

LOS 5 PRINCIPIOS DE LA DEFENSA PERSONAL

GRITA

Usa tu voz para tu propia defensa y la de otras personas. Con calma o con fuerza. Expresa tus límites claramente.

CORRE

Aléjate.
Tú decides cuándo abandonar una situación incómoda.

LUCHA

Resistencia física.
Usa las partes duras de tu cuerpo contra zonas vulnerables.

PIENSA

Usa tu cabeza.
Ubícate en el presente.
Escucha tu intuición.
Concéntrate en lo que está pasando y en lo que quieres hacer.

CUENTA

Busca apoyo y sanación compartiendo tu experiencia con alguien de tu confianza en un espacio seguro.

