



Cuernavaca, Morelos, 16 de Agosto de 2018  
DPA/177/2018

**C.C. SECRETARIOS, TESORERA GENERAL, ABOGADO GENERAL  
COORDINADORES Y DIRECTORES GENERALES, DIRECTORES  
DE UNIDADES, FACULTADES, INSTITUTOS Y CENTROS DE  
INVESTIGACIÓN, SINDICATOS ACADÉMICO Y ADMINISTRATIVO,  
FEUM Y ALUMNOS EN GENERAL.**  
**Presente.**

Sirva la presente para enviarles un cordial saludo al mismo tiempo me permito remitir a ustedes **“COMPENDIO DE CONSEJOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO PARA TRABAJADORES ACADÉMICOS, ADMINISTRATIVOS Y ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS”**.

Lo anterior con el objetivo de proporcionar a la comunidad universitaria una herramienta de consulta rápida, ágil y útil para la prevención de delitos.

Sin otro particular, reciban un cordial saludo.

Atentamente  
*Por una humanidad culta*

**MTRO. CUAUHTEMOC ALTAMIRANO CONDE**  
**Director de Protección y Asistencia**



C.i.p. – Dr. Gustavo Urquiza Beltrán. Rector de la U.A.E.M.- Para su conocimiento  
Mtra. Fabiola Álvarez Velasco. Secretaria General de la U.A.E.M.- Para su conocimiento  
Archivo.

**COMPENDIO DE CONSEJOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO  
PARA TRABAJADORES ACADÉMICOS, ADMINISTRATIVOS  
Y ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS**

Dirección de Protección y Asistencia  
2018





## INTRODUCCIÓN

El Compendio de Consejos Básicos de Autocuidado de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos fue elaborado por la Dirección de Protección y Asistencia con el objetivo de proporcionar a la comunidad universitaria, una herramienta de consulta rápida, ágil y útil para la prevención de delitos.

Con este documento se busca aportar elementos para el establecimiento de una cultura de seguridad preventiva, mediante el conocimiento de medidas básicas de autoprotección, que consisten en una serie de recomendaciones para el cuidado y resguardo de personas y bienes en todos los ámbitos en los que el individuo se desenvuelve.

**¿Qué es la autoprotección?** La organización, preparación y puesta en práctica de medidas y actividades de prevención y control de riesgos, que adoptan los ciudadanos para asumir como propia la responsabilidad primaria de su inmediata y directa protección, a fin de evitar ser víctimas de actos delictivos, ello implica participación más activa e informada de las personas en el cuidado de su propia seguridad.

Para hablar de autoprotección debemos considerar de suma importancia el asunto de la prevención. La prevención implica desarrollar acciones anticipatorias, es, en materia de seguridad, preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar la perpetración de actos delictivos que nos afecten y afecten a nuestra comunidad universitaria.

Tomar las prevenciones necesarias y anticiparnos a los acontecimientos nos permite disminuir la incertidumbre, evitar los riesgos y disuadir al delincuente ante la poca probabilidad que le brindamos; al actuar preventivamente tenemos en nuestras manos la posibilidad de ganar tiempo y distancia para reaccionar de una manera efectiva sin necesidad de enfrenarnos ni poner en riesgo nuestra integridad personal. Para que la tarea de prevenir sea eficaz, es necesario identificar los riesgos a que estamos expuestos y tomar las medidas de control adecuadas, dichas medidas van dirigidas a eliminar o evitar el riesgo evitando la causa o la exposición, detección temprana cuando se presente, retardar su evolución, actuar con base en planes de contingencia para reducir consecuencias potenciales y mitigar los impactos del riesgo en caso de que este se materialice.

Dondequiera que estés, en la calle, en tu oficina, en un centro comercial, en tu vehículo, esperando el autobús o el metro, debes permanecer alerta y prestar atención a lo que acontece a tu alrededor

**La seguridad es una responsabilidad compartida:** los alumnos, profesores, directivos y el personal en general deben contribuir a establecer un ambiente seguro.

