

PROTOCOLO DE SEGURIDAD PERÚ

**APROBADO POR EL PATRONATO DE LA FUNDACIÓN MADRE CORAJE EL
16/11/2023**

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento tiene por objetivo aumentar la seguridad del personal de Madre Coraje durante el desarrollo de actividades que se realizan en el Perú, y específicamente en los departamentos de Lima, Huancavelica y Apurímac. Sin embargo, el protocolo sirve de base para los desplazamientos de trabajadores/as de Madre Coraje a otras zonas del país.

2. CONTEXTO

La seguridad en el Perú esta íntimamente ligada a la violencia urbana y el deterioro ambiental. La tasa de delitos ha aumentado en más del 50% en los últimos 10 años, y según los cálculos mas pesimistas, la de homicidios se habría multiplicado por cinco en el mismo periodo. Por lo demás, cada vez se reportan más casos de sicariato y el crimen organizado parece mas activo¹

A pesar de ello, Perú se encuentra entre los países con menor tasa de homicidios del continente. Al contrario de lo que sucede en otros lugares, lo que predomina en Lima y las capitales de región es la delincuencia común y organizada; a tener en cuenta en todo momento a lo largo de la estancia en el país.

En cuanto a la victimización personal, Perú en el año 2012 se encontraba junto con Ecuador entre los países con mayor índice de esta práctica, con un 28,1% de personas que pudieron afirmar que habían sido víctimas de un delito. Entre los delitos más frecuentes, se registra entre los años 2000 y 2012, que un 67,7% de las denuncias registradas eran referidas a hurtos y robos con violencia o amenaza. El segundo delito más registrado lo encontramos en las lesiones, con un 10,7%, y siguiente, el tráfico ilegal de drogas con un 4%.

¹Ganoza Durant, Carlos y Andrea Stiglich Watson. *El Perú esta calato*. Planeta. (2015): Existe una discrepancia sospechosa en las cifras de homicidios. Mientras que las estadísticas que hasta 2013 recogió el Ministerio Público reflejan un aumento considerable en la tasa de homicidios en los últimos años, las de la Policía Nacional más bien la muestran estable. Por esto se formó en 2013 una comisión interinstitucional presidida por el INEI que concluyó que el número de homicidios era la mitad que el estimado por la Policía Nacional, lo que ubicaba a Perú por debajo de países notablemente mas seguros como Uruguay o Costa Rica. Varios expertos en seguridad ciudadana han criticado la cifra como poco creíble.

En cuanto a las violaciones sexuales se llegó al 3,9% y los homicidios, un 1,5%. El Ministerio del Interior y Observatorio de la Criminalidad del Ministerio Público, han publicado que los hurtos y robos, junto con las lesiones, homicidios y la violación sexual, son los asuntos que mayor inseguridad ciudadana generan. Otro aspecto a tener en cuenta respecto a la seguridad ciudadana, son las violaciones sexuales que en el año 2012 alcanzó la cifra más alta de la década. Con esto se transmite la inseguridad añadida a la mujer, que ya por el mero hecho de ser mujer, tiene detrás de sí amenazas agregadas a su género, dando por hecho que esa cifra en su totalidad, o en su mayoría, fue sufrida por estas personas, junto con el resto de delitos como el acoso, abuso o discriminación debido al machismo aún muy arraigado en la sociedad peruana.

Por estas razones, el 87% de peruanos y peruanas siente inseguridad en las calles². La mitad de la población cree que persistirá el problema. Por lo general, predomina el pesimismo, siendo mayor la proporción de personas que cree que se agravaría en vez de resolverse.

Aún peor, el 69% de la población desconfía de los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado. Aquí juegan varios factores: actos de corrupción, de indisciplina, incluso de actividades delincuenciales que han afectado la imagen de la institución policial, especialmente en la zona del VRAEM, y que, además, evidencian prácticas históricas deleznable asociadas al conflicto armado con Sendero Luminoso.

Por otro lado, los episodios de inseguridad pueden ser consecuencia directa de los cambios en el entorno natural donde Madre Coraje desarrolla sus actividades. Según el Tyndall Center de Inglaterra, el Perú es el tercer país más vulnerable al cambio climático después de Bangladesh y Honduras.

La ocupación del territorio en Perú se ha dado de manera poco planificada, con un uso acelerado y no adecuado de los recursos naturales. La multiplicación de actividades extractivas, agrícolas, industriales y la propia expansión urbana, sin mayores controles estatales, han venido degradando los ecosistemas que ahora tienen dificultades para su regeneración. La poca disposición para adecuar las acciones antrópicas a las capacidades de regeneración y de los recursos, coloca hoy al Perú en una situación de sensibilidad elevada ante eventos cíclicos como el Fenómeno de El Niño o ante variaciones de la temperatura y las precipitaciones, atribuibles al cambio climático.

Y es que los fenómenos climáticos tienen una relevancia especialmente importante en el país, por cuanto desencadenan el 67% de los desastres registrados en él³; es decir, eventos relacionados con lluvias intensas: inundaciones, huaycos, derrumbes y deslizamientos; la ausencia de aquéllas: sequías e incendios forestales; ocurrencia de periodos fríos: heladas, granizadas o friajes; y la presencia de plagas y enfermedades como el dengue, la fiebre amarilla y la malaria en zonas no endémicas.

² Datum Internacional: *Estudios de opinión: temas de fondo - seguridad*.

Consultado el 12 de octubre de 2017 en <http://www.datum.com.pe/estudios>

³ PNUD: Informe sobre desarrollo humano 2013, Cambio climático y territorio:

Desafíos y respuestas para un futuro sostenible. 2013.

3. NORMAS DE SEGURIDAD

Desde Madre Coraje Perú, se recomienda seguir las siguientes indicaciones con carácter preventivo y/o reactivo tomando en cuenta que ninguna prevalecerá sobre el sentido común.

Este documento expone una serie de protocolos que pretenden evitar o minimizar los riesgos de sufrir daño de una potencial víctima. Es una herramienta diseñada para actuar frente a situaciones específicas en las que la persona debe evaluar la asunción de patrón de conducta mas conveniente y examinar las opciones que tendrán un impacto positivo sobre ella.

A efectos prácticos, consideramos personal de la Fundación Madre Coraje en Perú, a todas las personas que esté vinculadas a la organización ya sea mediante un contrato o cualquier otro tipo de colaboración que se encuentre regulada, como puede ser personal voluntario, de prácticas...etc.

3.1. GENERALES

- Portar siempre la identificación personal correspondiente (DNI y Pasaporte)
- Es aconsejable, también, portar un documento que demuestre que se es trabajador/a de Madre Coraje.
- Junto con la identificación personal correspondiente, es aconsejable también tener fotocopias compulsadas de dichos documentos, y guardados en lugares distintos a los originales.
- El personal expatriado de Madre Coraje Perú, debe ser responsable, junto con la organización, de los aspectos migratorios que se deriven de la contratación o de los convenios de colaboración. Para esto se informará a la persona que viaja, sobre los requisitos de visado, residencia, situación económica y social de Perú.
- Cuando se vaya a realizar una estancia mayor a un 3 meses en el país, es obligatorio tramitar visa.
- La persona que se traslada al Perú, debe gestionar previamente todos los asuntos relacionados con el visado y acudir al Consulado español o los organismos oficiales peruanos (Ministerio de Relaciones Exteriores, Agencia Peruana de Cooperación Internacional) si es necesario. También se recomienda hacerlo con antelación, por la posible necesidad de obtener un visado especial.
- Disponer de un seguro de viaje que cubra como mínimo la pérdida de equipaje y de billete aéreo y los costos médicos.
- Ser prudente en la exhibición de dinero, cámaras fotográficas o de vídeo y joyas, para evitar robos. La retirada de efectivo en entidades bancarias (sucursales, cajeros automáticos, etc) y/o empresas de envío de dinero se debe hacer con la máxima discreción.

