
SOBRE

Esta herramienta fue diseñada para proporcionar a las mujeres que participan en política una forma confidencial de evaluar su seguridad personal y hacer un plan para aumentarla.

La violencia contra las mujeres en la política es un tipo específico de violencia que disuade que las mujeres se involucren en todas las actividades políticas: discusiones políticas, el voto y la postulación para un cargo. Esta violencia puede tomar muchas formas, incluyendo:

- Acoso o discriminación persistente, como ser avergonzada en los medios;
- Amenazas y abuso psicológico, en persona o en línea, como el uso de un lenguaje vulgar o degradante;
- Agresión física y sexual, como tocar o golpear inapropiadamente;
- Violencia económica, como amenaza de divorcio o destrucción de materiales de campaña; y
- Presión a las mujeres para que abandonen la política o renuncien como candidatas o funcionarias políticas.

Si usted está en peligro o se siente amenazada, y es seguro hacerlo, le alentamos a informar a la policía u otra agencia responsable.

Esta herramienta no es un pronosticador definitivo de todos sus riesgos, pero le proporcionará una guía sobre las medidas que puede tomar para mejorar su seguridad. Si usted es políticamente activa, recomendamos que evalúe sus niveles de riesgo regularmente, ya que las situaciones pueden cambiar y es posible que deba actualizar su plan de seguridad.

Un par de puntos a tener en cuenta antes de comenzar:

- ¿Siente que se encuentra en el momento en un lugar seguro para responder el cuestionario? Si no, considere una hora y una ubicación diferente.
- Debe mantener los resultados de la evaluación en privado, y solo revelar los detalles como lo sugiere el propio plan de seguridad. Esto puede implicar esconder cosas incluso de los miembros de su familia, destruir la copia original o borrar el historial de su navegador en línea una vez que haya terminado el ejercicio.
- Su cuestionario no será recogido o almacenado.

Descargo de responsabilidad: La herramienta piense10 desarrollada por el Instituto Nacional Demócrata para Asuntos Internacionales (NDI) proporciona orientación sobre las acciones que las mujeres políticamente activas pueden tomar para mejorar su seguridad. Esta herramienta no puede predecir ni eliminar todos los riesgos que puede enfrentar una mujer políticamente activa. Al utilizar esta herramienta, la usuaria reconoce que lo está haciendo de manera voluntaria y acepta que NDI no es responsable de ninguna reclamación, pérdida o daño que surja del uso, mal uso o confianza en la herramienta piense10.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES

1. Responda a **TODAS** las preguntas honestamente y lo mejor que pueda.
2. Sume todos los puntos de sus respuestas (entre paréntesis) para determinar su **Puntaje Total** en el cuestionario. Será un puntaje de entre 13 y 173 puntos.
3. Cuando usted tiene su **Puntaje Total**, vaya a la lista de países en la parte posterior del cuestionario y averigüe donde cae su puntaje dentro de uno de los tres rangos.
4. El rango en que cae su puntaje denota el nivel de planeación de seguridad: riesgo moderado, riesgo elevado o riesgo severo, según las respuestas que ha dado y el país donde vive.
5. Lea el plan de seguridad que le corresponde. El plan proporciona sugerencias, según su puntaje, de cómo fortalecer su seguridad cuando usted es políticamente activa.
6. Tome medidas inmediatas para mejorar su seguridad implementando la guía.
7. ¡Comparta la herramienta con tus amigas para ayudarles a mantenerse comprometidas a la política!
8. Recuérdese de revisar y modificar su plan de seguridad periódicamente.

ACERCA DE USTED

A. ¿Que tan políticamente activa es usted?

- Muy activa - Usted participa en algún tipo de actividad política diariamente (por ejemplo, Usted es una funcionaria electa o una organizadora comunitaria) **(3)**
- Activa - Usted participa en algún tipo de actividad política semanal, como abogar por un problema en persona y / o en línea **(2)**
- Algo activa - Usted participa en algún tipo de actividad política mensual, como asistir a una reunión local del ayuntamiento o llamar periódicamente a un funcionario electo sobre un tema **(1)**

B. Seleccione todos los roles que se apliquen a usted en el momento:

- Activista **(1)**
- Miembro de un partido político **(1)**
- Trabajadora electoral **(1)**
- Líder de un partido político **(2)**
- Candidata **(2)**

- Votante **(2)**
- Representante de un cargo de elección popular (cualquier nivel) **(3)**
- Funcionaria pública **(2)**
- Ministra/Secretaria de Gobierno **(3)**

C. ¿Es usted miembro del partido o de la coalición gobernante o de un partido o una coalición de oposición?

- No **(0)**
- Gobernante **(1)**
- De oposición **(2)**

D. ¿Cómo participa normalmente en la política? (Seleccione todas las que apliquen)

- Soy nueva en la política y sigo buscando la mejor manera en la que puedo contribuir **(2)**
- Hago publicaciones en línea de manera anónima **(1)**
- Hago publicaciones y comentarios en línea con mi verdadera identidad **(3)**
- Acudo a reuniones y asambleas públicas periódicas **(1)**
- Voto en las elecciones locales o nacionales **(1)**

- Promuevo mi causa en las calles (por ejemplo, reparto folletos, voy de puerta en puerta, hago cambaceo) **(2)**
- Participo en protestas y mítines **(2)**
- Trabajo tras bambalinas; soy muy conocida en mi organización o partido, mas no en mi comunidad **(1)**
- Participo en la toma de decisiones públicas **(3)**
- Participo en eventos públicos como la única oradora o la oradora principal **(3)**
- Participo en muchas actividades como líder político; soy una persona importante en mi organización o partido y en mi comunidad **(3)**

E. ¿Es usted la primera mujer en su familia que participa en actividades políticas?

- Sí **(3)**
- No **(1)**

F. ¿Conoce usted los derechos legales de las mujeres en su país (por ejemplo, el derecho a votar o postularse como candidata, las leyes que prohíben la violencia contra las mujeres)

