



# Mantenerse a Salvo Juntos

## Consejos de Seguridad para Personas Mayores: Conciencia Situacional

Alentamos a todos a compartir estos consejos de seguridad con sus vecinos y amigos. No deberíamos tener miedo al salir, pero tenemos que permanecer vigilantes.

### 1 **Sea consciente y manténgase enfocado**

- Use sus ojos y oídos para darse cuenta de lo que sucede a su alrededor, incluso detrás de usted.
- Limite las distracciones, como mirar su teléfono o escuchar música, ya que pueden interferir con estar en alerta.

### 2 **Al hacer mandados, trate de ir con otras personas si es posible**

- Tome la ruta más segura, no la más rápida ni la más conveniente.
- Considere evitar salir cuando está oscuro.
- Si sale solo, dígame a un familiar, amigo o vecino adónde y cuándo va.

### 3 **Mantente alerta y mantén los ojos en alto**

- Estar atento a su entorno le permitirá anticipar y evitar situaciones potencialmente inseguras.
- Practique con regularidad observar lo que sucede a su alrededor.
- Si necesita mirar una lista, teléfono, etc., muévase hacia un lado y ponga su espalda contra una pared o un estante mientras revisa.

### 4 **Prioriza tu seguridad**

- Controle lo que pueda en su situación y considere un generador de ruido o una alarma personal para que otros se den cuenta de que necesita ayuda.
- Si lleva objetos de valor, asegúrese de que estén guardados en un bolso y fuera de la vista.
- Déjese vías de escape en caso de que necesite distanciarse de una posible amenaza.

### 5 **Comparta consejos y discuta situaciones con familiares y amigos**

- Incluso si ciertos consejos pueden parecer de sentido común, es útil ser abierto sobre lo que está sucediendo, generar nuevas sugerencias y compartir lo que sabe con los demás.

Busque ayuda de inmediato y pida a otros que llamen al 9-1-1 si necesita ayuda.

Informe cualquier incidente anti-asiático que experimente o sea testigo (incluso si no es un crimen) a [stopaapihate.org](http://stopaapihate.org). Stop AAPI Hate es un grupo comunitario que está recopilando información sobre todos los incidentes anti-asiáticos en todo el país.