

Reporte anónimo: muchas organizaciones y comunidades ofrecen herramientas de reporte anónimo. Comparta sus preocupaciones por medio de estos canales si prefiere permanecer en el anonimato.



Consejos

Empatía y compasión

Reporte preocupaciones con empatía. La persona que lo preocupa puede estar teniendo dificultades con sus propios problemas, y entender su situación ayuda a darle el apoyo adecuado.

Cuidado de la comunidad

Reportar preocupaciones muestra que se preocupa por la seguridad y el bienestar de los demás en su comunidad.

Consciencia y seguridad

Reportando preocupaciones, contribuimos a un entorno más seguro y comprensivo para todos.

Más información en [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont

Respuesta a amenaza activa Corra, escóndase, luche



Una amenaza activa es una persona cuyas acciones plantean un riesgo inmediato de muerte o lesiones graves, como un tirador activo o una persona blandiendo un arma. La duración de estas situaciones a menudo es impredecible, y normalmente es de 10 a 15 minutos.

1. Opciones de respuesta

Corra: evacue el área lo más rápido y de la manera más segura posible. Si no puede evacuar de inmediato, encuentre un lugar seguro para esconderse hasta que pueda moverse.

Escóndase: encuentre un lugar seguro para protegerse de la amenaza. Protéjase con una barricada si es posible y permanezca oculto. Manténgase en silencio y evite hacer ruido.

Luche: como último recurso, si se enfrenta a una amenaza, use todo lo que tenga disponible para defenderse. Use armas improvisadas o cualquier cosa a su disposición para protegerse y proteger a los demás.

2. Acciones inmediatas

Escanee, evalúe, actúe: observe sus alrededores y tome la mejor decisión según la situación. Escanee el área, evalúe sus opciones y actúe según lo que le parezca más seguro.



Consejos

Familiarícese

- Si está en un entorno nuevo, tenga en cuenta las salidas, lugares para ocultarse y armas potenciales.
- Entender sus alrededores ayuda a tomar decisiones rápidas en una emergencia.

Cuando llegue la policía

- Mantenga la calma y siga las instrucciones de la policía.
- Deje cualquier artículo, levante las manos con los dedos separados y mantenga las manos visibles. Evite movimientos súbitos.

Capacitación

- Considere participar en una capacitación sobre respuesta a amenazas activas.
- Busque el protocolo "Run Hide Fight" (correr, esconderse, luchar) del FBI en línea para obtener información y recursos adicionales.

Cree una comunidad más segura por medio de la concientización y preparación. Estando informados y preparados, contribuimos a un entorno más seguro y comprensivo para todos.

Más información: [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Proyecto de prevención de la violencia de Vermont

Ciérrela, ponga el seguro, no la deje trancada abierta



1. Prácticas de seguridad

Ciérrela: asegúrese siempre de que las puertas estén cerradas al dejar una habitación o edificio. Evite el acceso no autorizado y mantenga la seguridad.

Ponga el seguro: asegure las puertas con cerrojo cuando sea necesario. Proteja áreas sensibles y controle el acceso a espacios restringidos.

No la deje trancada abierta: Nunca deje trancadas abiertas las puertas que deben estar cerradas con seguro. Asegúrese de que las medidas de seguridad se hayan implementado y de que funcionen correctamente.

2. Por qué es importante

Mayor protección: las puertas con seguro y las entradas cerradas actúan como un disuasivo para el acceso no autorizado y las amenazas potenciales.

Seguridad: las puertas bien aseguradas ayudan a mantener un entorno seguro al evitar que personas no invitadas ingresen a áreas privadas.

Responsabilidad de la comunidad: cada persona tiene un papel en el mantenimiento de la seguridad. Sea proactivo asegurando puertas y reportando problemas como cerrojos rotos o ventanas dañadas.



Consejos

Reporte problemas

- Reporte inmediatamente luces, puertas, cerrojos o ventanas rotas.
- El reporte inmediato ayuda a tratar preocupaciones de seguridad y garantiza un entorno más seguro para todos.

Cree una comunidad más segura

- Manténgase alerta y consciente de sus alrededores.
- Cerrar puertas, ponerles el seguro y no dejarlas trancadas abiertas contribuye a la seguridad física de su entorno.



Más información: UVM.EDU/VVPP