Recuerda que la seguridad es tarea de todos y en la medida en que todos participemos podremos disminuir los índices de riesgo y de esta manera contribuir al fortalecimiento de una cultura de seguridad en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos

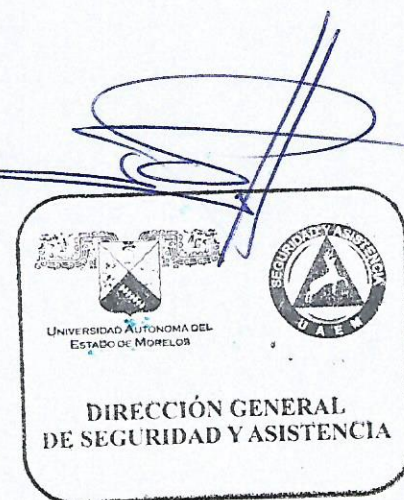
A través de su lectura el universitario dimensionará la importancia de invertir tiempo en la **SEGURIDAD PREVENTIVA.**



**COMPENDIO DE CONSEJOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO PARA TRABAJADORES ACADÉMICOS,  
ADMINISTRATIVOS Y ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS**

**Índice**

	Pág.
Introducción.....	1
Precaución en la calle.....	3
Precaución en los cajeros automáticos.....	5
Precaución al usar transporte público.....	6
Medidas preventivas cuando estaciones tú vehículo.....	8
Medidas preventivas en el trabajo.....	9
Víctima de un delito en la vía pública.....	10





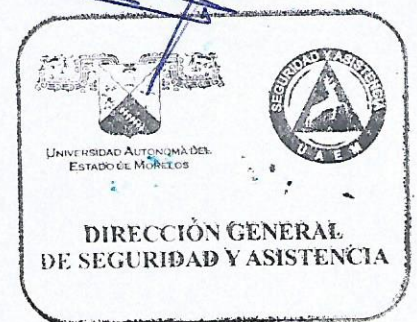
## PRECAUCION EN LA CALLE

1. En la calle camina en el sentido opuesto a la circulación vial para evitar que un vehículo, motocicleta o bicicleta se te acerque sorpresivamente por detrás.
2. Al salir de tu casa informa a donde iras.
3. Evita la rutina (salir a la misma hora, pasar por los mismos lugares).
4. Si piensas que alguien te está siguiendo, cambia de dirección o cruza la calle. Camina hacia un negocio que esté abierto, un restaurante o una casa iluminada.
5. Si tienes miedo, grita pidiendo ayuda.
6. Desconfía cuando detectes grupos de personas que se aproximen a ti, evítalos y no te detengas, dirígete a un establecimiento público o negocio y pide ayuda.
7. En la medida de lo posible evite la rutina: salir a la misma hora, pasar por los mismos lugares, etcétera.
8. Manténgase atento y vigilante de todo lo que sucede a su alrededor; así podrá captar las señales de peligro y tener la oportunidad de huir del sitio y así evitarse problemas. Recuerde que la mejor manera de ganar una pelea es no tenerla.
9. Evita acercarte a algún vehículo, que te solicite información, no permitas que te aborden personas desconocidas.
10. Evita conversar con desconocidos.
11. Procura salir siempre acompañado de alguien. Cuando vayas solo, mantente alerta, nunca te confíes por que haya gente alrededor tuyo. Los delincuentes cometen sus delitos a plena luz de día y en lugares concurridos.
12. Trata de no caminar solo cerca de tu casa u oficina. Si están planeando secuestrarte estos son los dos lugares más probables en donde cometerán el ilícito.
13. Evita el trato con vendedores ambulantes ó con desconocidos, sobre todo si se encuentran en grupo.
14. Cuando camines sobre las banquetas hazlo alejado del borde que da hacia la calle, así evitarás los posibles arrebatos. Lleva bolsos u otras pertenencias de valor al frente contra su pecho y cubiertas por el antebrazo.
15. De noche, evite caminar sobre banquetas poco iluminadas y con posibles sitios que puedan servir de escondites para malhechores (árboles grandes, arbustos de follaje tupido, muros bajos, etcétera.). Es preferible caminar esos trechos por el medio de la calle.
16. Cuando observe un aparador trate de utilizar los vidrios como espejos y vea lo que sucede a sus espaldas. No permanezca absorto frente a una exhibición, es preferible entrar al negocio y pedir que nos muestren lo que nos llamó la atención.