Mientras exista vinculación a Madre Coraje, se prohíbe:

- Entrar o salir del país, de manera ilegal o de manera contraria a lo establecido en los convenios de cooperación.
- Actuar en contra de las leyes de Perú.
- Consumir, almacenar, transportar o traficar con cualquier tipo de sustancia estupefaciente.
- La utilización de los recursos institucionales para cualquier objetivo que no sea el de la Fundación.
- Utilizar cualquier material u objeto representativo de la Fundación, en actos o lugares donde se pueda vulnerar la seguridad del personal, las sedes o la misión de la Fundación.

3.2. SALUD

- Ya se esté, o no, en zonas de riesgo por enfermedades o epidemias, es aconsejable tener aquellas vacunas recomendadas por el servicio de Sanidad Exterior español. En el caso de Perú no existe ninguna obligatoria, pero es aconsejable considerar la profilaxis para fiebre amarilla, fiebre tifoidea, Hepatitis A y Zika. Se aconseja tener en cuenta la zona de Perú por la que se viaja.
- Informarse sobre los síntomas y remedios de las enfermedades propias de la zona o que se puedan padecer.
- Disponer de un botiquín de primeros auxilios en cada oficina.
- Poseer un seguro médico a todo coste.
- Ser cuidadosos/as con los alimentos y bebidas. No es aconsejable beber agua directa del grifo, bebidas con o sin hielo de origen desconocido, ensalada y fruta que no haya sido lavada adecuadamente.
- Tomar precauciones con aquellos insectos que puedan generar reacciones en la piel y en nuestro organismo. Contar con los productos necesarios para evitarlo.
- Tener en cuenta en la zona en la que se va a vivir y viajar con todo lo necesario, como ropa de abrigo y de lluvia, o calzado preparado para la actividad que se vaya a realizar (por ejemplo, botas de montaña o de agua)

3.3. CALLE

3.3.1. AMENAZA, SEGUIMIENTO Y/O EXTORSIÓN

1. Lo primero que se deberá realizar, es informar al Consulado Español del País.
2. Pedir información en la Embajada para saber si es aconsejable poner una denuncia ante las autoridades. Si se lleva a cabo, se deberá entregar una copia en la Embajada.
3. Si la denuncia se ha llevado a cabo, se deberán de tomar las medidas de seguridad necesarias aconsejadas por la Embajada, ya que las personas a quienes se ha puesto la denuncia, pueden saber de ello y del autor o autora de dicha denuncia.
4. Mirar siempre alrededor, al salir del hogar o de la oficina, por si hay algo que está fuera de lugar.
5. No se aconseja realizar cotidianamente el mismo recorrido, es preferible variar de ruta y horario.
6. Evitar moverse de noche. Si fuera imprescindible, hacerlo acompañado/a.
7. Si se posee vehículo, debe estar correctamente mantenido.
8. Llevar siempre el cinturón de seguridad puesto, las ventanillas subidas y las puertas cerradas y bloqueadas. Ser previsor o previsora con la gasolina.
9. Informar siempre a otro compañero/a de Madre Coraje de nuestros movimientos.

10. Tener prudencia a la hora de conducir, mantener distancia de seguridad con los coches.
11. Si se observa que un coche sigue al suyo, se procederá a dar la vuelta por otra calle, cambiar de dirección o de sentido. Nunca dirigirse a su domicilio u oficina, es mejor ir a lugares públicos, concurridos y vigilados. Si la persecución continúa, avisaremos a la policía.
12. Se deberá recordar todos los aspectos de las personas sospechosas y del coche en el que circulaban.
13. Cuando se estacione el coche, hacerlo de manera que sea fácil y rápido salir del estacionamiento.

3.3.2. DETENCIÓN

1. Guardar la calma e identificar a la persona que nos detiene y sus características.
2. Mostrar aquello que nos acredita como personal de la organización y solicitaremos ponernos en contacto con nuestras personas responsables.
3. Prestar mucha atención a nuestra comunicación y no decir algo, de lo que no estemos seguros/as.

Recuerde que en caso de una detención legal⁴:

Debe exigir una orden judicial.

Puede realizar una llamada y debe ser garantizado el debido proceso (Cuando establezca comunicación, brinde información precisa en términos del lugar donde están sucediendo los hechos, autoridad que realiza la detención, cargo que se le imputa y lugar al que será trasladado/a)

Debes negarte a ser llevado a bases militares o instalaciones de la policía, por el contrario, debes procurar que te lleven de forma inmediata ante un juez para legalizar la captura. En cuanto le sea posible informe a una persona de referencia sobre la situación.

No se fíe de ofrecimientos de algún tipo, no se amedrente frente a hostigamientos, ni amenazas, pero téngalas en cuenta en el momento que hable con su abogado/a, si se entrevista con el Ministerio Público o en la diligencia de indagatoria

Durante la detención no permita la toma de fotografías o grabación con video cámara u otro medio de reseña alegando siempre la presencia de su abogado/a.

Revisa cuidadosamente qué se firma y deje constancia del trato recibido, si en el acta aparecen cosas que no poseía, manifiéstalo.

Si le obligan a firmar un documento que no quiere firmar, hágalo con una firma diferente a la suya. De esta manera tiene constancia de las circunstancias en la que ha firmado durante un posible posterior proceso judicial.

⁴ Broederlijk Denle: *Manual de protección: Para comunidades rurales y defensores*

de los derechos humanos. 2015.

En el caso de que la detención sea ilegal, por ejemplo, por la falta de una orden judicial o porque se han presentado otras irregularidades insiste en su derecho a un habeas corpus (ver anexo 1).

Llame suficientemente la atención sobre la detención, si es necesario grite, haga escándalo. Puede ser que las personas que le están deteniendo busquen su desaparición.

En caso de ser agredido/a debe memorizar la identidad, descripción física o señales particulares del agresor, que faciliten la denuncia posterior

Durante la detención no permite que particulares o agentes de la fuerza pública le hagan portar objetos que no son de su propiedad. Estos luego pueden comprometerlo/a con conductas delictivas

3.3.3. ASALTOS EN LA CALLE

1. Es recomendable no tener una rutina muy seguida, es decir, evita caminar siempre a la misma hora por los mismos lugares.
2. En lugares muy concurridos por tráfico de coches, es recomendable caminar en sentido opuesto a la marcha de los vehículos, alejado/a del borde y teniendo los objetos personales hacia el interior de la acera.
3. Llevar solo el dinero que vaya a ser necesario y distribuirlo por varios bolsillos.
4. Evitar tomar atajos si no se conoce bien el lugar.
5. Evitar caminar en horas nocturnas.
6. Ser y estar siempre consciente, no se recomienda abusar del alcohol y caminar de noche, al igual que evitar todo tipo de conflictos.
7. Cuidar las pertenencias en establecimientos públicos (bares, restaurantes, terminales, etc), y mantener siempre a la vista los bolsos de mano.

ROBO A MANO ARMADA:

1. Evitar el exceso de confianza en la zona, no andar con miedo pero sin con precaución.
2. En caso de que se detecte a una persona sospechosa, mantener distancia, no dejarse sorprender.
3. Si hay sospechas de alguna persona, cambiar de acera o de ruta y busque un lugar público para refugiarse.
4. Si hay distancia suficiente entre la persona sospechosa y tu, correr, pero si ya ha atacado esa persona, no hacer nada o su vida podría quedar expuesta.
5. Intentar mantener la calma en el asalto y evitar movimientos bruscos. También evite gritar o llamar la atención si la persona asaltante tiene un arma.