- Sí **(1)**
- Algunos de ellos **(2)**
- No **(3)**

G. ¿Aboga por asuntos relativos a la mujer?

- Sí **(2)**
- No **(0)**

H. ¿Aboga por asuntos considerados delicados o polémicos?

- Sí **(3)**
- No **(0)**

I. ¿Cómo es su organización política?

- Soy una activista individual **(3)**
- Trabajo con una organización de hombres y mujeres **(2)**
- Trabajo con una organización principalmente de mujeres **(2)**
- Soy miembro de un partido político **(2)**
- Soy miembro de un partido político de mujeres **(3)**

J. ¿Se siente segura cuando participa en la política?

- Sí **(1)**

- A veces **(2)**
- No **(3)**

K. ¿Alguna vez ha experimentado alguna de las siguientes situaciones en su trabajo político o como resultado de este? (Seleccione todas las que apliquen)

- He sufrido algo de acoso, como apodosos ofensivos, llamadas telefónicas constantes, interrupciones en mis eventos, comentarios persistentes o no deseados **(2)**
- Me han acosado en repetidas ocasiones **(3)**
- La gente ha difundido rumores sobre mi vida personal, como mi orientación sexual, o han alegado que me acosté con hombres para avanzar en mi carrera o en mis metas políticas **(2)**
- Me han amenazado con violencia económica como pérdida de trabajo **(2)**
- He sido amenazada con el divorcio **(2)**
- He recibido amenazas de violencia o represalias **(3)**
- Miembros de mi familia (como mis hijos) han sido amenazados **(2)**
- He sido atacada/acosada en los medios **(2)**
- Me han atacado físicamente **(3)**
- Me han acechado, ya sea en persona o en línea (por ejemplo, alguien me ha seguido o ha seguido a mi familia en repetidas ocasiones, o ha hecho o dicho cosas para amenazar a mí o a mi familia) **(3)**
- He sido amenazada, acosada o atacada por un miembro de mi familia **(3)**
- La policía o las fuerzas de seguridad me han detenido o interrogado **(3)**
- No, nunca he sufrido acoso, amenazas ni ataques **(0)**

L. ¿Ha sido testigo de cualquier violencia dirigida hacia alguna otra mujer en la política?

- Sí **(3)**
- No **(0)**

M. Como resultado de un aumento de su actividad política, ¿las amenazas, el acoso o los ataques físicos han empeorado?

- Sí **(3)**
- No **(0)**
- No he sufrido ninguna amenaza, acoso ni ataques físicos como resultado de mi actividad política **(0)**

N. ¿Cuenta con una red de apoyo?

- Sí (por ejemplo: mi familia, mis amigos y colegas apoyan mi actividad política) **(1)**
- Mixta (por ejemplo: algunos familiares, amigos y colegas no aprueban mi actividad política) **(2)**
- No (por ejemplo: mi familia, todos mis amigos y colegas no aprueban mi actividad política) **(3)**

O. ¿Se identifica con alguna de las siguientes categorías? (Seleccione todos los que apliquen)

- Menor de 30 años **(1)**
- Miembro de una minoría racial, étnica o religiosa **(1)**
- Miembro de algún grupo indígena **(1)**
- Pobre **(1)**
- Campesina **(1)**
- Persona con educación básica o analfabeta **(1)**
- Embarazada **(1)**
- Dependiente económico de alguien más **(1)**
- Lesbiana **(1)**
- Bisexual **(1)**
- Mujer transgénero **(1)**
- Persona con discapacidad **(1)**
- Soltera/divorciada/viuda **(1)**
- Madre **(1)**
- Fuente principal de manutención de los hijos u otros dependientes **(1)**

IDENTIFICADORES INSTITUCIONALES DE RIESGO

A. ¿Las mujeres en política alrededor suyo a menudo son sexualizadas o son presentadas como objetos sexuales? Por ejemplo, ¿se supone que están usando el sexo para avanzar en su posición, o pueden ser usadas como decoraciones para agregar “sex appeal” a los eventos políticos? (Seleccione todas las que correspondan)

- Sí, las mujeres en la política a menudo son presentadas como objetos sexuales **(2)**
- Sí, a menudo se supone que las mujeres en política buscan más poder usando el sexo **(2)**

- No es un problema específico en la política, pero las mujeres a menudo son representadas como “sexy” o como objetos sexuales en otros espacios públicos, como anuncios **(1)**
- No, las mujeres en política no son sexualizadas ni son presentadas como objetos sexuales públicamente **(0)**

B. ¿Alguna de las siguientes actividades políticas está sucediendo actualmente en su país? (Seleccione todas las que apliquen)

- Elecciones **(1)**
- Referéndum **(1)**
- Transición política **(2)**
- Implementación de alguna política polémica o el juicio en tribunales de algún caso controvertido **(2)**
- Disputas por los derechos polémico sobre tierras o el acceso a recursos naturales **(3)**
- Revuelta política **(3)**
- Conflicto violento **(3)**
- Ninguno de estos está sucediendo actualmente **(0)**

C. ¿Qué tipo de sistema legal o judicial opera en su comunidad?

- Sistema de justicia formal con policía, tribunales y prisiones **(1)**
- Sistema de justicia informal, como un consejo de ancianos que se basa más en la mediación y la reconciliación **(2)**
- Ambos **(2)**

D. ¿Qué tipo de fuerzas de orden público principalmente operan en su comunidad?

- Policía **(1)**
- Otras fuerzas formales o de seguridad estatal, como el ejército **(2)**
- Organizaciones comunitarias informales como una milicia local **(3)**
- Ninguna **(3)**

E. ¿La violencia contra las mujeres se califica como delito donde usted vive? (Seleccione todas las que apliquen)

- Sí, todo tipo de violencia contra las mujeres va en contra de la ley **(1)**
- No es ilegal amenazar o acosar a una mujer en su trabajo, escuela, en la calle o en otros lugares públicos **(2)**

- No es ilegal que un familiar o persona amenace o acose a una mujer en su casa u otro espacio privado (2)
- No es ilegal que una persona ataque físicamente a una mujer (2)
- No lo sé (1)

F. Si la violencia contra las mujeres se califica como delito, ¿la policía responde a las necesidades de seguridad de las mujeres conforme a la ley?

