

Guía 2:

Utilizar las redes sociales de forma segura



Las redes sociales son una forma importante y popular de estar en contacto con la familia y amigos. Es una forma de recibir apoyo y estar conectada con las personas en las que confía y que están a su lado. Sin embargo, su expareja o su pareja actual también puede hacer un mal uso de ellas para maltratarle, humillarle y controlarle.

Consejos de seguridad

Para seguir usando las redes sociales de manera segura, debe recordar los siguientes consejos:

- **Compruebe la configuración de privacidad** de todas sus cuentas en línea, incluidas las cuentas de sus hijos. A veces, las actualizaciones de software pueden modificar la configuración de privacidad, haciendo que su información sea más pública de lo que le gustaría, por eso debería comprobarla regularmente.
- **Tenga mucho cuidado de quién se hace amigo, a quién acepta como amigo en Internet** y qué información comparte con ellos.
- **Establezca sus propias normas** sobre lo que publica. No publique datos o información personal que pueda identificarle o revelar su ubicación: esta información podría ponerle en peligro o podría usarse en su contra o en contra de su familia, especialmente en procedimientos judiciales.
- **Desactive los servicios de localización** en todas sus cuentas.
- **No se mencione ni etiquete** en publicaciones ni tampoco lo haga con sus hijos. Pídale a sus amigos y familiares que tampoco le mencionen ni etiqueten. Puede modificar su configuración para evitar que otras personas le mencionen o etiqueten sin su aprobación.

¿Ha sufrido maltrato en Internet?

Ser acosada o maltratada en Internet puede ser muy molesto, independientemente de si conoce o no a la persona. Algunas personas pueden hacerlo simplemente por diversión. Otras personas pueden no estar de acuerdo con sus opiniones, por lo que le atacarán para intentar silenciarle, humillarle o castigarle.

Aunque todos tienen derecho a expresar su opinión, nadie tiene derecho a atacar, acosar o amenazar a otra persona.

Si sufre este tipo de maltrato en línea:

- **Intente no responder** al maltrato en Internet. Es poco probable que el maltratador le escuche, y puede que intensifique las tácticas que emplea para tratar de controlarle.
- **Registre y guarde las pruebas** del maltrato con capturas de pantalla o haga una fotografía con su teléfono, si es seguro hacerlo. Guarde todas las pruebas en un lugar seguro y privado o valore la opción de enviárselas a un amigo para que las ponga a salvo.

- **Denuncie el maltrato** al servicio de las redes sociales en el que fue publicado. Los servicios de redes sociales están obligados a eliminar el material de ciberacoso. La mayoría de servicios de redes sociales tendrán un apartado de “ayuda” o “denuncia” en su sitio web.
- Si es posible, **bloquee a la persona que publica** el maltrato. De esa forma ya no verá sus publicaciones y no podrá ponerse en contacto con usted.
- **Cuéntele a un amigo de confianza** lo que le está pasando. Es bueno compartir sus inquietudes con aquellos que se preocupan por usted. No tiene que afrontar esto sola ni mantenerlo en secreto.

¿Ha sufrido maltrato tecnológico por parte de su expareja o de su pareja actual?

¡Recuerde! Nadie mejor que usted conoce su situación. Solamente estará a salvo adoptando las medidas que le hagan sentir segura.

Si su expareja o su pareja actual le maltrata a través de las tecnologías:

- **Desconecte los servicios de localización** en la configuración de todos los dispositivos que use y compruebe la configuración de privacidad en todas sus cuentas de redes sociales. Lleve a cabo el mismo proceso en las cuentas y dispositivos de sus hijos.
- **Limite las publicaciones en las redes sociales** hasta que se sienta segura. Si cree que el hecho de no publicar contenido puede hacer sospechar al maltratador, entonces continúe haciendo publicaciones como las haría normalmente, sin la información de localización ni cualquier cosa que pueda suponer un factor desencadenante para los maltratadores.
- **No publique fotos ni vídeos** que muestren su localización o la localización de sus hijos. Los maltratadores pueden identificar patrones en su rutina diaria y usarlos para seguirle.
- **Explique a sus hijos** la importancia de no publicar en línea la información de localización. Inclúyalos en conversaciones sobre cómo mantenerse seguro, para que así ellos

también puedan estar seguros en Internet.

- **Póngase en contacto** inmediatamente con la policía si usted o sus hijos han sufrido amenazas directas.
- **Registre y guarde las pruebas** del maltrato con capturas de pantalla o haga una fotografía con tu teléfono. Guarde todas las pruebas en un lugar seguro y privado y valore la opción de enviárselas a un amigo para que las ponga a salvo.

Reciba ayuda

¡Recuerde! El maltrato tecnológico es inaceptable y no es su culpa. Puede pedir ayuda.

Si no se siente segura, póngase en contacto con la policía y los servicios de emergencia llamando inmediatamente al **Triple Cero (000)**.

Si no habla inglés, llame al **Triple Cero (000)** desde una línea fija y pregunte por **“Police” (policía), “Fire” (bomberos) o “Ambulance” (ambulancia)**. Cuando ya esté conectada, manténgase a la espera y le pasarán con un intérprete.

Si no se trata de una emergencia, puede llamar o dirigirse a su comisaría local.

Para obtener ayuda adicional, póngase en contacto lo antes posible con **1800RESPECT** desde un teléfono o dispositivo seguro:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ofrece planificación de seguridad, asesoramiento y asistencia 24 horas de manera gratuita y confidencial para todos los tipos de maltrato, incluyendo el maltrato familiar y sexual. También pueden ponerle en contacto con otros servicios de su zona. Visite 1800respect.org.au/languages/ para obtener más información, asesoramiento y vídeos en otros idiomas.