6. Entregar todo lo que se tiene si es pedido por la persona asaltante, al fin y al cabo, son cosas materiales.
7. Intentar identificar a las personas asaltantes.
8. Una vez las personas asaltantes se han marchado, esperar a que llegue la policía al lugar.
9. No informar a los medios de comunicación sobre lo ocurrido si no existe la autorización correspondiente.

3.3.4. INTENTOS DE SECUESTRO

1. Mantenerse siempre alerta ante situaciones fuera de lo común.
2. No tener siempre la misma rutina.
3. Llevar siempre teléfono móvil operativo.
4. Informar a un compañero/a de Madre Coraje y personas de confianza de que va a viajar solo/a.
5. Evitar dar información personal en lugares públicos.
6. Si tiene automóvil, revisarlo por las noches antes de montarse.
7. Evitar vestir con ropas y accesorios que llamen demasiado la atención o sean de gran valor.
8. Llevar poco dinero en metálico y una sola tarjeta de crédito.
9. En el caso de que sea secuestrado, mantener la calma, agachar la mirada e intentar recordar todo sobre las personas que lo han secuestrado y los lugares por los que pasa o se dirige.
10. Comprar las bebidas uno mismo y mantenerlas controladas en todo momento, ya que existe una modalidad delictiva que consiste en aprovechar un descuido para verter en el vaso sustancias ilegales que anulan la voluntad de la persona para poder robarle o secuestrarle posteriormente, o incluso, abusar sexualmente de ella.

3.3.5. ACOSO E INTENTOS DE VIOLACIÓN⁵

¿Cómo prepararse?

1. Si es posible, tenga un teléfono cerca en todo momento, preferiblemente uno al que el acosador nunca tuvo acceso.
2. Memorice los números de emergencia y asegúrese de que familiares o amistades tengan asignada la marcación rápida.
3. Trate todas las amenazas, directas e indirectas, como legítimas e informe a las autoridades de inmediato.
4. Varíe las rutinas, incluidas las rutas hacia y desde el trabajo, la escuela, el supermercado y otros lugares frecuentados regularmente.
5. Limita el tiempo que pasa sola y trate de comprar en diferentes tiendas y visitar diferentes sucursales bancarias.
6. Cuando esté fuera de la casa o del entorno de trabajo, trata de no viajar sola, procurando permanecer en áreas públicas.

⁵ National Center for Victims of Crim. 2009. *Stalking Safety Planning*.

<https://victimsofcrime.org/> Dirección: <http://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center/help-for-victims/stalking-safety-planning>

7. Si bebes hazlo con responsabilidad. Hacerlo te vuelve más vulnerable y susceptible a ataques inoportunos. Asegúrate de mantener el control de tu mente y cuerpo todo lo que sea posible.
8. Permanece al lado de tus amistades. Haz contacto visual y asegúrate de estar en conexión con ellas/os.
9. Mantén tu información personal en privado. No publiques tu información personal de manera verbal o en Internet. Asimismo, ten mucho cuidado de reunirte con alguien que conozcas a través de la web. Nunca hay una buena razón para reunirte con alguien que nunca has conocido en persona si en verdad tienes dudas al respecto. Si crees que debes hacerlo, lleva a alguien más.
10. Obtenga un número de teléfono nuevo. Deje el número anterior activo y conectado a un contestador automático o correo de voz. Haga que una persona de su confianza o agente del orden público examine las llamadas y guarde los mensajes del acosador/a. Estos mensajes, particularmente aquellos que son explícitamente abusivos o amenazantes, pueden ser una evidencia crítica para que las fuerzas de seguridad construyan un caso de acoso contra el/la delincuente.
11. No interactúes con la persona que te acecha o acosa. Responder a las acciones del acosador puede reforzar su comportamiento.
12. Considere obtener una orden de protección contra el acosador/a.
13. Toma un curso básico de defensa personal. Inscríbete en algún curso que te permita aprender a defenderte de una agresión sexual. Comunícate con el departamento de policía de tu localidad y pregunta si hay algún programa de este tipo disponible.
14. Confía en tus instintos. Si está en un lugar que no le hace sentir segura, busque formas de hacerlo más seguro o váyase.

Si se encuentra en peligro inminente, busque un lugar seguro. Considera ir a:

- Estación de policía
- Residencias de familiares o amistades
- Refugios de violencia doméstica
- Lugar de adoración/culto
- Áreas públicas (el/la acosador/a pueden estar menos inclinados a la violencia o crear disturbios en lugares públicos).

En un mundo ideal, la manera más adecuada para prevenir un ataque potencial de este tipo es educar a todos los miembros de ambos sexos para que aprendan a respetarse y a ayudarse entre sí. Sin embargo, mantenerte informada también puede ayudarte en gran medida a evitar situaciones de riesgo.

¿Qué hacer en respuesta?

1. Actúa con asertividad. Si alguien te brinda una atención no deseada, pídele que se vaya. No hay necesidad de ser cortés cuando alguien se te insinúa sexualmente

sin tu consentimiento. Dile firmemente que gracias, pero que no sientes interés alguno. Esto podría ser más difícil si se trata de alguien que conoces y que te importa, pero aún es posible hacerlo.

2. Lleva objetos de defensa personal únicamente si sabes cómo utilizarlos. Recuerda que cualquier “arma” que pueda herir a un agresor potencial también puede utilizarse en tu contra si no tienes la capacidad suficiente para usarla
3. Grita y llama la atención de la gente. Por lo general, los agresores tienen una idea de cómo ocurrirá la agresión. Altera esa idea.
4. Aprende a reconocer los cuatro puntos de ataque. Estos son el plexo solar, el empeine, la nariz y la ingle y debes enfocarte en ellos si te sujetan por detrás.
5. Observa y deja marcas de identificación. Mordiscos, arañazos, etc... son marcas fáciles de identificar así como tatuajes y otras cosas. Ataca en las zonas vulnerables para asegurarte de que las manos del atacante no estén libres para pegarte o sujetarte y así puedes huir de él.

¿Qué hacer después?

No olvides que si bien es importante estar al tanto de tu entorno y saber defenderte, en el fondo una violación es culpa del violador, no tuya. El protocolo no pretende justificar las acciones de un violador bajo ningún medio, su función es solo la de brindar consejos que puedan ayudarte a sentirte más a salvo.

Sé consciente de que nada de lo que hagas hará que la violación sea culpa tuya, por ejemplo, tu modo de actuar, expresarte o vestirse.

Es difícil saber qué hacer, qué sentir y cuáles son sus opciones después de un abuso sexual. A continuación, encontrará algunas pautas que debe tener presente^{6,7}

1. La evidencia de ADN en un crimen como el del asalto sexual, se puede recolectar en el lugar de los hechos, pero además se puede recolectar de su cuerpo, su ropa y otros artículos personales. Después de un asalto sexual, si le es posible, trate de evitar actividades que pudieran posiblemente perjudicar la evidencia como las siguientes: bañarse, ducharse, ir al baño, cambiarse de ropa, peinarse o cepillarse el cabello y limpiar el sitio.
2. La decisión de informar a la policía es enteramente suya. Algunas personas dicen que informar y buscar justicia les ayudó a recuperarse y recuperar el control de sus vidas. Comprender cómo informar y aprender más sobre la experiencia puede despejar incógnitas y ayudar a sentirse más preparada: puede llamar a los números de emergencia, fiscalía y centros médicos.
3. Trabajar con un terapeuta puede ayudarte a enfrentar algunos de los desafíos a través de la psicoterapia, pudiendo aprender nuevas habilidades de afrontamiento, formas de lidiar con sus sentimientos y estrategias para controlar el estrés. También puede explorar pensamientos que quizás no le diría en voz alta a sus amistades o familiares.

