

## E.A.R.E. (S.A.R.A. en Inglés)

**Escanee (Scan)** - su entorno, identificar salidas, tomar conciencia de la situación, aviso gente alrededor t .

**Analice (Analyze)** - hizo algo atrapar  Tu atención?  Cu l es tu Intuición narración  t ?

**Responda (Respond)** - estar listo para actuar. En lugar de ignorar una pregunta, capaz situación, permanecer alerta y listo. Habla claro, directamente, y en términos simples. No disculparse, explicar, convencer, alegar. HACER NO ser preocupado con apareciendo brusco. Si es así no sentir bien, su seguridad es su prioridad!

**Evalúe (Asses)** - revisar el resultado y continuar a repetir estos pasos.

## Lectura Recomendada

El Don del Miedo: Señales de Supervivencia que nos protegen de la violencia de Gavin de Becker

Strong on Defense de Sanford Strong  
(no hay versión en español de este libro)

Real Fighting de Peyton Quinn  
(no hay versión en español de este libro)

Bouncer's Guide to Barroom Brawling de Peyton Quinn  
(no hay versión en español de este libro)

A Call to Action de Jimmy Carter  
(no hay versión en español de este libro)

The Survivor's Club de Ben Sherwood  
(no hay versión en español de este libro)

Back off de Marta Langelan  
(no hay versión en español de este libro)



# INTRODUCCIÓN A LA DEFENSA PERSONAL



## NUESTRO DESEO:

Presentar aplicaciones mentales y físicas que mejorarán su seguridad y su capacidad para reconocer y evitar el peligro, y que brindarán las herramientas para defenderse cuando sea necesario.

*La defensa personal no es solo un conjunto de técnicas; es tu convicción de que vale la pena defenderte y de que contraatacar s.*

*“YO NO. HOY NO.” (NOT ME, NOT TODAY)  
Firma Stephen Labounty*

# Aplicación Física

## **Objetivos:**

Ojos, nariz, orejas, sien, garganta, abdomen, ingle, rodillas, canillas (espinillas), pies.

"El cuerpo es a bufé de "objetivos". - Señor.  
Chris Panting

"Cualquier cosa es un objetivo si la golpeas con suficiente fuerza". Sr. GM Ed. Parker

## **Armas:**

Dedos para pellizcar, agarrar, desgarrar, arañar.

Golpe de Palma

Golpe de Espadas

Codos

Puños

Dientes para morder

Cabeza para cabezazo

Patadas para crear distancia o destruir base

Rodillas

Su voz

## **Golpes**

Trabaja tus golpes lentamente en el aire, concentrándote. almohadilla o escudo. Gana velocidad solo cuando estés cómodo.

El Kenpo enfatiza la velocidad, la potencia y la precisión. curato incluye reconocimiento de objetivos.

Usa todo tu cuerpo para golpear. Visualiza tu golpe. superficie que atraviesa a tu oponente, no Detenerse en el objetivo. El poder proviene de la compulsión. presión y rotación de tu arma

"Ya sea un barco grande o un barco pequeño, lo mismo "Un agujero de tamaño adecuado colocado en el casco puede hundirlo". Sr. GM Ed. Parker

## **Pensamientos de El Don del Miedo: Señales de supervivencia que nos protegen de la Violencia, por Gavin De Becker (referirse historia de Kelly en páginas 3-7)**

### Entendiendo al Depredador

Trabajo en equipo forzado: "tú y yo, juntos"

Encanto y amabilidad: confía en tu instinto

También muchos detalles - usado como a distracción

Préstamos usureros - "Mi ayuda "es gratis"

Promesas no solicitadas: "Todo irá bien" Desestima

la palabra "no": no escucha Encasillamiento:

insulto pasivo, "no eres el tipo de mujer que..."

### Defenderse/Contraatacar

#### **Miedo**

- Una respuesta fisiológica normal a peligro que prepara tu cuerpo para supervivencia.
- Libera adrenalina, lo que te da poder y la capacidad a concentración.
- El instinto entra en acción, de alguna manera sabes cuándo algo no está bien

#### **Pánico**

- Causado por el miedo no controlado
- Destruye cognición y conduce a la histeria
- Poder compensarse mediante el manejo del miedo

"Su acondicionamiento físico y mental, y una preparación y entrenamiento realistas son fundamentales para gestionar el miedo y Prevenir la aparición del pánico." Ret. Capitán Ron Sánchez

## **Contraatacar**

- Pensamientos de "No puedo creer que esto me está pasando", pueden ser paralizantes
- Aceptar la situación y reducir la tensión, si posible
- Estar dispuesto a infligir dolor y dañar a el agresor
- Ataque los objetivos con fuerza y precisión
- No permita que el depredador te lleve a otro lugar

## **Distracción/Distancia**

- Hacer ruido
  - Crear espacio
- "La distancia es tu mejor amiga." Sr. GM Ed. Parker

## **Esperar Dolor & Lesión**

- Las lesiones ocurrirán, pero valen la pena para sobrevivir
- Visualízate sobreviviendo y prepárese mentalmente

Nuestras experiencias aprendidas, reales o imaginarias, se almacenan en nuestro subconsciente. El subconsciente controla la mayoría de nuestras primeras reacciones. El subconsciente no puede diferenciar entre lo real o imaginario.

## **No te rindas**

- Piensa en lo que perderás si no luchas
- "YO NO, HOY NO"  
(NOT ME, NOT TODAY).  
Sigung Steven LaBounty