**COMPENDIO DE CONSEJOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO PARA TRABAJADORES ACADÉMICOS, ADMINISTRATIVOS Y ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS**

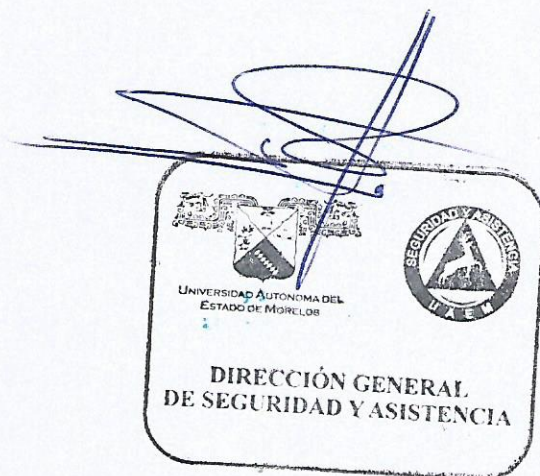
17. Evita en lo posible las aglomeraciones, si observas algo anormal cruza la calle y aléjese del lugar.
18. Se discreto en el uso de joyas y prendas de vestir que realcen tú imagen de persona adinerada ya que esta es de gran atractivo para delincuentes en busca de objetos de valor. En lo posible, trata de pasar inadvertido.
19. Desconfíe de los motociclistas, es especial de aquellos que conducen en dirección contraria a la permitida o que se vuelvan bruscamente hacia ti. Presta especial atención a motos tripuladas por dos personas (no importa el sexo). Recuerda que un gran número de arrebatos y de atracos en la vía pública son cometidos por tripulantes de motocicletas.
20. No ingieras bebidas alcohólicas en la vía pública.
21. Evita dejarte sorprender por personas que, señalando el dinero en el piso, te pregunten si es tuyo, te ofrezcan limpiar tu ropa manchada, distraigan tu atención con conversaciones circunstanciales o simulen incidentes o desmayos como tácticas de distracción.
22. Lleva el dinero necesario para pagar tu pasaje, evita exhibir cuanto llevas en tu cartera, lleva tu dinero en los bolsillos internos o delanteros de tu vestimenta. Al bajar observa a tu alrededor que nadie se aproxime en actitud sospechosa y evita paradas solitarias, con poca iluminación.
23. No guardes en la mochila, portafolios o maletas dinero o documentos de identificación, éstos se deben llevar en tu bolsa de mano o contigo mismo.
24. Evita en lo posible llamar la atención de la delincuencia reflejando una apariencia ostentosa (dinero, vehículos de lujo, joyas, vestimenta, etc.)





## PRECAUCIÓN EN LOS CAJEROS AUTOMÁTICOS

1. Evita portar varias tarjetas bancarias, solo lleva la que vas a utilizar.
2. Trata de usar los cajeros automáticos durante el día.
3. Siempre que utilices los servicios de un cajero automático bancario, hazlo de prisa, memoriza tú clave secreta, evite consultar su saldo para luego hacer un retiro, tome su dinero, su tarjeta y el comprobante de la transacción y guárdelos en su cartera. No tiene ningún sentido el contar su dinero a la vista de las demás personas. Evite hacer estas operaciones de noche o en sitios aislados si no está acompañado. **NO ACEPTE O SOLICITE AYUDA A DESCONOCIDOS. NO OLVIDE RETIRAR SU TARJETA. CONFIRMA EL CIERRE DE LA OPERACIÓN ANTES DE RETIRARTE.**
4. Utiliza de preferencia cajeros automáticos ubicados dentro de los centros comerciales.
5. Redobla tu atención a la salida de Bancos, Centros Comerciales y Mercados.
6. No comentes en público que tienes grandes sumas de dinero. Si vas de compras procura llevar contigo sólo el dinero indispensable.
7. Evita exhibir en público la cartera, bolsa u objetos personales de valor, lleva sólo lo necesario.