⁶ RAINN. 2017. *After Sexual Assault*. www.rainn.org Dirección: <https://www.rainn.org/after-sexual-assault>

7 RAINN. 2017. *Recovering from Sexual Violence*
www.rainn.org Dirección: <https://www.rainn.org/recovering-sexual-violence>

4. Procure su cuidado personal. Toma medidas para sentirte saludable y cómoda. Ya sea que haya sucedido recientemente o hace años, el cuidado personal puede ayudarte a sobrellevar los efectos a corto y largo plazo de un trauma como un ataque sexual (ver apartado 4.4).

3.3.6. MANIFESTACIONES, HUELGAS, PAROS Y DESORDENES PÚBLICOS

Recuerda que la protesta social es un derecho nacional e internacional que se fundamenta en el derecho a la libre expresión y el derecho a la Fundación. El carácter no-violento de las acciones de protestas, incluyendo la desobediencia civil, es fundamental para los procesos de cambio y de afianzamiento de los derechos ciudadanos.

Si participa en ella:

1. Planificar de forma colectiva el objetivo de la movilización y unifique criterios frente a discursos y actuaciones durante la misma.
2. Comunicar a las autoridades civiles la organización de la marcha, explicando el porqué de nuestra protesta, como también las demandas que tenemos y el marco jurídico que nos ampara.
3. Contar con un grupo de personas responsables de la seguridad, que recojan evidencias con fotografías y video (incidentes) y brigadas de salud.
4. Tener organizado el transporte para la llegada y salida de la gente que esta participando en la movilización.
5. Pensar en mecanismos de comunicación segura.
6. Frente a la infiltración, hay que hacer registros de las personas que están tratando de desvirtuar la forma y el fondo de la protesta.
7. Identificar una red de apoyo de aliados estratégicos (abogados, medios de comunicación, ONGs, etc...)
8. No romper la unidad del grupo, evitando el ingreso de terceros desconocidos.
9. No llevar nada que no sea necesario para la movilización.
10. Evitar que nos coloquen elementos en caso de detención para nuestra judicialización. Es mejor salir sin mochila y con ropa que no tenga bolsillos.
11. Utilizar ropa ligera para poderse mover fácil.
12. Prepararse frente a ataques disuasorios y represivos de las fuerzas de seguridad del Estado.
13. Cuando nos pidan registro, hacerlo nosotros mismos para evitar que nos siembren elementos ilegales.
14. Identificar las rutas de salida segura.
15. Llevar vinagre, vick vaporub o tabacos para neutralizar el efecto de los gases lacrimógenos.

Si no participa en ella:

1. Ante la posibilidad de enfrentamientos violentos en la calle o piquetes en oficinas y negocios de cara al público, permanecer en el domicilio.
2. Si la huelga o el paro incluye bloqueo de las vías, desconsiderar la opción de viajar.
3. Mantenerse informado sobre la evolución de las movilizaciones e identificar las zonas de la ciudad, distritos o provincias con un nivel riesgo de violentización.

3.4. VIVIENDAS

Antes de tomar la decisión de alquilar o comprar la vivienda:

- Tomar referencia de terceras personas conocidas.
- Reconocer las condiciones de habitabilidad de la zona.
- Ubicar lugares que sean relativamente concurridos, accesibles, comunicados y que no estén considerados peligrosos.
- Comprobar que los alrededores de la casa estén iluminados por la noche.
- Consultar si hay patrullas de serenazgo o policía; en cualquier caso, solicitar datos de contacto.
- Asegurar que ventanas y puertas funcionen correctamente; de preferencia, evaluar la existencia de otros elementos de protección: doble puerta de acceso, portería, perros de compañía, etc.

Una vez se habita la vivienda:

- Coordinar con familiares y vecinxs un sistema de alarma y ayuda mutua.
- Reconocer la identidad de la persona que llama a tu puerta antes de abrir.
- No abrir la puerta a personas que no se identifiquen.
- Tener las llaves preparadas a la hora de abrir la puerta y mirar si nos están observando o identificamos algún comportamiento extraño.
- Evitar que identifiquen las llaves con las que abren la estancia. Si éstas se pierden, es preferible cambiar la cerradura a utilizar una copia.
- Si al llegar a casa, se ve algo extraño, que la puerta está abierta o forzada, avisar inmediatamente a la policía y no entrar.
- Evitar dar información personal o comprometedor por teléfono.
- Anotar las características de personas o vehículos sospechosos que merodean tu domicilio; coordinar con los vecinxs las acciones necesarias.
- Asegurar las puertas y ventanas del domicilio en las noches.
- Tener a la mano la relación de teléfonos de emergencia. (Policía, Serenazgo, Bomberos, Unidad de explosivos, Centro Antirrábico, Grúas, Hospitales y otros.)
- Asegurar una buena iluminación fuera de casa: patio, entrada, garaje, terraza, etc.
- Si sucede un asalto en el domicilio, mantener la calma, no perseguir a la persona que realiza el asalto e intentar identificar todas sus características para la denuncia.
- Asegurarse de que la casa, cuando parta, quede bien cerrada y sin indicios que den que pensar a posibles asaltantes de que la casa está vacía.
- No dejar las llaves en un lugar escondidas.
- Mantenga en la casa y en su bolso sólo los documentos que necesite en ese momento y sin información que pueda ser sensible como casos, testimonios, listados de asistencia. Tenga el mismo cuidado con la información digital,

mantenga su computador y USB con poca información, guárdela de forma encriptada a través de las herramientas ofrecidas por Security in a Box (<https://securityinabox.org/es/>) y haga copias de seguridad de la información periódicamente para guardarlas fuera de su oficina y casa.⁸

3.5. OFICINAS

1. Si es posible, que se encuentre en una zona residencial o un bloque de oficinas, que no sea punto de reunión para actividades de ocio, como bares.
2. Es importante que se pueda acceder al lugar sin dificultad.
3. Qué por su construcción, sea segura, es decir, puertas y ventanas fiables.
4. Es importante cuidar algunos aspectos de la oficina como: tener luces de emergencia o linternas, equipos de comunicación operativos, extintores, botiquín de emergencia; todas las personas que frecuenten la oficina deberán de conocer donde se ubican estos objetos, al igual que las llaves de agua, gas y luz.
5. Desde la oficina, no se facilitará información personal de los y las trabajadoras.
6. No se deben facilitar datos personales sobre el personal que trabaja en las oficinas. Se tendrán en cuenta los casos de manera particular.
7. Establezca unas formas seguras de comunicación a través de la encriptación de la comunicación y/o la omisión de cierta información en los correos y conversaciones por teléfono.
8. No publique ni comparta información personal vinculada al trabajo que usted realiza en espacios de redes sociales (Facebook, Twitter, Whatsapp, etc...) página web o a personas que se lo preguntan (datos personales y familiares de los miembros del equipo, teléfonos y direcciones privadas, teléfonos o itinerarios)
9. Maneje una política de llaves dentro de su organización que permite controlar el uso de las mismas. Cuanto más llaves están en circulación, más difícil es saber quién tiene acceso a la oficina y quién no.

3.6. DESPLAZAMIENTOS

3.6.1. PASAJERO/A:

- Prever rutas seguras.
- Usar compañías de transporte reconocidas.
- Evitar vías secundarias o alternativas.
- Evitar tránsito por zonas susceptibles de accidentes y/o asaltos.
- Aprovechar el día para viajar; preferentemente entre las 6:00 am y las 4:00 pm.
- Planificar el viaje con todo el equipo.

⁸ Broederlijk Denle: *Manual de protección: Para comunidades rurales y defensores de los derechos humanos*. 2015.