- Pienso que sí responden (1)
- Pienso que algunas veces responden (2)
- No, la policía no responde a las necesidades de seguridad de las mujeres (3)
- Las mujeres no llaman a la policía (2)

G. ¿Existen otras instituciones o grupos como líderes comunitarios o religiosos o mecanismos de partidos políticos u ONGs (organización no gubernamental) con los que pueda contar para responder eficazmente a sus necesidades de seguridad o para ofrecer protección? (Seleccione todas las que apliquen)

- Sí (1)
- No sé (2)
- No, no existe ninguna otra organización que responda a mis necesidades de seguridad (3)

H. ¿Existen servicios, como refugios de emergencia, casas de seguridad, una línea directa o grupos de apoyo que brinden un lugar seguro o apoyo para mujeres en peligro o que sean víctimas de violencia?

- Sí (1)
- No sé (2)
- No, no existen servicios para víctimas de violencia (3)

SOBRE SU COMUNIDAD

A. ¿Qué frase mejor describe tu comunidad?

- Mi comunidad cree que una mujer solo debe hacer sus deberes domésticos en el hogar y no estar en público por ningún motivo (3)
- Mi comunidad cree que una mujer puede trabajar fuera del hogar con el permiso de su esposo o familia (2)

- Mi comunidad cree que una mujer puede dedicarse a la política si tiene permiso de su esposo o familia (2)
- Mi comunidad cree que una mujer puede dedicarse al trabajo y a la política siempre que sus deberes domésticos sigan siendo una prioridad (1)
- Mi comunidad cree que una mujer puede elegir libremente participar en política independientemente de los permisos o deberes domésticos (1)

B. ¿Su comunidad considera que la política es “trabajo de hombres”, “sucio”, “peligrosa” o de alguna otra manera no apta para las mujeres?

- Sí (2)
- No (0)

C. ¿Las vidas diarias de las mujeres están restringidas en su comunidad?

- Las mujeres no deben salir de su casa (3)
- Las mujeres pueden estar en la vida pública, pero hay restricciones sobre sus viajes, su atuendo (2)
- Las mujeres no enfrentan restricciones sociales/ sociales en su vida diaria (0)

D. ¿Las mujeres a menudo son sexualizadas o son presentadas como objetos sexuales? Por ejemplo, en publicidades, en la música o en los medios en general.

- Sí, las mujeres a menudo son presentadas como objetos sexuales (2)
- No, las mujeres no son sexualizadas ni son presentadas como objetos sexuales públicamente (0)

E. ¿Es común que las mujeres en su comunidad sufran alguna forma de acoso, abuso o violencia? (Seleccione todas las que apliquen)

- Sí, las mujeres en mi comunidad normalmente sufren acoso como abucheos e comentarios persistentes o no deseados (2)
- Sí, las mujeres de mi comunidad son insultadas o difamadas rutinariamente (por ejemplo, a través de acusaciones falsas contra su moralidad) (2)
- Sí, las mujeres en mi comunidad normalmente reciben amenazas, incluyendo amenazas de daño físico (3)
- Sí, las mujeres en mi comunidad normalmente sufren ataques como empujones, manoseos u otras formas de violencia física (3)

- No sé (1)
- No, la mayoría de las mujeres que conozco nunca han sufrido acoso, abusos ni violencia (0)

F. ¿Los miembros masculinos de la familia experimentan vergüenza o deshonor como resultado de la actividad política de una mujer?

- Sí (3)
- No (0)
- No estoy segura (1)

G. En su comunidad, ¿las mujeres sufren abuso o acoso cuando desempeñan roles normalmente ocupados por hombres o cuando se considera que las mujeres están desobedeciendo los deseos de su familia? Por ejemplo, si una mujer decide ser mecánica o va a una reunión política para protestar.

- Sí (3)
- No (0)

H. En su comunidad, ¿generalmente se puede confiar en la policía para que responda a las quejas de acoso o violencia contra las mujeres?

- Sí (1)
- No (2)

I. ¿Existe algún lugar seguro al que pueda acudir si se encuentra en peligro inminente?

- Sí (1)
- No (2)

J. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones mejor describe a su comunidad?

- Es un lugar muy pacífico con un mínimo de crimen (1)
- Suceden algunos actos de vandalismo, violencia (1)
- Hay incidencias generalizadas de violencia por parte de individuos (2)
- La violencia es común y existen pandillas y grupos armados presentes (2)
- La comunidad está experimentando violencia política o sectaria o extremista (3)

- Todos han sido o conocen a alguien que ha sido víctima de la violencia (3)

K. En su comunidad, ¿es común que los hombres golpeen a sus esposas?

- Claro, es su derecho hacerlo (3)
- Sí, incluso a pesar de que va en contra de la ley (2)
- A veces, en ciertas circunstancias (1)
- Es común, pero socialmente inaceptable (1)
- No, esta conducta es socialmente inaceptable (1)

L. ¿Es común que las mujeres sean golpeadas o disciplinadas por personas que no sean sus esposos (por ejemplo, padres, hermanos, o suegros)?

- Claro, es su derecho hacerlo (3)
- Sí, incluso a pesar de que va en contra de la ley (2)
- A veces, en ciertas circunstancias (1)
- Es común, pero socialmente inaceptable (1)
- No, esta conducta es socialmente inaceptable (1)

Sume todos los puntos de sus respuestas (entre paréntesis) para determinar su **Puntaje Total** en el cuestionario. Será un puntaje de entre 13 y 173 puntos.

PUNTAJE TOTAL:

CÓMO ENCONTRAR SU PLAN DE SEGURIDAD

PUNTAJE TOTAL:

Vaya a la próxima página y encuentra el país en el cual usted vive.

PAÍS:

Identifique dónde aparece su **Puntaje Total** en uno de los tres rangos de números provistos.

El rango en el que cae su puntaje es el nivel de su guía de planificación de seguridad, basado en sus respuestas al cuestionario y el país en el que vive.

Por ejemplo, si su **Puntaje Total** es **74** y usted vive en el **Reino Unido**, entonces su puntaje caería dentro del primer rango de números provistos para el Reino Unido, y su nivel del guía de planeación de seguridad sería por un riesgo **Moderado**.

QUE ES SU RANGO?

QUE ES EL NIVEL DEL GUÍA DE PLANEACIÓN DE SEGURIDAD?

