

# **Cómo informar de manera segura: estrategias para mujeres periodistas y personas aliadas**

## **MÓDULO II**

### **LA SEGURIDAD DURANTE LA MISIÓN**

#### PRIMEROS PASOS EN DESTINO

- Tener la mayor información posible del lugar al que vamos o de la situación que vamos a cubrir: costumbres, sociedad, economía, etc.
- Tener contactos en el lugar que puedan ayudarnos.
- Ser cautas, discretas y estar atentas a los posibles riesgos que nos indica nuestro instinto.

#### ELECCIÓN DE ALOJAMIENTO

- Debe permitir trabajar en forma segura (hotel internacional, hotel pequeño, casa particular).
- Evaluar que en algunos alojamientos no haya restricciones para mujeres.
- Evitar locaciones en zonas aisladas, calles de un solo sentido o sin salida.
- Preferentemente no ubicarse en la PB o en habitaciones con balcón (por el fácil acceso).
- Buscar alojamientos con buena iluminación, cerraduras sólidas, mirillas y cerca de los aeropuertos.

#### UNA VEZ QUE ESTÉS INSTALADA

- Localizar accesos y salidas de emergencia.
- Cerrar adecuadamente todo cada noche.
- No abrir las puertas a nadie menos que tengamos seguridad de su identidad.
- Alejar la cama de la ventana si hubiera riesgo de atentado.
- Usar alarmas para las puertas, por si entraran personas intrusas.
- Identificar en el alojamiento una “habitación segura” en la que refugiarse en caso de ataque: no debería tener ventanas y sí acceso a agua, energía, alimentos y comunicación.
- Mantener la habitación ordenada de tal forma de detectar una posible intrusión.

#### SUGERENCIAS PARA LOS DESPLAZAMIENTOS

- Evitar rutinas de horarios (por posibles trampas).
- Antes de movernos: avisar a un contacto.
- No facilitar itinerario a quien conduce hasta que no estemos en el auto con las trabas puestas.
- No subir al vehículo si no viniera a buscarte la persona asignada.
- Lo mismo si hubiera un cambio repentino de tu contacto, no irse con una persona que no conocemos.
- Mantener puertas y ventanillas cerradas y no acercarse en exceso a otros vehículos.
- Mantener siempre el control de la orientación, no estar a merced de quien conduce.

- En general evitar desplazamientos nocturnos.

### CATÁSTROFES NATURALES

- Tener la mayor información posible sobre el tipo de catástrofe a que nos enfrentamos.
- Saber que estamos en condiciones emocionales y psicológicas de cubrirla.
- Eventualmente entrenarse para el desafío físico y llevar el equipo adecuado.
- Prestar atención a las condiciones meteorológicas.
- No interferir en el trabajo de quienes están haciendo rescate.
- Prestar mucha atención todo el tiempo a eventualidades ambientales (escombros que se desprenden, lluvia torrencial, viento...).
- No colocarnos cerca de árboles.
- Abstenernos de fumar por posibles escapes de gas.

### MANIFESTACIONES

- No interponerse entre la policía y quienes se manifiestan.
- Identificar a personas potencialmente peligrosas (armadas, con casco, encapuchadas, etc.), y anticiparse a los movimientos de multitudes.
- Tener cuidado con edificios altos desde los cuales podrían lanzarse objetos.
- Si nos caemos, proteger prioritariamente la cabeza y la cara.
- Observar a fuerzas del orden: si se ponen sus cascos, es el momento de sacar tu equipo de protección (casco y máscara).
- Tener en cuenta el poder debilitador del gas lacrimógeno y saber que es difícil correr con una máscara de gas: te quedarás sin aliento rápidamente.
- No levantar cosas tiradas en el suelo. Puede tratarse de un explosivo de fabricación casera u otro dispositivo combustible.
- No tomar partido por ningún sector involucrado.
- Evaluar la posibilidad de cubrir desde cierta distancia. Para camarógrafas/os y fotógrafas/os: usar teleobjetivos.

### ESTRÉS, SISTEMA DE LUCHA Y HUIDA

- Frente a situaciones de estrés generamos una reacción que se llama “de lucha y huida”. Se trata de una respuesta de nuestro cerebro para generar un estado de alerta excepcional que nos permita salir de esa situación amenazante.
- Frente al episodio que nos estresa, el sistema nervioso simpático libera las hormonas del estrés -incluyendo la adrenalina y el cortisol- que nos ayudan a estar alertas y atentas durante.
- Nuestro cuerpo experimenta síntomas claramente identificables: aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, respiración rápida, entre otros.
- Es importante que no todo el tiempo estemos en estado de alerta, ya que esto tiene consecuencias psico-fisiológicas. La meditación puede ser una estrategia.