- Comunicar siempre al resto del equipo o a otras personas de confianza, el trayecto que se va a realizar, horarios, datos de la compañía y matrícula del vehículo.
- Informar del inicio y fin del viaje, a las personas a las que previamente se les había compartido la planificación del mismo, para que tengan constancia de que todo fue bien.
- Trasladarse siempre con ropa, dinero, medicamentos y comida suficiente.
- Ser especialmente cuidadosos con tus pertenencias en trayectos largos en autobús.
- Llevar el teléfono móvil con batería. En la medida de lo posible, llevar un cargador portátil.
- Ascender o descender del vehículo siempre del lado de la acera.
- Al abrir la puerta para descender, debe verificar que no se aproxime ningún peatón o vehículo.
- No llevar niños/as sobre las rodillas ni al lado del conductor/a.
- No hable de información sensible y del trabajo en los transportes públicos o taxis donde otra gente le podría escuchar.

3.6.2. CONDUCTOR/A:

1. El vehículo debe estar en constante mantenimiento.
2. Llevar consigo el permiso de circulación y seguro vigente.
3. El vehículo debe estar equipado con los siguientes elementos:
 - Rueda de repuesto y gato.
 - Depósito lleno.
 - Herramientas de emergencia.
 - Extintor.
 - Cuerda.
 - Pinzas de batería.
 - Mantas.
 - Chalecos reflectantes.
4. Conducir siempre con precaución y vigilando la velocidad.
5. Evitar viajar solo/a
6. Descansar cada 2 horas.
7. No recoger a personas por la carretera.
8. No llevar personas en la parte trasera de la camioneta o maleteros.
9. Tener cuidado a la hora de parar o atender a personas heridas o con problemas en la carretera. Avisar previamente a las autoridades.
10. Es aconsejable llevar los seguros echados en carretera.
11. Procurar que siempre haya dos personas en el vehículo que sepan conducir.
12. Informar del inicio y fin del viaje, a las personas a las que previamente se les había compartido la planificación del mismo, para que tengan constancia de que todo fue bien.
13. Los vehículos que sean de la organización, no se podrán utilizar para uso personal.
14. No aparcar de noche en zonas que parezcan poco seguras.

15. No dejar nada a la vista dentro del vehículo, por ejemplo, documentos importantes u objetos de valor.
16. Tener las llaves listas en la mano.
17. Mirar al interior del vehículo antes de abrirlo
18. Evitar calles oscuras, barrios peligrosos o carriles/trochas en mal estado.
19. Al bajar del coche, apagarlo.

3.7. FENÓMENOS NATURALES⁹

Perú, por ser un país con diversos climas y zonas, suele verse expuesto a los siguientes fenómenos naturales.

3.7.1. DESLIZAMIENTOS

Las principales causas de deslizamientos son: lluvias intensas, vibraciones, explosiones, actividad sísmica, excavaciones y construcciones al pie de quebradas.

¿Cómo prepararse?

1. No construir ni alquilar una casa en pendientes de terreno inestable, ni en faldas de cerros húmedos, ni con materiales pesados en terrenos débiles.
2. Si se vive en una pendiente, asegurarse de que la estructura de tu casa está firmemente construida.
3. Conservar la vegetación de las montañas y en las laderas de los ríos.
4. Asegurarse de que existe un sistema de drenaje adecuado y despejado, sin filtraciones de agua.
5. No arrojar basura o piedras en pendientes.
6. Reconocer las zonas que pueden deslizarse en la localidad y las rutas de evacuación o escape para llegar a las zonas seguras, establecidas por las autoridades de la comunidad.

¿Qué hacer en respuesta?

1. Evitar el pánico y en lo posible ayudar a la población.
2. Si se ve un inicio de deslizamiento, avisar a las autoridades. Hacer lo mismo si se ven árboles o postes inclinados, grietas en paredes o pisos y ruptura de tuberías.
3. Dirigirse a un lugar seguro si se encuentra en un vehículo, o abandonarlo.
4. Alejarse de estructuras que puedan derrumbarse o zonas afectadas.
5. Realizar una evacuación hacia zonas seguras predeterminadas y llevar sólo lo indispensable.

⁹ INDECI: Documentos de direcciones de preparación, respuesta, rehabilitación

¿Qué hacer después?

1. No tocar ni mover cables de energía eléctrica.
2. Colaborar con las autoridades en el restablecimiento de los servicios básicos y la reparación de las calles afectadas.
3. El personal técnico de Defensa Civil de la comunidad realizará una evaluación de daños de las viviendas y determinará cuales son las que pueden ser habitadas nuevamente.
4. No volver a construir una vivienda en zonas propensas a deslizamientos.

3.7.2. FRIAJE

El friaje es un evento que sucede en la selva peruana, mayormente entre los meses de junio y septiembre, cuando la temperatura desciende bruscamente debajo de su valor normal, y es generado por la invasión de masas de aire frío de origen antártico, haciendo su ingreso mayormente por la selva de Madre de Dios.

¿Cómo prepararse?

1. Contar con ropa gruesa y ponchos impermeables.
2. Almacenar alimentos no perecibles, agua hervida en botellas, leña para cocinar o para generar calor en las noches.
3. Cuidar a las personas ancianas y a lxs niñxs, por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas.
4. Contar con medicamentos suficientes o acudir a los centros de salud cercanos.

3.7.3. GRANIZO

El granizo es un tipo de precipitación que consiste en partículas irregulares de hielo. Se forma en tormentas intensas.

¿Cómo prepararse?

1. Si se encuentra en el campo, buscar donde refugiarse de inmediato. Una granizada dura pocos minutos.
2. Evitar conducir o realizar viajes si existe aviso de tormentas y granizadas.

3.7.4. NEVADAS

Las nevadas son precipitaciones de cristales de hielo de diferentes formas. En el Perú las nevadas se registran con mucha mayor frecuencia en las zonas alto andinas, entre los 4.000 y 5.000 metros durante la estación de lluvias.

¿Cómo prepararse?

1. Si se vive a más de 4.000 metros y se registra una nevada, procurar mantenerse dentro del hogar hasta que se pase la nevada.
2. Si se va a viajar, tomar las medidas necesarias que permitan pasar lentamente la zona afectada por la nevada.
3. Si se pretende viajar en autobús u otro tipo de transporte público, tenga en cuenta el peligro y que éste puede sufrir retraso por el estado de las carreteras.

3.7.5. HELADAS

¿Cómo prepararse?

1. Informarse con las autoridades de la localidad sobre el Plan de emergencia en caso de heladas y participar con responsabilidad en acciones de preparación.
2. Preparar ropa de abrigo para protegerse del frío.
3. Prestar atención a los informes del tiempo y clima que se difunden a través de la radio y televisión.
4. Cuidar y proteger a los más pequeños por la fuerte incidencia de infecciones respiratorias agudas, como la neumonía.
5. Mejorar nuestro sistema inmunológico con una buena alimentación: frutas y verduras de temporada.

¿Qué hacer en respuesta?

1. Evitar los cambios bruscos de temperatura. En lo posible evitar salir de casa.
2. Utilizar ropa y calzado adecuados para la temporada.
3. Proteger la cabeza, rostro y boca para evitar la entrada de aire frío a los pulmones.
4. Usar varias mantas.
5. Tener cuidado con el uso de estufas de carbón, eléctricas y de gas.
6. No abrigarse excesivamente, ya que al destaparse por la noche se puede resfriar.

¿Qué hacer después?

1. Consultar a un médico o acudir al centro de salud más cercano en caso de que sea necesario.
2. Sumergir las extremidades afectadas por las bajas temperaturas en agua a temperatura ligeramente superior a la del cuerpo.

3.7.6. VOLCANES:

¿Cómo prepararse?