PROXIMOS PASOS:

1. Lea el plan de seguridad que le corresponde. El plan proporciona sugerencias, según su puntaje, de cómo fortalecer su seguridad cuando usted es políticamente activa.
2. Tome medidas inmediatas para mejorar su seguridad implementando la guía.
3. ¡Comparta la herramienta con tus amigas para ayudarles a mantenerse comprometidas a la política!
4. Recuérdese de revisar y modificar su plan de seguridad periódicamente.

PUNTUACIÓN DEL PAÍS *(en 1 de septiembre de 2018)*

País	Moderado	Elevado	Grave
Afganistán	13 - 42	43 - 102	103 - 173
Albania	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Alemania	13 - 87	88 - 147	148 - 173
Algeria	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Angola	13 - 54	55 - 114	115 - 173
Arabia Saudita	13 - 58	59 - 118	119 - 173
Argentina	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Armenia	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Australia	13 - 90	91 - 150	151 - 173
Austria	13 - 88	89 - 148	149 - 173
Azerbaiyán	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Bahamas	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Bahrain	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Bangladesh	13 - 67	68 - 127	128 - 173
Bélgica	13 - 84	85 - 144	145 - 173
Benin	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Bhután	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Bielorrusia	13 - 60	61 - 121	122 - 173
Bolivia	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Bosnia y Herzegovina	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Botswana	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Brasil	13 - 67	68 - 127	128 - 173
Bulgaria	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Burkina Faso	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Burundi	13 - 60	61 - 120	121 - 173
Cabo Verde	13 - 81	82 - 141	142 - 173
Camboya	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Camerún	13 - 55	56 - 115	116 - 173
Canadá	13 - 97	98 - 157	158 - 173
Chad	13 - 57	58 - 117	118 - 173

País	Moderado	Elevado	Grave
Chile	13 - 81	82 - 141	142 - 173
China	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Chipre	13 - 80	81 - 140	141 - 173
Colombia	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Comoras	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Congo (Brazzaville)	13 - 52	53 - 112	113 - 173
Congo, RDC	13 - 43	44 - 103	104 - 173
Corea, Rep.	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Costa Rica	13 - 79	80 - 139	140 - 173
Côte d'Ivoire	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Croatia	13 - 80	81 - 140	141 - 173
Cuba	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Dinamarca	13 - 93	94 - 154	155 - 173
Djibouti	13 - 61	62 - 122	123 - 173
Ecuador	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Egipto	13 - 65	66 - 125	126 - 173
El Salvador	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Emiratos Árabes Unidos	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Equatorial Guinea	13 - 51	52 - 111	112 - 173
Eritrea	13 - 59	60 - 119	120 - 173
Eslovenia	13 - 89	90 - 149	150 - 173
España	13 - 88	89 - 148	149 - 173
Estados Unidos	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Estonia	13 - 81	82 - 141	142 - 173
Etiopía	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Fiji	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Filipinas	13 - 76	77 - 136	137 - 173
Finland	13 - 92	93 - 152	153 - 173

País	Moderado	Elevado	Grave
Francia	13 - 84	85 - 144	145 - 173
Gabón	13 - 54	55 - 114	115 - 173
Gambia	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Georgia	13 - 79	80 - 139	140 - 173
Ghana	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Grecia	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Guatemala	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Guinea	13 - 59	60 - 119	120 - 173
Guinea Ecuatorial	13 - 51	52 - 111	112 - 173
Guinea-Bissau	13 - 56	57 - 116	117 - 173
Guyana	13 - 70	71 - 130	131 - 173
Haití	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Honduras	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Hungría	13 - 71	72 - 131	132 - 173
India	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Indonesia	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Irán, Rep. Islámica del	13 - 55	56 - 115	116 - 173
Iraq	13 - 50	51 - 110	111 - 173
Irlanda	13 - 91	92 - 151	152 - 173
Islandia	13 - 99	100 - 169	170 - 173
Israel	13 - 70	71 - 130	131 - 173
Italia	13 - 81	82 - 141	142 - 173
Jamaica	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Japón	13 - 83	84 - 143	144 - 173
Jordan	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Kazajstán	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Kenia	13 - 60	61 - 121	122 - 173
Kirguizstán	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Kuwait	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Lao RDP	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Lesoto	13 - 69	70 - 129	130 - 173
Letonia	13 - 76	77 - 136	137 - 173
Líbano	13 - 55	56 - 115	116 - 173

País	Moderado	Elevado	Grave
Liberia	13 - 60	61 - 121	122 - 173
Libia	13 - 52	53 - 112	113 - 173
Lituania	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Luxemburgo	13 - 90	91 - 150	151 - 173
Macedonia, FYR	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Madagascar	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Malasia	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Malawi	13 - 67	68 - 127	128 - 173
Mali	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Malta	13 - 84	85 - 145	146 - 173
Marruecos	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Mauricio	13 - 82	83 - 142	143 - 173
Mauritania	13 - 60	61 - 121	122 - 173
México	13 - 71	72 - 131	132 - 173
Moldova	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Mongolia	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Montenegro	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Mozambique	13 - 59	60 - 119	120 - 173
Myanmar	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Namibia	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Nepal	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Nicaragua	13 - 77	78 - 137	138 - 173
Níger	13 - 63	64 - 123	124 - 173
Nigeria	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Noruega	13 - 99	100 - 169	170 - 173
Nuova Zelanda	13 - 93	94 - 153	154 - 173
Omán	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Países Bajos	13 - 89	90 - 149	150 - 173
Pakistán	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Panamá	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Papua New Guinea	13 - 65	66 - 125	126 - 173
Paraguay	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Perú	13 - 74	75 - 134	135 - 173

