



Decálogo de Autocuidado para Estudiantes

Escuela Nacional Preparatoria Plantel 9
"Pedro de Alba"

Secretaría de Apoyo a la Comunidad



Decálogo de Autocuidado para Estudiantes

Escuela Nacional Preparatoria Plantel 9 "Pedro de Alba"

Secretaría de Apoyo a la Comunidad

- Conciencia Situacional:** Mantén siempre la atención en tu entorno. Evita distraerte con el celular mientras caminas.
- Senderos Seguros:** Planifica tus rutas y elige siempre los caminos más transitados y seguros (Insurgentes Norte de Montevideo a Euzkaro y Ricarte de Insurgente Norte a Río Bamba).
- Evita Lugares Solitarios:** Evita lugares solitarios o poco frecuentados, como parques y áreas verdes, especialmente aquellos lejanos a los Senderos Seguros. Evita atajos desconocidos, así como caminar solo, especialmente muy temprano por la mañana y de noche. Si vas a salir, informa a alguien de confianza a dónde vas y cuándo regresarás.
- Protege tus Objetos Personales:** Evita exhibir objetos de valor como teléfonos celulares o joyas; guarda tus pertenencias en lugares seguros; evita exhibir dinero y objetos de valor además de tenerlos siempre contigo y no dejarlos descuidados o encargados.
- Desconfía de Desconocidos:** Desconfía de personas que te ofrecen cosas a cambio de información personal, que te invitan a lugares desconocidos o que te soliciten ayuda que podrían solicitar de otro adulto.
- Evita Sustancias Tóxicas:** Rechaza cualquier tipo de producto y/o sustancia tóxica que te ofrezcan, ya sea alcohol, drogas o cualquier otra sustancia. Infórmate sobre los riesgos del consumo y busca ayuda si necesitas apoyo.



Decálogo de Autocuidado para Estudiantes Escuela Nacional Preparatoria Plantel 9 "Pedro de Alba" Secretaría de Apoyo a la Comunidad

7. **Confía en tu Instinto:** Si sientes que algo no está bien, alejate de la situación inmediatamente y busca ayuda; identifica la ubicación de los botones de auxilio de la CDMX así como los 21 ubicados dentro de las instalaciones del Plantel 9 "Pedro de Alba".
8. **Informa a las Autoridades:** Si eres víctima de un delito al exterior del plantel, informa de inmediato a las autoridades de este y a tus padres o tutores para recibir orientación, auxilio y así continuar dando seguimiento en las reuniones de seguridad con autoridades de la CDMX.
9. **Educación Continua:** Mantente informado sobre las diferentes modalidades de delito y las formas de prevenirlas.
10. **Redes de Apoyo y Salud Mental:** Cuida tu salud mental practicando actividades que te relajen y te ayuden a gestionar el estrés; crea una red de apoyo con personas de confianza con quienes puedas hablar sobre tus preocupaciones y buscar acompañamiento en caso de necesitarlo. Recuerda que en caso de requerir apoyo en tu salud física o mental puedes acercarte al Servicio Médico del plantel, así como a Apoyo a la Comunidad para recibir orientación.

Recuerda:

La prevención es la mejor herramienta para evitar situaciones de riesgo. Al seguir estos consejos y estar alerta, podrás reducir significativamente las posibilidades de ser víctima de un delito al exterior del plantel, en tu llegada al mismo y tu regreso a casa.