1. Identifica si en tu comunidad hay peligro volcánico y aléjate del área de su influencia

2. Realizar simulacros frecuentemente para reconocer los lugares de reunión, posible alojamiento, corregir o mejorar las acciones en caso de emergencia.
3. Preparar una caja de reservas con alimentos no perecibles y agua potable. Así como un botiquín de Primeros Auxilios.
4. Cubrir depósitos de agua para evitar contaminación por la caída de ceniza.
5. Recordar que la acumulación de material volcánico sobre los techos puede aumentar si se mezcla con agua.
6. En caso de evacuación, toda la familia deberá tener sus documentos de identidad a mano.
7. En coordinación con el resto de la población, determinar y difundir un sistema de alarma.
8. Preparar y participar en el Plan de Contingencia, mantenerse informadx y atender a las recomendaciones de las autoridades.

¿Qué hacer en respuesta?

1. Conservar la calma y evitar el pánico.
2. Buscar protección en lugares altos y bajo techo. Si no se encuentran, procurar respirar a través de una tela humedecida con agua o vinagre.
3. Ubicarse en lugares seguros, cerrar puertas, ventanas y alejarse de ríos o quebradas.
4. Desconectar la energía eléctrica, cortar el agua, gas, teléfono y cerrar la vivienda.
5. Proteger ojos, nariz, boca y piel descubierta en general, con anteojos y mascarillas de protección, o en su defecto, si no se cuenta con los elementos necesarios, hacerlo con pañuelos para cubrir el rostro.

¿Qué hacer después?

1. Permanecer con la familia o personas cercanas, escuchar las recomendaciones que emitan las autoridades y actuar según las indicaciones.
2. Tener cuidado al cruzar los puentes.
3. Si existe peligro de deslizamiento que puede estancar un río, informar de inmediato a la población y autoridades.
4. Colaborar a remover las cenizas de los techos.
5. No dejarse influir por rumores ni propagarlos.
6. Usar el teléfono solo para reportar emergencias.

3.7.7. FENÓMENO DEL NIÑO

En diciembre de cada año, se presenta en la costa norte del país, un calentamiento de las aguas superficiales del mar conocido como “Fenómeno El Niño”.

Características y efectos:

1. Estos fenómenos difieren de unos a otros en origen y magnitud.
2. Precipitación intensa, principalmente sobre la costa tropical de América del Sur.

3. Tropicalización principalmente de la región.
4. Abundante vegetación en zonas normalmente desérticas.
5. Probabilidad de huracanes en el Pacífico Ecuatorial.
6. Aumento del nivel del mar en las costas del Perú y del Ecuador.
7. Aparición de plagas, epidemias y alteraciones en el ciclo de cultivos agrícolas.
8. En promedio este fenómeno dura entre 12 y 14 meses que comienza el calentamiento de la Zona Ecuatorial del Pacífico.

Recomendaciones:

1. Trabajar en equipo en la localidad y con las autoridades para saber como prepararse y actuar ante un desastre
2. Ser precavido y tener preparado un “kit” básico con productos alimenticios, mantas y demás objetos que sean necesarios.
3. Tener a mano números de emergencia.

3.7.8. SEISMOS

Los sismos son vibraciones ondulatorias de la corteza terrestre ocasionadas por el choque de las placas tectónicas en el interior de la tierra.

¿Cómo prepararse?

1. Revisa el estado de las instalaciones de gas, agua y sistema eléctrico. Corrige las deficiencias.
2. Mantén libre de obstáculos, pasillos y puertas, y cambia de lugar objetos o muebles que te puedan lastimar o caer encima, sobre todo cerca de las camas.
3. Establece un Plan de Emergencia y Evacuación (no necesariamente escrito). Reúnete con tu familia y vecinos/as para planificar acciones de Preparación y de Respuesta.
4. Prepara una Mochila para Emergencias, fácil de llevar en casos de evacuación.
5. Si vives en edificio, coordina previamente con la administración del edificio para contar con luces de emergencia y extintores operativos. Verifiquen que los pasadizos de acceso a zonas de escape y que las puertas, que conducen a las escaleras de escape, se puedan abrir hacia afuera y estén libres de obstáculos. No utilices los ascensores en caso de sismo.

¿Qué hacer en respuesta?

1. Conserva la calma en todo momento; evalúa la situación y ayuda a los demás. Ejecuta lo practicado.
2. Aléjate de ventanas, repisas o de cualquier utensilio, artefacto u objeto que pueda rodar o caer en la Vía de Evacuación.
3. Si no puedes salir, ubícate la Zona de Seguridad Interna previamente identificada, como al costado de las columnas o muros estructurales o cerca a la caja del ascensor, si lo hay. Evacúa con tu Mochila para Emergencias.

¿Qué hacer después?

1. Revisa si el inmueble está habitable y si el suministro eléctrico, así como las conexiones de gas y agua están en buen estado, a fin de evitar incendios o inundaciones.
2. Solo haz uso de tu linterna. No enciendas fósforos ni velas.
3. Según lo acordado en el Plan de Emergencia Familiar, elegir un número telefónico para usar la mensajería gratuita.
4. Acude al Punto de Encuentro previamente establecido, con tus familiares, una vez concluido el sismo.
5. Si estás en zona costera, aléjate de la playa lo antes posible para evitar un eventual Tsunami.
6. En lo posible, evita mover personas heridas o con fracturas, sin ayuda profesional; salvo que corran peligro de lesiones mayores.

Recomendaciones:

1. Conversa con tus vecinos/as y trabaja en coordinación con las autoridades de tu localidad para saber cómo prepararte y actuar ante un desastre.
2. Prepara tu Mochila para Emergencias y ten lista tu Caja de Reserva que contenga artículos no perecibles como agua y alimentos.
3. Ten a la mano los números de teléfonos de Bomberos y Policía Nacional.
4. Colabora y participa con responsabilidad en las Brigadas de Defensa Civil (en apoyo de las actividades de primera respuesta: rescate, remoción de escombros, primeros auxilios, contra incendios, etc.).

4. SEGUIMIENTO A LOS INCIDENTES DE SEGURIDAD¹⁰

Las acciones de seguimiento que realizamos en Madre Coraje implican una atención especial a las personas que fueron afectadas por el incidente de seguridad. Tenemos que pensar en su bienestar integral, considerando una reubicación temporal o definitiva, como también ajustes en sus protocolos de seguridad.

4.1. DENUNCIA PÚBLICA Y PENAL.

Una denuncia pública tiene por finalidad comunicar a la opinión pública nacional e internacional, así como a las autoridades del gobierno competentes y a los medios de comunicación, las situaciones violatorias de derechos humanos y/o del derecho internacional humanitario que ya han ocurrido (homicidios, masacres, desplazamientos, torturas, violencia sexual, bombardeos, etc.), con el fin de que se esclarezcan dichas situaciones y se adelanten las investigaciones correspondientes para dar con el paradero y/o sancionar a los responsables. Para la elaboración de una denuncia se puede apoyar en el formato de la Acción Urgente. (Ver Anexo 2)

¹⁰ Broederlijk Denle: *Manual de protección: Para comunidades rurales y*

defensores de los derechos humanos. 2015.

4.2. ACCIÓN URGENTE

Al igual que la denuncia penal, la acción urgente es una herramienta utilizada por una o más personas para dar a conocer a la opinión, a las autoridades del gobierno y a los medios de comunicación, las mismas situaciones que se dan a conocer con la denuncia, y su fin es obtener respuestas inmediatas frente a las solicitudes realizadas en dicha acción.

Se diferencia de la denuncia porque la narración de las situaciones permite que hechos violatorios puedan ser prevenidos o contrarrestados (amenazas, hostigamientos, desapariciones forzadas recientes, retenciones, ejecuciones extrajudiciales, posibilidad de que un detenido sea torturado o muera a raíz de una enfermedad no tratada). El objeto es conseguir una fuerte presión gracias a la oportuna intervención de organismos de carácter internacional (Organizaciones de Derechos Humanos, grupos de trabajo sectoriales, cuerpos diplomáticos y otros Estados), quienes pueden actuar a través del envío de cartas, faxes y mensajes de correo electrónico de manera pronta y dirigiéndose a las autoridades correspondientes. (Ver Anexo 2)

4.3. ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

A veces, cuando pensamos en la seguridad, solo pensamos en los asuntos legales. Aunque no lo creamos, seguridad incluye lo más humano de nuestras vidas: el autocuidado, la integralidad de cómo nos sentimos y cómo se sienten las otras personas.