País	Moderado	Elevado	Grave
Polania	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Portugal	13 - 84	85 - 144	145 - 173
Qatar	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Reino Unido	13 - 85	86 - 145	146 - 173
República Centroafricana	13 - 44	45 - 104	105 - 173
República Checa	13 - 79	80 - 139	140 - 173
República Dominicana	13 - 70	71 - 130	131 - 173
República Eslovaca	13 - 76	77 - 136	137 - 173
Ruanda	13 - 82	83 - 142	143 - 173
Rumania	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Federación Rusa	13 - 58	59 - 118	119 - 173
Senegal	13 - 73	74 - 133	134 - 173
Serbia	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Sierra Leona	13 - 60	61 - 121	122 - 173
Singapur	13 - 89	90 - 149	150 - 173
Siria	13 - 34	35 - 94	95 - 173
Sri Lanka	13 - 75	76 - 135	136 - 173
Sudáfrica	13 - 76	77 - 136	137 - 173
Sudán	13 - 52	53 - 112	113 - 173
Suecia	13 - 96	97 - 156	157 - 173
Suiza	13 - 95	96 - 155	156 - 173
Suriname	13 - 74	75 - 134	135 - 173
Suazilandia	13 - 58	59 - 118	119 - 173
Tailandia	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Taiwán	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Tanzania	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Tayikistán	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Timor-Leste	13 - 78	79 - 138	139 - 173
Togo	13 - 60	61 - 121	122 - 173
Trinidad y Tobago	13 - 76	77 - 136	137 - 173

País	Moderado	Elevado	Grave
Túnez	13 - 72	73 - 132	133 - 173
Turkmenistán	13 - 68	69 - 127	128 - 173
Turquía	13 - 62	63 - 122	123 - 173
Ucrania	13 - 64	65 - 124	125 - 173
Uganda	13 - 68	69 - 128	129 - 173
Uruguay	13 - 83	84 - 143	144 - 173
Uzbekistán	13 - 70	71 - 130	131 - 173
Venezuela	13 - 54	55 - 114	115 - 173
Vietnam	13 - 59	60 - 119	120 - 173
Yemen	13 - 46	47 - 106	107 - 173
Zambia	13 - 66	67 - 126	127 - 173
Zimbabwe	13 - 58	59 - 118	119 - 173

GUÍA DEL PLAN DE SEGURIDAD

RIESGO MODERADO

CONTACTOS DE CONFIANZA

1. Identifique a una o dos personas u organizaciones de confianza a las que pueda contactar para recibir apoyo en distintas situaciones.
2. Memorice su información de contacto de manera que pueda comunicarse con ellas en cualquier momento. Si no puede memorizar la información de contacto, busque la manera de ocultarla en su teléfono, libreta de direcciones o en algo que lleve siempre consigo.

LUGARES SEGUROS

1. Identifique uno o dos lugares seguros a los que pueda huir para refugiarse en caso de una emergencia. Los lugares que elija con este fin dependerán de si necesita o no considerar también a niños o familiares.
2. Identifique la mejor forma de llegar a estos lugares de distintas maneras (caminando, manejando, en transporte público).
3. Siempre lleve consigo algo de comida y agua, los medicamentos que pueda necesitar, algún documento de identificación y dinero o tarjetas bancarias en caso de que no pueda regresar a su casa.

INFORMACIÓN PERSONAL

1. Mantenga su información personal privada y disponible únicamente para las personas más cercanas a usted.
2. Pídale a sus familiares y amigos que no compartan con nadie su información personal sin su consentimiento, incluyendo conversaciones y publicaciones en redes sociales.
3. Si el domicilio de su casa o número de teléfono personal son públicos, tome medidas para mantenerlos privados.
4. No etiquete sus llaves con identificadores específicos.

DOCUMENTOS IMPORTANTES

1. Conserve un juego de sus documentos médicos o de identidad y sus registros escolares o políticos en un lugar seguro que no sea su casa, su lugar de trabajo ni ninguno de los lugares en los que realiza sus actividades políticas.
2. Haga lo mismo para sus familiares o miembros de su personal o equipo más cercanos.

SU ENTORNO

1. Siempre revise todo lo que hay a su alrededor cuando lleve a cabo actividades políticas. Busque una salida fácil y pida que se mantenga libre una ruta de salida en caso que no haya una.

2. Revise la seguridad física de su casa, lugar de trabajo o los lugares donde realice actividades políticas. Asegúrese de que se implementen medidas (como iluminación perimetral, alarmas, cámaras) en su casa, lugar de trabajo y oficina política para evitar el acceso no autorizado.

VIAJES

1. Asegúrese de estar acompañada por una persona de confianza cuando realice sus actividades políticas.
2. Identifique y utilice rutas de transporte seguras. Varíe las rutas y los horarios en los que viaje.
3. Aviseles a sus contactos de confianza en dónde estará y a qué hora regresará a casa.

INFORMACIÓN DIGITAL

1. Asegúrese de que su teléfono celular tenga un código de bloqueo. Habilite la función de verificación de dos pasos para acceder a su computadora portátil. Cambie sus contraseñas cada tres meses. No comparta sus códigos de seguridad ni contraseñas. No guarde contraseñas ni otra información delicada en su navegador de Internet.
2. No pierda de vista sus dispositivos y apáguelos cuando no los esté utilizando.

3. Evite guardar información delicada en la memoria de su teléfono. Revise y actualice la configuración de seguridad de su teléfono, computadora o aplicaciones. Apague los servicios de localización de las aplicaciones y redes sociales. Borre periódicamente el historial de su navegador.
4. Respalde los archivos digitales importantes o confidenciales en algún lugar seguro.
5. Cree una cuenta de correo electrónico pública para su trabajo político de manera que su cuenta personal se mantenga privada.
6. Instale un cortafuegos (firewall) y programa antivirus o antimalware en su computadora y manténgalos actualizados.
7. Pídale a sus familiares y amigos que no compartan públicamente en Internet ni en redes sociales información sobre la ubicación donde usted se encuentra ni sus imágenes personales.
8. Tome capturas de pantalla de toda comunicación maliciosa que reciba a través de redes sociales o Internet. Revíselas periódicamente para ver si existe algún patrón sobre las personas que las envían. Denuncie ante la policía o las autoridades correspondientes todo acoso, abuso o amenazas que reciba en línea.

SERVICIOS DE APOYO

1. Identifique y tome nota de los datos de todos los servicios de apoyo locales a los que tenga acceso, como por ejemplo, refugios para mujeres, clínicas de asesoría jurídica o líderes locales influyentes.

2. Asegúrese de que sus acompañantes o contactos de confianza conozcan estos servicios y los contactos que usted tiene en ellas.

