

Sin penneo no hay revolución

Aunque no lo creas, pensar en salir de rumba puede ser todo un ritual de autocuidado, ten en cuenta lo siguiente **antes** de salir de casa:

- En lo posible, avisa a una amiga o familiar cercano a qué lugar vas esa noche.
- Aún cuando te inviten, procura llevar dinero ¡Nunca se sabe cuando lo necesites!
- Guarda un número de contacto de transporte seguro para volver a casa.
- Si planeas salir en grupo, prioriza el cuidado colectivo; crea códigos de alarma con quien vayas, pueden ser verbales o gesticulares, que puedas usar cuando no te sientas segura ¡la manada siempre cuida!

Aun **durante** la rumba es importante que estemos alerta y cuidemos nuestra integridad:

- Cuando salgas a bailar o al baño, procura llevar tu bebida; si no te es posible, trata de dejarla tapada o con alguna marca que puedas distinguir en caso tal que esta llegue a ser movida o alterada.
- Cuida tu espacio personal cuando sientas que se acercan mucho.
- Si no respeta tu espacio personal, puedes advertirle a la persona que está pasando el límite de distancia y que lo estas viendo como una amenaza.

Si te sientes vulnerada o ves que alguien corre peligro en medio de una farra, puedes hacer lo siguiente:

- Aléjate del agresor/a y evita enfrentamientos, piensa en tu integridad.
- Ubícate en un lugar seguro en el que te sientas resguardada.
- Si estás acompañada, intenta encontrar calma, seguramente no será una situación fácil y menos con tragos encima, pero inténtalo, puede realizar ejercicios de respiración profunda.
- Pide ayuda al personal del bar y exige que te brinden protección en caso que consideres que la situación no la puedes manejar y tú corres peligro.

Cuando quieras regresar a casa **después** del rumbón que te pegaste:

- Revisa si los objetos que llevabas y las personas con las que saliste permanecen contigo.
- Si crees que te pasaste de copas y no te sientes segura de irte sola, llama a alguien de confianza para que pase a recogerte o pide ayuda al personal del establecimiento.
- Envía tu ubicación en tiempo real a una persona de confianza cuando salgas del lugar, si puedes una fotografía a la placa del vehículo.
- Avisa a una persona de confianza que llegaste sana y salva.

Si desafortunadamente has vivido una agresión y decides:

- **Denunciar:** llama al 123, 122 ó 155
- **Acompañamiento psicológico o jurídico:** comunícate al 3214748381 ó 3214748384, la atención es 24 horas
- **Abandonar el lugar:** contacta a una persona de confianza para que te recoja o pide al establecimiento que pida un taxi a una empresa confiable y que pueda llevarte a un lugar seguro
- **Permanecer en el lugar:** solicitan que retiren al agresor del establecimiento