

# Para evitar convertirse en víctima de delitos sexuales

## Precauciones

Caminar por calles iluminadas y concurridas



No usar celular, ni escuchar música mientras camina.



Prestar atención a su alrededor hasta cerrar la puerta con llave



Tener cuidado a sus espaldas



Evite lugares peligrosos

## El arte de la auto-defensa

## Algunas técnicas para defenderse

Gritar fuerte usando la alarma para poder huir



Pisar el pie y escaparse



Morder y escaparse



Pegarle en la nariz y huir



Cuando lo agarran del brazo acercar su codo al codo del otro y tironear su brazo para su lado



Las artes marciales son un recurso para protegerse a sí mismo librándose del peligro con el menor daño.

Sección de planificación para la seguridad de la comunidad, grupo de medidas de seguridad para niños y mujeres del cuartel general de Gunma.