DOCUMENTE

1. Documente toda violencia de la que sea víctima debido a su actividad política. Por ejemplo: guarde los mensajes de voz, lleve un diario de los incidentes, o fotografíe toda evidencia de lesiones físicas. Guarde todo esto en un lugar seguro.
2. Cuéntales a sus contactos de confianza sobre la violencia y dígales dónde encontrar los documentos que la evidencian.
3. Busque a otras personas que estén pasando por situaciones similares y formen una red dinámica de apoyo y defensoría.

SU PLAN DE SEGURIDAD

1. Comente su plan con alguien de su confianza y asegúrese de que sepa qué hacer en caso de emergencia.
2. Asegúrese de que sus familiares y amigos no afecten accidentalmente su plan de seguridad (por ejemplo, al publicar información personal sobre usted o ellos mismos).
3. Enséñeles a sus familiares o miembros de su personal o equipo una señal que indique que usted o ellos están en problemas y que debe activarse el plan de emergencia (por ejemplo, ir a un lugar seguro), y practíquelo.

4. Piense en una frase o dato personal (como su canción favorita) que sus familiares o contacto de confianza reconocerían en caso de que se requiera como prueba de vida. Recuérdeles esta frase o dato sin hacerlo obvio.
5. Revise su plan de seguridad por lo menos cada tres meses para asegurarse de que esté actualizado. Recuerde informarles a sus contactos de confianza sobre todo cambio importante.

RIESGO ELEVADO

CONTACTOS DE CONFIANZA

1. Identifique a una o dos personas u organizaciones de confianza, tanto dentro como fuera de su país, a las que pueda contactar para recibir apoyo en distintas situaciones.

2. Memorice su información de contacto de manera que pueda comunicarse con ellas en cualquier momento. Si no puede memorizar la información de contacto, busque la manera de ocultarla en su teléfono, libreta de direcciones o en algo que lleve siempre consigo.

LUGARES SEGUROS

1. Identifique uno o dos lugares seguros a los que pueda huir para refugiarse en caso de una emergencia. Los lugares que elija con este fin dependerán de si necesita o no considerar también a niños o familiares.
2. Identifique la mejor forma de llegar a estos lugares de distintas maneras (caminando, manejando, en transporte público) a diferentes horas del día y de la noche.
3. Asegúrese de tener la llave o una forma de entrar a estos lugares fácilmente sin necesidad de coordinarse con una otra persona.
4. Siempre lleve consigo algo de comida y agua, los medicamentos que pueda necesitar, algún documento de identificación y dinero o tarjetas bancarias.

5. Avísele(s) a su(s) contacto(s) de confianza si no puede ir a casa y que estará en contacto con él/ella (ellos). Quizás no sea seguro para usted ni para ellos que les diga dónde está.

INFORMACIÓN PERSONAL

1. Mantenga su información personal privada y disponible únicamente para las personas más cercanas a usted.
 2. Pídale a sus familiares y amigos que no compartan con nadie su información personal sin su consentimiento, incluyendo conversaciones y publicaciones en redes sociales. Si alguien no respeta esta regla, límite o impida el acceso de esta persona a su información personal.
 3. A fin de mantener confidencial la dirección de su casa, arriende un apartado postal o reciba el correo en su oficina o en otro lugar lejos de su domicilio.
 4. No etiquete sus llaves con identificadores específicos.
- ### DOCUMENTOS IMPORTANTES
1. Conserve un juego de sus documentos médicos o de identidad y sus registros escolares o políticos en más de un lugar seguro que no sea su casa, su lugar de trabajo ni ninguno de los lugares en los que realiza sus actividades políticas.
 2. Haga lo mismo para sus familiares o miembros de su personal o equipo más cercanos.

3. Infórmele a uno de sus contactos de confianza dónde guarda uno de estos juegos de documentos y asegúrese de que tenga acceso libre a él.

SU ENTORNO

1. Siempre verifique con anticipación el lugar donde se llevará a cabo el evento o actividad política. Revise todo lo que hay a su alrededor cuando lleve a cabo actividades políticas y solicite que se hagan cambios si no se siente cómoda con algo en el entorno. Busque una salida fácil y pida que se mantenga libre una ruta de salida en caso de que no la haya.
 2. Revise la seguridad física de su casa, lugar de trabajo o los lugares donde realice actividades políticas. Asegúrese de que se implementen medidas (como iluminación perimetral, alarmas, cámaras) en su casa, lugar de trabajo y oficina política para evitar el acceso no autorizado.
 3. No etiquete sus llaves con identificadores específicos. No les entregue las llaves de su casa, auto ni lugar de trabajo a más personas de las que sea absolutamente necesario. Si su personal doméstico o de oficina cambia periódicamente, cambie las cerraduras.
- ### VIAJES
1. Asegúrese de estar acompañada por una persona de confianza cuando realice sus actividades políticas y que sepa quiénes son sus contactos de confianza y cuáles son sus lugares seguros.

2. Identifique y utilice rutas de transporte seguras. Varíe las rutas y los horarios en los que viaje.
3. Aviseles a sus contactos de confianza dónde estará y a qué hora regresará a casa.
4. Práctique con sus contactos de confianza sobre cómo deben reaccionar si usted no llega a su destino anticipado o no la pueden contactar después de un determinado tiempo.

INFORMACIÓN DIGITAL

1. Asegúrese de que su teléfono celular tenga un código de bloqueo. Habilite la función de verificación de dos pasos para acceder a su computadora. Cambie sus contraseñas cada mes. No comparta sus códigos de seguridad ni contraseñas. No guarde contraseñas ni otra información delicada en su navegador de Internet.
2. Evite utilizar conexiones públicas de Internet inalámbricas o hotspots para evitar que rastreen su información y reduzca la posibilidad de hackeo.
3. No pierda de vista sus dispositivos y apáguelos cuando no los esté utilizando.
4. Evite guardar información delicada en la memoria de su teléfono. Revise y actualice la configuración de seguridad de su teléfono, computadora o aplicaciones a cada dos semanas. Bore diariamente el historial de su navegador.
5. Respalde los archivos digitales importantes o confidenciales en algún lugar seguro.

