

Otras técnicas de contención física.

- **Fuerza versus equilibrio.** La clave está en el equilibrio, no es tan importante lo fuerte o grande que sea uno. Las personas que no tienen conocimientos en defensa personal y en un momento dado se ponen nerviosas o agresivas es muy fácil que pierdan el equilibrio al avanzar un pie para dar un manotazo, por ejemplo. Debemos mantener nuestro cuerpo como un bloque pero a la vez flexible y sin tensión, codos y rodillas siempre un poco flexionadas y nuestro ombligo en línea paralela a nuestros pies, manteniendo la misma distancia entre uno y otro.



- **Agarre de la muñeca por parte de la persona con discapacidad.**

Buscaremos el espacio que queda entre su dedo pulgar y los otros dedos y haremos un movimiento brusco y seco. Nuestro brazo debe ser un bloque rígido. Debemos vigilar en no golpearnos nuestro propio rostro al hacer el movimiento. Si no podemos, intentarlo con las dos manos. Debemos movernos hacia delante y luego rotar nuestro antebrazo, podemos ayudarnos con la otra mano. Nunca estirar porque si el otro tiene más fuerza, no sirve de nada.



- **Agarre de cabellos por parte de la persona con discapacidad.** Es la situación de estirar de la coleta o del flequillo al personal. La reacción suele ser estirar hacia el otro lado con lo que aún nos hacemos más daño. Recomendamos el agarre de la muñeca con la que coge el pelo y seguir sus movimientos, de esta forma no será tan doloroso. Mientras buscamos el nervio que se encuentra en la terminación del dedo índice para desactivar la fuerza de esa mano y tener unos segundos para escapar. También podemos dar un golpe en sus nudillos con una mano y deslizar la otra por debajo de su mano. Si es dificultoso pedir ayuda a otro compañero para que sea él quien lo haga. Si de esta forma no lo conseguimos y nos está haciendo daño, mientras con una mano cogemos la suya y giramos nuestro cuerpo hacia él, con el otro brazo damos un golpe en su codo.



- **Agarre con la intención de no moverse.** Cuando una persona está asustada o no quiere moverse de dónde está suele agarrarse fuerte a la silla u otros sitios, al intentar desengancharle le podemos hacer daño. Los pasos a seguir son:
 - Hablarle con calma y tranquilidad aunque tengamos prisa, y llevar la conversación hacia otros temas para distraerle.
 - Situarnos al lado por el que se agarra sin ponernos frente a ella para evitar cualquier golpe.
 - Colocar una mano sobre su hombro de forma lenta y suave de forma que la palma de nuestra mano sea blanda, no como una garra.
 - Colocar la otra mano encima de la suya y juntar su pulgar con el resto de dedos, de esta forma desactivamos el agarre.
 - Ahora que su brazo tiene forma de Z presionaremos suavemente su codo y su mano hacia delante para conseguir desengancharle.
 - Le daremos nuestro pulgar para que se agarre si hace falta, pero no le soltaremos la mano hasta que no la hayamos desplazado del lugar.
 - Durante todo el proceso seguiremos hablando y tranquilizando al usuario.

