



Defensa Personal Femenina

Boletín mensual



Boletín nº 2 Diciembre 2018

Tip del mes

Medidas de prevención del peligro

El número de agresiones fortuitas que nos pueden ocurrir se podrían minimizar con unas adecuadas medidas de prevención del peligro como:

Tener las llaves preparadas antes de llegar a abrir el portal de la casa y encender las luces para comprobar que no hay nadie escondido

Si algún desconocido nos para por la calle para preguntarnos, es importante mirar alrededor para que un posible cómplice no nos sorprenda por detrás

No hacer jogging sola por la noche por un parque ni sitio sin gente

Utilizar el sentido común, será el mejor aliado



No caminar con el bolso del lado de la calzada y mejor no llevarlo cruzado, ya que, ante un tirón, caeríamos al suelo y los daños pueden ser grandes

www.defensapersonalfemenina.com

PRÓXIMO CURSO 23 Diciembre

Curso 23 Diciembre 2018

Defensa Personal Femenina

No te fijas en lo que no puedes hacer... haz lo que sí puedes... ¡¡ y debes !!



EVENTOS Diciembre

Faraón. Rey de Egipto

Colección de objetos procedentes del British Museum (CaixaForum Madrid. 17 oct-20 ene).

Van Gogh Alive

Una exposición que permite acercarse mediante la tecnología a la vida y obra del pintor holandés (Círculo de Bellas Artes 26 dic-26 feb)

Mariah Carey

La diva del pop regresa con su espectáculo navideño *All I Want for Christmas Is You Tour* (WiZink Center. 17 diciembre).

SALUD

¿Qué hacer ante una caída?

Intentar incorporarse muy poco a poco, si aparece dolor renunciar a moverse y quedarse quieto con la cabeza hacia un lado.

Si es posible moverse sin dolor, levantarse de la siguiente manera:

Primero: ponerse boca abajo

Segundo: ponerse a "cuatro patas", apoyando las rodillas y los codos en el suelo.



Tercero: ponerse de rodillas en el suelo, separando los codos del suelo y levantando el cuerpo.

Cuarto: levantarse del suelo, apoyando las manos en la pared o en cualquier objeto firme.

Acudir a un centro hospitalario si:

Deformidad, imposibilidad de movimiento o fuerte dolor en una extremidad

Pérdida de conocimiento, inmediata o no, vómitos, sangrado por nariz u oídos o sueño distinto del habitual.

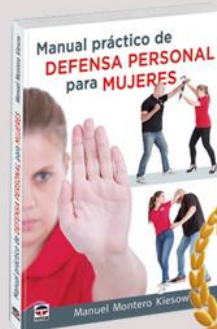
Dificultad respiratoria después de un golpe en el tórax. Mientras que se llega al centro hospitalario, hay que ponerse tumbado sobre el lado lesionado y si hay dolor adoptar la posición de sentado. (Madrid Salud)

CULTURA

Un mar violeta oscuro es la historia de una rebelión ante la amenaza de ese destino que parece ineludible, el de muchas mujeres sometidas a las condiciones del tiempo que les tocó vivir, el de tantas protagonistas anónimas que lucharon por ser felices, por ser libres.

Ayanta Barilli (Roma, 1969) es escritora y periodista.

Un mar violeta oscuro es su primera novela, con la que ha sido finalista del Premio Planeta en 2018



También disponible en



Libro recomendado

Recursos para ganar confianza y seguridad. Nociones básicas de autodefensa válidas para todas las edades