6. Cree una cuenta de correo electrónico público para su trabajo político de manera que su cuenta personal se mantenga privada.
7. Instale un cortafuegos (firewall) y programa antivirus o antimalware en su computadora y manténgalos actualizados.
8. Pídale a sus familiares y amigos que no compartan públicamente en Internet ni redes sociales información sobre la ubicación donde usted se encuentra ni sus imágenes personales. Si alguien no respeta esta regla, limite o impida el acceso de esta persona a su información personal.
9. Busque su nombre en línea periódicamente para asegurarse de que su información personal no aparezca en los resultados públicos de búsquedas sobre usted.
10. Tome capturas de pantalla de toda comunicación maliciosa que reciba a través de redes sociales o Internet. Revíselas periódicamente para ver si existe algún patrón sobre las personas que las envían. Denuncie ante la policía o las autoridades correspondientes todo acoso, abuso o amenazas que reciba en línea. Proviendencie una copia a sus contactos de confianza.

SERVICIOS DE APOYO

1. Identifique y tome nota de los datos de todos los servicios de apoyo locales o cercanos a los que tenga acceso, como por ejemplo, refugios para mujeres, clínicas de asesoría jurídica o líderes locales influyentes.

2. Asegúrese de que sus acompañantes o contactos de confianza conozcan estos servicios y los contactos que usted tiene en esas organizaciones.
3. Comuníquese de vez en cuando con estos servicios de apoyo de manera que sepan quién es usted en caso de que los necesite en una crisis.
4. En caso de que sea necesario, identifique cuál es la mejor manera de llegar a estos lugares (caminando, manejando, en transporte público, etc.) a diferentes horas del día y la noche.

DOCUMENTE

1. Documente toda violencia de la que sea víctima debido a su actividad política. Por ejemplo: guarde los mensajes de voz, lleve un diario de los incidentes, o fotografíe toda evidencia de lesiones físicas. Guarde todo esto en un lugar seguro y mantenga una copia en algún lugar lejos de su casa, lugar de trabajo u oficina política.
2. Cuéntales a sus contactos de confianza sobre la violencia y dígalos dónde encontrar los documentos que la evidencian. Recuerde que si los archivos están encriptados o protegidos con contraseña, es necesario que se la proporcione a sus contactos de confianza.
3. Busque a otras personas que estén pasando por situaciones similares y formen una red dinámica de apoyo y defensoría.

SU PLAN DE SEGURIDAD

1. Comente su plan con alguien de su confianza y asegúrese de que sepa qué hacer en caso de emergencia.
2. Si alguien no respeta esta regla, límite o impida acceso de esta persona a su información personal en línea o en persona.
3. Enséñeles a sus familiares o miembros de su personal o equipo una señal que indique que usted o ellos están en problemas y que debe activarse el plan de emergencia (por ejemplo, ir a un lugar seguro), y practíquelo. Cambie esta señal cada tres meses.
4. Piense en una frase o dato personal (como su canción favorita) que sus familiares o contacto de confianza reconocerían en caso de que se requiera como prueba de vida. Recuérdelos esta frase o dato sin hacerlo obvio.
5. Revise su plan de seguridad por lo menos cada mes para asegurarse de que esté actualizado. Recuerde informarles a sus contactos de confianza sobre cualquier cambio importante.

RIESGO GRAVE

CONTACTOS DE CONFIANZA

1. Identifique a una o dos personas u organizaciones de confianza, tanto dentro como fuera de su país, a las que pueda contactar para recibir apoyo en distintas situaciones.
2. Memorice su información de contacto de manera que pueda comunicarse con ellas en cualquier momento. Si no puede memorizar la información de contacto, busque la manera de ocultarla en su teléfono, libreta de direcciones o en algo que lleve siempre consigo.
3. Establezca mecanismos confiables y seguros para reportarse con estos contactos de manera periódica (por lo menos cada semana).
4. Por lo menos uno de sus contactos de confianza debe conocer los detalles de su plan de seguridad. No les entregue una copia completa en papel, por correo electrónico ni por mensaje de texto. Es necesario que tengan algunos de los datos esenciales en caso de crisis; lo mejor es que los memoricen u oculten las notas que tengan al respecto en su teléfono, computadora portátil o tableta.

LUGARES SEGUROS

1. Identifique uno o dos lugares seguros a los que pueda huir para refugiarse en caso de una emergencia. Los lugares que elija con este fin dependerán de si necesita o no considerar también a niños o familiares. Si lo considera conveniente, incluya por lo menos un lugar en su comunidad o fuera del país.

2. Identifique la mejor forma de llegar a estos lugares de distintas maneras (caminando, manejando, en transporte público, viajando al extranjero) a diferentes horas del día y de la noche. Prepárese para utilizar distintos medios de transporte si es necesario.

3. Asegúrese de tener la llave o una forma de entrar estos lugares fácilmente sin necesitar de coordinarse con nadie.

4. Prepárese en caso de que tenga que buscar refugio durante un período largo (por lo menos una semana). Siempre lleve consigo algo de comida y agua, los medicamentos que pueda necesitar y algún documento de identificación. Asegúrese de tener acceso a una cantidad suficiente de dinero o crédito en caso de que sea necesario refugiarse durante un largo período o viajar al extranjero con poca anticipación.

5. Avisenles a sus contactos de confianza si no puede ir a casa y que estará en contacto con ellos.

6. Asegúrese de estar preparada para moverse a otro lugar seguro si la amenaza persiste.

INFORMACIÓN PERSONAL

1. Pídale a sus familiares y amigos que no compartan con nadie su información personal sin su consentimiento, incluyendo conversaciones y publicaciones en redes sociales. Si alguien no respeta esta regla, impida el acceso de esta persona a su información personal.

2. A fin de mantener confidencial la dirección de su casa, rente un apartado postal o reciba el correo en su oficina o en otro lugar lejos de su domicilio.

3. No etiquete sus llaves con identificadores específicos.

DOCUMENTOS IMPORTANTES

1. Conserve un juego de sus documentos médicos o de identidad y sus registros escolares o políticos en más de un lugar seguro que no sea su casa, su lugar de trabajo ni ninguno de los lugares en los que realiza sus actividades políticas. Si lo considera conveniente, incluya por lo menos un lugar fuera del país.

2. Haga lo mismo para sus familiares o miembros de su personal o equipo más cercanos.

3. Informe a uno de sus contactos de confianza dónde guarda uno de estos juegos de documentos y asegúrese de que tenga acceso libre a él. Si guarda uno de los juegos fuera del país, asegúrese de que alguien pueda acceder al juego en caso de que se requiera.

