

Usted puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>



SPANISH
26th July 1999

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

No deje que el miedo limite su vida

Don't let fear limit your life

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



No deje que el miedo limite su vida

Don't let fear limit your life

Salir de la casa para caminar, ver amigos o visitar nuevos lugares es bueno, tanto para nuestro bienestar físico como mental. Nos proporciona ejercicio y oportunidades de conocer gente y tener nuevas experiencias. Pero muchas personas mayores están tan asustadas con las noticias de crímenes y otros delitos violentos que son reticentes a salir.

Sin embargo, la buena noticia del Servicio de Policía de NSW es que hay menos casos de actos delictivos violentos contra las personas mayores que contra los jóvenes.

Debido a que oímos tantos informes sobre el aumento de la delincuencia juvenil, muchas personas de edad se sienten amenazadas cuando ven grupos de jóvenes juntos. Una vez más, es importante ser realista. La delincuencia juvenil es un problema, pero aquellos que cometen estos crímenes son la minoría - la mayoría de la gente joven no comete crímenes.

Por lo tanto, no deje que su miedo le impida disfrutar las cosas que le gusta hacer. Las siguientes precauciones, recopiladas con la ayuda del Servicio de Policía de NSW, le harán sentirse más seguro cuando está fuera de su casa:

Salga a caminar o de compras con un amigo si ello le hace sentirse más seguro.

Evite llevar consigo grandes sumas de dinero. Es mejor pagar las cuentas grandes con cheque. Pagar las mercancías o cuentas con una tarjeta electrónica (keycard) que transfiere dinero de su cuenta, significa que usted prácticamente no

tiene necesidad de llevar dinero en absoluto. Si debe llevar una suma grande por algún motivo, guárdela en un bolsillo interno.

Cuando vaya al banco es mejor no ir siempre el mismo día todas las semanas, ya que variar su rutina ayuda a prevenir los robos. Ponga siempre su dinero inmediatamente dentro de su billetera antes de dejar al cajero del banco o al cajero automático.

Si lleva un bolso o cartera, sosténgalos frente a su cuerpo. Mantenga su monedero o billetera en un bolsillo de adelante o un bolsillo interno, así si le arrebatan su cartera o bolso, su dinero estará a salvo.

Cuando regrese a su auto, tenga siempre las llaves listas en su mano. Es menos probable que le cojan de sorpresa mientras está desprevenido buscando las llaves.

Como una precaución adicional, aprenda a conocer las "Safety Houses" (casas de seguridad) en su ruta. Dichas casas están indicadas por un símbolo amarillo de casa de seguridad.

Si cree que está en peligro por cualquier razón, grite lo más fuerte posible, trate de atraer la atención de la gente cercana, o vaya a la tienda o lugar público más cercanos.

Si tiene alguna preocupación por su seguridad, contacte a la policía del barrio. Para llamar a la policía en una emergencia, marque el 000. Si no sabe hablar inglés, el operador le comunicará con el Servicio de Interpretación y Traducción (TIS).