## PRECAUCIÓN AL USAR TRANSPORTE PÚBLICO

1. No abordes taxis con los vidrios polarizados, placas borrosas o sin placas.
2. Si notas algo raro al taxi o a su conductor. NO TE SUBAS.
3. Si cuentas con servicio de telefonía celular, procura comunicarte con un familiar o con cualquier persona que espere tu llegada y proporciónale el número de las placas, características del vehículo y datos del chofer; así como el tiempo que estimes para llegar.
4. Al salir de un banco o cajero automático nunca abordes al primer taxi que veas.
5. Si aboradas un taxi en la calle, elije los taxis que ya vienen circulando y no los que se arriman o detienen buscando tú llamado. Sólo para el taxi que esté bien identificados.
6. Por ninguna razón abordes un taxi en el que el conductor viaja acompañado.
7. Elige taxis que pertenecen a empresas o radio-taxis.
8. Nunca abordes los taxis que se detienen o se encuentran estacionados al salir usted de bancos o entidades financieras.
9. Cuando esperes para abordar un transporte público, no permanezcas inmóvil en un solo lugar, cambia de vez en cuando de posición y siempre estés pendiente de tú entorno.
10. Al abordar el taxi, trata de observar algún detalle sobresaliente o llamativo del taxi, que pueda servir de referencia en una posterior pesquisa, y recuérdela.
11. Si tienes claro el recorrido a seguir y notas el menor desvío de la ruta de destino baja del taxi, has que se detenga, págale y busca otro.
12. No reveles datos de tus actividades ni laborales ni sociales en las charlas entabladas con el conductor del taxi.
13. Trata de bajar por lo menos una cuadra antes de llegar a tu destino, siempre y cuando no esté oscuro o sea un lugar peligroso. Si el destino es tu casa, haz que el chofer pare donde no pueda precisar a donde entraste.
14. Desconfía de los taxistas demasiados amables, complacientes e insistentes en entablar una conversación, puede estar entreteniéndote o sacándote información. Si el chofer te hace plática no le cuentes nada de ti, sólo platica de temas triviales como el clima, el tráfico, etc.
15. No dudes de hacer parar el taxi y dar por finalizado el recorrido si notas que el taxista entabla una charla vía celular u otro medio de comunicación puede estar indicando con códigos preestablecidos su destino para perpetrar el delito.
16. Si al subir al transporte público está vacío o con poca gente, lo conveniente es sentarte cerca del conductor.



**COMPENDIO DE CONSEJOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO PARA TRABAJADORES ACADÉMICOS,  
ADMINISTRATIVOS Y ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS**

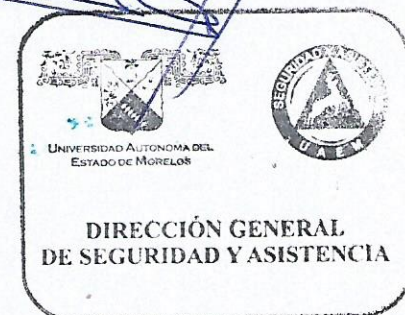
17. Utiliza paradas que estén bien iluminadas y transitadas.
18. Si te das cuenta de que te han estado observando e intentan bajarse en el mismo lugar, finge que te equivocaste y vuélvete a sentar. No bajes hasta llegar a un sitio concurrido. Al bajar, observa quien deja el transporte junto contigo. Si te sientes intranquilo, camina directamente hacia un lugar donde haya más gente. Si el transporte va muy lleno, aprende a mantener tu distancia, inclusive con los codos, si es necesario.
19. Si notas que te observan, evita que se den cuenta con anticipación que tú bajarás en la próxima parada.





### MEDIDAS PREVENTIVAS CUANDO ESTACIONES TÚ VEHÍCULO

1. Procura que el estacionamiento no tenga como requisito entregar las llaves. Es costumbre pensar que al entregar el vehículo al "valet parking" estará bien resguardado pero muchas veces están combinados con los delincuentes. No hay que olvidar, además, que esos establecimientos no se hacen responsables por robos de vehículos.
2. Procura utilizar estacionamientos comerciales. Si es inevitable estacionar en la vía pública, que sea en lugares bien iluminados y cercanos a su destino, recordando colocar todos los sistemas de seguridad.
3. Evita hacer comentarios a terceros sobre los sistemas de seguridad que posee tu vehículo. No dejes las llaves olvidadas en el encendido, en las puertas o en la cajuela. Recuerda abatir la antena del radio si esta no es automática.
4. Asegúrate de que las puertas y vidrios queden bien cerrados. No olvides activar tu alarma y desmontar la carátula del equipo de sonido si es el caso.
5. Retira del automóvil los elementos de valor. Mantenerlos en el vehículo incentiva la acción de terceros.
6. Instala en el vehículo elementos de seguridad.





## MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL TRABAJO

1. Actualiza permanente la información de los trabajadores.
2. Ante cualquier indicio de vigilancia, seguimiento o presencia de personas y vehículos ajenos a tu entorno, toma nota y da aviso a la dirección de tu unidad académica o administrativa, a los elementos (venados) de la Dirección de Protección y Asistencia, a los elementos de la empresa de seguridad privada para el efecto de que se determine, en su caso, de contactar a la autoridad estatal, municipal o federal competente.
3. Evita rutinas para el traslado a la oficina.
4. Evita permanecer dentro de vehículos en el exterior de la oficina.
5. El personal, alumnos y público en general, deberán presentar a su ingreso en el módulo de acceso correspondiente al inmueble, la credencial que los identifique como personal de la UAEM; anotarán la hora de su ingreso y posteriormente la hora de su salida. Tener accesos sin control, permiten el ingreso de personas no autorizadas al edificio.
6. Poda árboles y arbustos para aumentar la visibilidad, despejando accesos y en el entorno del inmueble. Ya que accesos obstaculizados por vegetación facilitan que las personas se oculten.
7. En el exterior de inmueble, la vegetación no debe obstruir la iluminación.
8. Mantén ordenado, limpio y cuidado el entorno del inmueble.
9. Evita colocar o adosar elementos ubicados en el exterior del inmueble que permiten escalar a la propiedad o bien introducirse al edificio u oficinas. Modifica elementos que puedan servir para escalar al interior.
10. Protege tus puertas de accesos, verificando el estado de sus cerraduras.
11. Muros y otras superficies permanentemente rayadas, grafitis o en mal estado incentivan conductas antisociales. En caso que los muros exteriores sean rayados, límpialos; de lo contrario, es probable que continúes siendo víctima de vandalismo.
12. Asegúrate que los marcos de puertas y ventanas se encuentren fijos al muro, sin separaciones que permitan forzarlos fácilmente. Preferentemente, coloca protección de herrería en ventanas. Si realizas un traslado de muebles para su resguardo en un salón u oficina, toma en cuenta lo anterior, antes de resguardarlos.
13. Cuando estaciones tu vehículo, asegúrate que quede a la vista desde el inmueble, especialmente de noche, en un lugar despejado, iluminado y cercano a un acceso, además, de procurar hacer recorridos para supervisarlos. Vehículos estacionados de noche en sectores sin iluminación y bajo árboles frondosos facilitan el ocultamiento y accionar de terceros.
14. En periodos largos de ausencia de las instalaciones, procura de manera aleatoria realizar recorridos de vistas al mismo, además, de girar los oficios respectivos a la Dirección de Protección y Asistencia, previo al inicio de suspensión de las labores (días festivos, vacaciones, fines de semana, etc.)



### VÍCTIMA DE UN DELITO EN LA VÍA PÚBLICA

1. Mantén la calma y procura no demostrar miedo.
2. Si te encuentras en pleno proceso de un secuestro o asalto, no opongas resistencia, tampoco muestres una actitud insolente o provocativa, tu integridad física es lo que cuenta.
3. En caso de que seas asaltado actúa con calma. No realices movimientos raros o amenazadores. No opongas resistencia. Evita cualquier enfrentamiento físico. Haz lo que se te pide y trata de permanecer callado. Recuerda que los delincuentes actúan en parejas ó tríos y normalmente están armados.
4. Mantén la calma, no te resistas y menos aún si los delincuentes portan armas de fuego.
5. Trata de memorizar lo que ves o escuchas (facciones, vehículos, vestimenta, etc). No te arriesgues. Pese a tu enojo no persigas a los delincuentes.
6. No pongas resistencia al robo y haz lo que el delincuente te indique.
7. Recuerda las características del individuo y/o vehículo que utilizó.
8. Observa bien la fisonomía y características del o los agresores, esto te permitirá ser claro y más preciso al denunciar ante la policía.
9. Denuncia el delito a la policía. Trata de describir a tu atacante con precisión. Tú denuncia puede ayudar a prevenir que otras personas se conviertan en víctimas. Colabora en todo momento con las autoridades de seguridad.





**COMPENDIO DE CONSEJOS BÁSICOS DE AUTOCUIDADO PARA TRABAJADORES ACADÉMICOS,  
ADMINISTRATIVOS Y ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MORELOS**

