



# Un Plan de Protección de la Tecnología para las(os) Sobrevivientes

*Unos consejos para analizar si usted conoce a una persona que está en peligro*

*La tecnología puede ser de mucha ayuda para las víctimas de la violencia doméstica, de la violencia sexual, y del acoso, pero es importante considerar que también puede ser usada indebidamente.*

- 1. Confíe en sus instintos.** Si usted sospecha que la persona abusiva sabe demasiado, es posible que su teléfono, su computadora, su correo electrónico, o que sus otras actividades estén siendo monitoreadas. Los agresores y los acosadores pueden ser muy persistentes y crean maneras para mantener el poder físico y el control psicológico.
- 2. Planee su protección.** Es muy difícil y peligroso navegar con la violencia, el abuso, y el acoso. Los representantes de la Línea Nacional de la Violencia Doméstica están entrenados tecnológicamente, y pueden platicar con usted acerca de sus opciones y pueden ayudarle a planear su protección. También los programas locales pueden ayudarle con el plan. (*Línea Nacional de la Violencia Doméstica*: 1-800-799-7233 o TTY 800-787-3224)
- 3. Sea precavida(o) si el agresor es un “técnico”.** Confíe en sus instintos propios si las computadoras y la tecnología son la profesión o el pasatiempo del agresor/acosador. Si usted piensa que él/ella puede estar controlándole o vigilándole, hable con la línea nacional o con la policía.
- 4. Use una computadora que esté más protegida.** Si una persona abusiva tiene acceso a su computadora, él/ella pudiera estar observando sus actividades en la misma. Trate de usar una computadora que esté más protegida cuando busque ayuda, cuando esté buscando otro lugar para vivir, etc. Podría ser más seguro si usa una computadora en la biblioteca pública, o en el centro comunitario, o en un café de Internet.
- 5. Cree una dirección nueva en su correo electrónico.** Si usted sospecha que una persona abusiva puede tener acceso a su correo electrónico, considere crear otra cuenta en una computadora más segura. No abra o vea ésta cuenta nueva en la computadora que el agresor pudiera usar, en caso de que ésta esté siendo vigilada. Use anónimos (por ejemplo: [gatoazul@email.com](mailto:gatoazul@email.com), no use su NombreReal@email.com) Vea el correo electrónico gratis, y no les proporcione información detallada de usted.
- 6. Revise su teléfono celular.** Si usted ésta usando un teléfono que la persona abusiva le dio, considere apagarlo cuando no lo esté usando. También muchos teléfonos le permiten “cerrar” las teclas para que el teléfono no conteste automáticamente o para que no llame automáticamente en caso de que se golpee en algún lugar. Cuando esté prendido, revise la programación, si su teléfono tiene un servicio de colocación, querrá apagar/prender ese servicio cambiando la programación apagando y prendiendo el teléfono.
- 7. Cambie la contraseña y sus números de identificación personal (PIN).** Algunos agresores usan el correo electrónico de la víctima y otras cuentas para hacerse pasar por ellas(os) y causar un daño. Si una persona abusiva sabe la contraseña de su correo electrónico o puede adivinarla, cámbiela rápido y frecuentemente. Piense en las cuentas que son protegidas con una contraseña - como el banco a través del Internet, el sistema de mensajes, etc.
- 8. Trate de no usar teléfonos sin cordón o los monitores para los bebés.** Si usted no quiere que otros escuchen sus conversaciones, apague los monitores para bebés cuando no los use y use un teléfono con cordón cuando tenga conversaciones sensitivas.
- 9. Use un teléfono celular donado ó un celular nuevo.** Cuando llame o reciba llamadas privadas o para preparar el escape, trate de no usar un teléfono compartido o en un plan familiar, por que los cobros vienen con detalles que podrían revelar sus planes al agresor. Comuníquese con la línea local para aprender más acerca de los programas que donan teléfonos celulares nuevos y/o tarjetas de teléfono prepagadas para las víctimas del abuso y del acoso.
- 10. Pregunte acerca de sus documentos y de sus datos.** Muchos sistemas en las cortes y en las agencias de gobierno están publicando los documentos en el Internet. Pregúnteles cómo protegen o cómo publican sus datos y pídale a la corte, al gobierno, al correo y otras agencias que nadie tenga acceso a sus documentos para proteger su seguridad o que sellen los documentos.
- 11. Obtenga un servicio de mensajes privado y no proporcione su dirección verdadera.** Cuando un negocio, o el doctor, u otras personas le pregunten por su dirección, tenga listo un correo postal o una dirección segura. Trate de mantener su dirección lejos de la colección de información nacional.
- 12. Busque su nombre en el Internet.** Los buscadores más grandes como “Google” o “Yahoo” pudieran tener enlaces a su información. Busque su nombre entre comillas: “Nombre Completo”. Revise las páginas del directorio telefónico, por que los números que no deben de ser enlistados pudieran estar en la lista si usted se lo ha dado a alguien.

**Para más información sobre la protección,  
llame a la Línea Nacional de la Violencia  
Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) ó  
TTY 800-787-3224**