Junta de Andalucía

Pacto de Estado contra la violencia de género

GOBIERNO DE ESPAÑA — MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD

Iniciativa enmarcada dentro de las actividades que se impulsarán gracias a la subvención recibida procedente del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género.

ACTIVIDAD	*#protégete.* *Taller de Defensa Personal.*
DESTINATARIOS	1º ESO B, 4º ESO D, 3º ESO C
TEMPORALIZACIÓN	1 SESIÓN. 19 DE MARZO.
LUGAR	GIMNASIO IES
AGENTE EXTERNO	Rocío Rus. (Profesora EF IES Torremolinos y Experta en Judo).

Estas sesiones pretenden **que las mujeres participantes logren perder el miedo a actuar**, superando ese sentimiento inicial para resolver la situación antes de que pueda ocurrir. Todo ello teniendo en cuenta siempre que la seguridad de la propia mujer es lo primero. Se plantearán diferentes situaciones de amenaza, conflicto o agresión ante las que se realizarán ejercicios para evitarlas en un futuro.

La Defensa Personal para la Mujer pretende afrontar el problema de la violencia de género desde un prisma global. Es decir, aportar a nivel general conocimientos, actitudes y técnicas ante situaciones de agresión y a nivel concreto de autoafirmar y reforzar psíquica y físicamente a mujeres que sufren, o son susceptibles de sufrir, la violencia de género, a la vez que apoya y refuerza su seguridad personal y autoestima y promueve una autonomía personal física y mental en métodos de autodefensa y evasión con el objetivo de salvar situaciones anómalas, difíciles, potencialmente peligrosas o claramente de peligro mediante una información y formación adecuadas en esta área.

El **objetivo primordial** de este método de defensa personal **es evitar ser agredidas**, no el vencer a nadie. **La mejor protección es evitar que se produzca la agresión.** Para ello debemos observar siempre nuestro entorno y tener unas **precauciones mínimas**: *(Manual Práctico de Defensa Personal para Mujeres*. Ed Tutor. Autor: Manuel Montero Kiesow)

- Mantener la distancia de seguridad a todos los lugares donde pueda surgir un atacante (esquinas, portales, …)
- Si alguien viene de frente y parece sospechoso o peligroso, desviarse en otra dirección o incluso salir corriendo.
- Al subir al coche echar siempre el seguro.
- Antes de bajar del coche comprobaremos que no hay nadie sospechoso.
- Nunca nos meteremos en nuestra casa si nos siguen.
- Si vive una mujer sola es mejor poner algún nombre más en el buzón.

Junta de Andalucía

Pacto de Estado
contra la violencia de género

- Si llegamos a casa y vemos la puerta forzada, no entraremos nunca. Llamaremos inmediatamente a la policía.
- No se debe ir a un cajero automático que esté mal iluminado por la noche.
- En caso de posible agresión gritar FUEGO.
- No detenerse con el coche en la calle durante mucho tiempo.
- No caminar con el bolso del lado de la calzada y no cruzárselo.
- Caminar por la acera en sentido contrario al tráfico.
- No hacer running sola por la noche por un parque ni sitios sin gente.
- No transitar nunca por calles desiertas y oscuras aunque sean el camino más corto.
- No asumir actitudes demasiado desafiantes ni parecer demasiado temerosa.
- No dejarse invadir por el pánico. Es importante el autocontrol.