La exposición cotidiana a situaciones de miedo y sufrimiento a las que podemos estar expuesto el personal, forma parte del contexto heredado de una historia marcada por la violencia estructural y las distintas expresiones de represión política (dictaduras, terrorismo de Estado, conflictos armados, etc); violencia que se mantiene y profundiza cada día, generando fuertes impactos en la manera como afrontamos su intencionalidad y capacidad de destrucción.

En estas situaciones tenemos miedo a perder la vida propia o de los seres queridos, miedo a tener que alejarnos de lo que amamos, a perder los bienes materiales, a expresar lo que pensamos y sentimos. Esto se transforma en un miedo cada vez más amplio y en ocasiones nos hace confundir más, de tal manera que logra inmovilizarnos y aislarnos. Entonces, el miedo se convierte en un obstáculo cuando impide que la persona y Madre Coraje actúen, no solo para proteger su vida, sino también para hacer frente a situaciones que están atentando contra su dignidad.

Hacer frente al miedo nos permite una mayor claridad de cuál es la situación amenazante, por qué razones se produce y qué objetivos buscan quienes implantan el

miedo. Encontrar sentido a la experiencia que se está enfrentando, permite disminuir la incertidumbre y la impotencia ante lo que podría ocurrir. De ahí la necesidad de que la organización cree espacios para la expresión de lo que cada miembro siente frente a lo sucedido y las formas como se ve afectado/a. Entender esto, en un marco más amplio, favorece estrategias conjuntas de resistencia que previenen el aislamiento y la ruptura de las relaciones y vínculos en Madre Coraje.

Aquí presentaremos algunos mecanismos para procurar mantener o recobrar el control sobre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones:

1. Hablar de lo que sentimos requiere de espacios en los que se puedan promover y fortalecer relaciones de confianza, en donde no existe el temor a la burla, al menosprecio o incluso a la pérdida de la confidencialidad.
2. Reconocer los impactos de la violencia en nuestra emocionalidad permite identificar qué aspectos son necesarios fortalecer individual y colectivamente para así responder con una mayor capacidad de afrontamiento.
3. Es importante que haya una idea colectiva que anime a hablar acerca de los hechos violentos, que no deje la sensación de que “de eso es mejor no hablar”. Cuando se brindan escenarios para compartir el sufrimiento y el miedo a las pérdidas se contribuye positivamente al fortalecimiento de la resistencia colectiva.
4. La tranquilidad para reconocer que el miedo se está haciendo presente y entender que es absolutamente normal sentirlo en condiciones de riesgo. Para esto, ayuda hablar de las consecuencias que ha tenido el miedo en la vida cotidiana, las prácticas que hemos cambiado y evidenciar que no se trata de un asunto de una sola persona sino que hay varias personas que están sintiendo y viviendo cosas similares.
5. Tener en cuenta qué así como se presentan una serie de impactos y afectaciones, también existen y prevalecen mecanismos y recursos que permiten a las personas movilizar acciones en procura de su restablecimiento emocional.
6. Como seres integrales, estamos invitados/as a fortalecer nuestras redes familiares, sociales y organizativas que garanticen los lazos de solidaridad; en el mismo sentido, tenemos que poner suma atención a nuestras convicciones políticas, ideológicas o espirituales, recursos que pueden ayudar en momentos de crisis o riesgo.
7. Identificar cuáles son los recursos reales con los que contamos para enfrentar una situación de riesgo y de qué manera podemos utilizarlos en la situación concreta.
8. También es necesario identificar qué nos hace sentir más vulnerables: evaluar las dimensiones reales de los riesgos, identificar en dónde necesitamos más apoyo y cómo lo podemos solicitar.

9. Es importante hablar sobre otros sentimientos que surgen al lado del miedo, como puede ser la frustración, la impotencia y la rabia.

10. Es importante compartir experiencias de afrontamiento que pueden resultar útiles, escucharlas puede servir para ampliar nuestra gama de respuestas.

4.4. AUTOCUIDADO

La tendencia que solemos tener es “dejar pasar” o desatender una serie de señales de alerta que nuestro cuerpo envía en forma de síntomas físicos (dolores recurrentes que llegan a volverse crónicos), emocionales, comportamentales y relacionales. Estos síntomas se manifiestan como una serie de malestares que pueden estar encubriendo sentimientos de tristeza, frustración, impotencia, y en últimas, de desgaste emocional, como resultado de la permanente exposición a situaciones que implican sufrimiento, pérdida y vulneración de otros/as. La somatización es la traducción al cuerpo de nuestras emociones y puede suceder por la dificultad para reconocer que no somos ajenos a ese contexto complejo en el que desarrollamos nuestra labor y en el que implicamos toda nuestra humanidad.

En esa perspectiva, aparece el autocuidado, una práctica de auto-reflexión y acción política, que nos invita a sostener un compromiso con nosotros/as mismos/as. El autocuidado implica el reconocimiento legítimo de nuestras necesidades individuales en armonía con la colectividad con la que nos identificamos y compartimos.

Pensar en el autocuidado como una práctica política que fortalece, alimenta y protege a Madre Coraje, involucra que en las dinámicas de trabajo y planes de protección y autoprotección se incluyan espacios que fortalezcan los vínculos y lazos solidarios entre sus miembros, la planificación de actividades de esparcimiento y recreación para el descanso, como estrategia para la tramitación de conflictos y fortalecimiento de la comunicación y la confianza. Estos elementos aportarán a la sostenibilidad y solidez individual

Algunas preguntas orientadoras para nuestra reflexión:

1. ¿Cuántas horas diarias dedico a mi labor en Madre Coraje?
2. ¿Cuántas horas en el día o la semana dedico al descanso y disfrutar de espacios recreativos?
3. ¿Dedico tiempo a realizar alguna práctica deportiva o ejercicio?
4. ¿Me alimento de manera adecuada (horarios establecidos, dieta balanceada)?
5. ¿Duelmo lo suficiente?
6. ¿Cómo es su nivel de consumo de sustancias relajantes y excitantes (café, alcohol, tabaco, otras sustancias)?
7. ¿Con qué frecuencia voy al médico? ¿la razón es por prevención o porque presento síntomas que afectan el trabajo y calidad de vida?

8. ¿Comparto en calidad y cantidad de tiempo con mis seres queridos (familia y amigos/as)?
9. ¿Siento que el trabajo aumenta mis niveles de estrés o ansiedad?
10. ¿Cuándo se presenta situaciones de estrés o riesgo por su labor, que acciones emprendo para mitigarlos?
11. ¿Qué prácticas de autocuidado realizo en mi vida cotidiana?
12. ¿Cuáles considero que son los obstáculos para desarrollar esas prácticas en mi vida?
13. ¿Qué condiciones favorecen el autocuidado en mi cotidianidad?
14. ¿Existe una política de autocuidado en mi organización?
15. ¿Qué obstáculos y potencialidades identifico para que se puedan desarrollar?

Existen muchas herramientas para recuperar el control sobre nuestro cuerpo en situaciones de stress y de miedo, entre esas el manejo de nuestra respiración y la estimulación de puntos energéticos en el cuerpo a través de su presión con la mano o los dedos (digipuntura).

5. ANEXOS

Anexo 1: Habeas Corpus

Es un derecho fundamental que se ejerce como mecanismo de protección del derecho a la libertad. Se puede invocar cuando la persona considere que es víctima de una privación ilegal de la libertad o de una prolongación ilegal de la privación de la libertad.