SU ENTORNO

1. Si es necesario, considere someterse a un entrenamiento de seguridad y contratar un servicio de seguridad privada. Asegúrese de que se implementen medidas (como iluminación perimetral, alarmas, cámaras) en su casa, lugar de trabajo y oficina política para evitar el acceso no autorizado.

2. Siempre realice con anticipación una verificación de la seguridad del lugar donde se llevará a cabo el evento o actividad política. Una vez que se revise el lugar y sus alrededores, asegúrese de que se realicen todos los cambios que sean necesarios para incrementar la su seguridad y la del público en general.
3. Considere obtener asesoría profesional de seguridad como la policía o empresas de seguridad del sector privado.

VIAJES

1. Asegúrese de estar acompañada por una persona de confianza cuando realice sus actividades políticas y que sepa quiénes son sus contactos de confianza y cuáles son sus lugares seguros.
2. Considere tomar un entrenamiento de seguridad con su(s) acompañante(s) de viaje habitual(es).
3. Identifique y utilice rutas de transporte seguras. Varíe las rutas y los horarios en los que viaje. Considere contratar a un chofer.
4. Avíseles a sus contactos de confianza dónde estará.
5. Asegúrese de comunicarse con ellos en intervalos previamente acordados durante su actividad política y hasta que regrese a su casa u oficina.
6. Platique con sus contactos de confianza sobre cómo deben reaccionar si usted no llega a su destino anticipado o no la pueden contactar después de un determinado tiempo.

INFORMACIÓN DIGITAL

1. Asegúrese de que su teléfono celular tenga un código de bloqueo. Habilite la función de verificación de dos pasos para acceder a su computadora. Cambie sus contraseñas cada semana. No comparta sus códigos de seguridad ni contraseñas.
2. Evite utilizar conexiones públicas de Internet inalámbricas o hotspots para evitar que rastreen su información y reducir la posibilidad de hackeo.
3. No pierda de vista sus dispositivos y apáguelos cuando no los esté utilizando.
4. Revise y actualice la configuración de seguridad de su teléfono, computadora o aplicaciones. Apague los servicios de localización de las aplicaciones y redes sociales semanalmente. Borre diariamente el historial de su navegador.
5. Si existe el riesgo de que sus dispositivos sean hackeados, confiscados o revisados, encripte los archivos y guarde un respaldo encriptado en un lugar seguro e independiente. Infórmele a uno de sus contactos de confianza dónde está. Utilice aplicaciones de conversación cifrada para sus llamadas telefónicas.
6. Instale un cortafuegos (firewall) y programa antivirus o antimalware en su computadora y lo actualice semanalmente.
7. Pídale a sus familiares y amigos que no compartan públicamente en Internet ni redes sociales información sobre la ubicación donde usted se encuentra ni sus imágenes personales. Si alguien no respeta esta regla, impida el acceso de esta persona a su información personal en línea y in persona.

8. Busque su nombre en línea periódicamente para asegurarse de que su información personal no aparezca en los resultados públicos de búsquedas sobre usted.
9. Tome capturas de pantalla de toda comunicación maliciosa que reciba a través de redes sociales o Internet. Revíselas diariamente para ver si existe algún patrón sobre las personas que las envían. Denuncie ante la policía o las autoridades correspondientes todo acoso, abuso o amenazas que reciba en línea. Proviendencie una copia a sus contactos de confianza.

SERVICIOS DE APOYO

1. Identifique y tome nota de los datos de todos los servicios de apoyo a los que tenga acceso, como por ejemplo, refugios para mujeres, clínicas de asesoría jurídica o líderes locales influyentes. Es posible que los mejores recursos se ubiquen fuera del área donde usted vive o del área geográfica donde normalmente realiza sus actividades políticas, o incluso quizás fuera el país.
2. Asegúrese de que sus acompañantes tengan los datos exactos de la ubicación de los servicios y contactos de confianza que usted tiene en las organizaciones.
3. Comuníquese de vez en cuando con estos servicios de apoyo de manera que sepan quién es usted en caso de que los necesite en una crisis.
4. En caso de que sea necesario, identifique cuál es la mejor manera de llegar a estos lugares (caminando, manejando, en transporte público, viaje al atrájo) a diferentes horas del día y de la noche. Asegúrese de

tener acceso a una cantidad suficiente de dinero o crédito en caso de que sea necesario refugiarse en uno de estos lugares durante un periodo largo o viajar al extranjero con poca anticipación.

DOCUMENTE

1. Documente toda violencia de la que sea víctima debido a su actividad política. Por ejemplo: guarde los mensajes de voz, lleve un diario de los incidentes, o fotografíe toda evidencia de lesiones físicas.
2. Cuéntales a sus contactos de confianza sobre la violencia y dígalos dónde encontrar los documentos. Recuerde que si los archivos están encriptados o protegidos con contraseña, es necesario que se la proporcione a sus contactos de confianza.
3. Entréguele una copia de sus documentos a algún abogado u organización de derechos humanos con instrucciones sobre el uso.
4. Busque a otras personas que estén pasando por situaciones similares y formen una red dinámica de apoyo y defensoría.
3. Enséñeles a sus familiares o miembros de su personal o equipo una señal que indique que usted o ellos están en problemas y que debe activarse el plan de emergencia (por ejemplo, ir a un lugar seguro), y practíquelo. Cambie esta señal cada semana.
4. Piense en una frase o dato personal (como su canción favorita) que sus familiares o contacto de confianza reconocerían en caso de que se requiera como prueba de vida. Recuérdelos esta frase o dato sin hacerlo obvio.
5. Revise su plan de seguridad al menos una vez por semana para asegurarse de que esté actualizado. Recuerde informarles a sus contactos de confianza sobre todo cambio importante en su situación y en el plan de seguridad.

SU PLAN DE SEGURIDAD

1. Comente su plan con alguien de su confianza y asegúrese de que sepa qué hacer en caso de emergencia. Esta persona puede necesitar estar ubicada fuera del país. Recuerde que puede ser necesario que hagan otras cosas en su nombre (como recoger a sus hijos) o que tengan acceso rápido a llaves, dinero o documentos.
2. Asegúrese de que sus familiares y amigos no