¿Quién lo puede presentar? La persona que se encuentre detenida, su abogado, sus familiares o cualquier persona en su nombre.

¿Ante quién se presenta? Ante cualquier autoridad judicial, pero el trámite lo realiza el juez penal del lugar donde se produjo el acto ilegal, en su defecto el del lugar más cercano y deberá resolverse en el tiempo máximo que establece la ley (dependiendo del país entre 24 y 36 horas)

Si se demuestra que la detención viola las garantías constitucionales y legales, el juez debe ordenar la libertad inmediata de la persona afectada. La acción podrá ser ejercida sin alguna formalidad o autenticación, e incluso, puede ser presentada de forma verbal.

Anexo 2: Acción urgente

a) **Título:** ACCIÓN URGENTE. Esto permite la fácil divulgación de la información.

b) **Encabezado:** con el nombre de la organización u organizaciones que proyectan la ACCIÓN URGENTE y un breve resumen de la situación que se va a describir.

c) **Descripción de los hechos:** fecha, hora, lugar, nombre de las víctimas y posibles victimarios. Así mismo con el fin de determinar la responsabilidad del Estado se pueden establecer los siguientes criterios:

- Precisar si había militares o policías cerca del lugar donde se cometieron los hechos (retenes, instalaciones militares o de policía, avanzadas de patrullas militares o de policía u operaciones militares en la zona). En este caso debe agregarse cuando empezaron dichas operaciones.
- Señalar si las operaciones militares han sido precedidas por la presencia o consolidación de grupos paramilitares o lo contrario.

d) **Contexto:** cada ACCIÓN URGENTE debe reflejar la situación de contexto y si es la misma, debe repetirse en cada formato.

e) **Peticiones:** hay que ser muy claros al formularlas y redactarlas, ya que éstas serán las pautas para el respaldo que realicen las demás organizaciones frente a las autoridades estatales. Las peticiones varían de acuerdo con el caso.

f) **Establecimiento de responsabilidad por parte del Estado:** dentro de las acciones urgentes, el Colectivo de Abogados José Alvear Restrepo en Colombia, incluye el siguiente párrafo, que puede ser modificado u omitido según el criterio de cada organización:

“Recordamos que la responsabilidad primaria de protección de los derechos humanos recae, de acuerdo con los principios constitucionales y el articulado de los tratados y Convenios Internacionales, sobre el Estado, al ser éste el sujeto responsable de velar por el cumplimiento de lo consagrado en la Carta Política y por ser el que adquiere los compromisos en materia de derechos humanos y de derecho internacional humanitario ante la comunidad internacional. Por tal razón, su mayor deber jurídico es el de prevenir las violaciones frente a estos derechos y tomar las medidas necesarias para investigar, identificar, juzgar y sancionar a los responsables por su acción u omisión, o tomar las medidas correctivas de carácter administrativo o político que impida que estos crímenes se sigan perpetrando.”

g) **Direcciones:** Presidencia de la República, Vicepresidente de la República, Ministerio de Defensa, Ministerio del Interior, Procuraduría General de la Nación, Fiscalía General de la Nación, Programa Presidencial de Derechos Humanos y de Derecho Internacional Humanitario, Unidad de Derechos Humanos y de Derecho Internacional Humanitario de la Fiscalía General de la Nación...o lo que corresponda a su país.

Se debe anexar la dirección para remitir la correspondencia escrita, números telefónicos, números de fax, dirección de correo electrónico. Esto permite que se pueda solicitar, a través de cualquier medio, las aclaraciones pertinentes y la formulación de un llamamiento al gobierno a fin de que adopten las medidas

necesarias para garantizar los derechos de la/s presunta/s víctima/s.

l) Firma: De las organizaciones que proyectan la Acción Urgente.

Anexo 3: Lista de contactos:

APURIMAC:

ORGANIZACIÓN	TELÉFONO	EMAIL	DIRECCIÓN
Policía Emergencias	083 32 31 37 083 32 28 08 105 / 911		
Comisaría de Policía	083 32 37 42 (Centro) 083 32 48 65 (Bellavista) 083 32 38 00 (Tamburco) 083 32 49 61 (Villa Ampay)		
Ambulancia	083 32 31 93 106		Av. Daniel Alcides Carrion S/NAbancay - Apurímac - Perú
INDECI	110 988 061 702	rzela@indec.gov.pe	Prolongación Cusco N° 1001 (Ref.

			Frente a Radio Amistad)
--	--	--	-------------------------------

Bomberos	083 32 10 25 083 323121 116		Av. Mariño N° 100
Defensoría del Pueblo	0800 – 15170 (línea gratuita) 083 32 28 77 083 32 32 60	odapurimac@defensoria.gob.pe	Av. Díaz Bárcenas N° 116 - 118 - Abancay
Denunciar abuso de autoridad por parte de agentes policiales, testigo de actos de corrupción en la PNP.	1818 (opción 3)		

HUANCAVELICA:

ORGANIZACIÓN	TELÉFONO	EMAIL	DIRECCIÓN
Policía	105 / 911		
Ambulancia	067 36 88 33 067 45 29 90 (ext. 476/190) 106		Av. Andrés Avelino Cáceres S/N Yananaco - Huancavelica
INDECI	110 988 06 20 15	pvasquez@indec.gov.pe	Av. 28 de abril s/n (local ex Alpaca Perú) Barrio de San Cristóbal.

Bomberos	067 75 31 00 116		Malecón Santa Rosa s/n, Huancavelica
----------	---------------------	--	---

			Huancavelica - Perú
Defensoría del Pueblo	0800 – 15170 (línea gratuita) 067 45 14 47	odhuancavelica@defensoria.gob.pe	Augusto B. Leguía N° 392 - Distrito, Provincia y Departamento de Huancavelica
Denunciar abuso de autoridad por parte de agentes policiales, testigo de actos de corrupción en la PNP.	1818 (opción 3)		

Anexo 4: Plantilla de reportes por región

Reconocemos zonas de alto, mediano y bajo riesgo, con diferentes intensidades de políticas de seguridad. El diagnóstico de la situación de las provincias es actualizado cada 3 meses, definiendo en qué nivel de seguridad se encuentran, y que particularidades hay en su situación.

PROVINCIA	NIVEL DE RIESGO	SITUACIONES	MEDIDAS
Huancavelica	Bajo / Medio / Alto		
Angaraes	Bajo / Medio / Alto		
Abancay	Bajo / Medio / Alto		
Graú	Bajo / Medio / Alto		
Lima	Bajo / Medio / Alto		

Anexo 5: Presupuesto

		N° DE UNIDADES	UNIDAD	COSTE UNITARIO	COSTE TOTAL
A.	COSTES DIRECTOS				
A. I	EQUIPOS Y SUMINISTROS				2,950.00
	Botiquín de primeros auxilios x 3 oficinas (antisépticos, desinfectantes, suero fisiológico, elementos de curación, vendas elásticas y medicamentos generales de amplio espectro)	3	Unidad	200.00	.06000
	Estintor de 10 libras x 1 oficina en la capital	1	Unidad	250.00	250.00
	Estintores de 5 libras x 2 oficinas regionales	2	Unidad	150.00	300.00
	Mochilas de emergencia x 3 trabajadores + 3 voluntarixs anuales (linterna, radio portátil, silbato, pilas, agenda, lapiceros, bolsas de plástico, cuchilla multipropósito, petate, mascarillas, encendedor,	6	Unidad	300.00	1,800.00

	guantes de trabajo, cuerda de poliéster, cinta adhesiva, comida enlatada, agua, ropa de abrigo, artículos de higiene, microbotiquín de primeros auxilios, etc)				
TOTAL COSTES DIRECTOS					2,950.00
Porcentaje sobre Costes Directos					