

Guía 3:

Señales de advertencia... ¿está en peligro?

El teléfono y el ordenador pueden ayudarle a estar en contacto con amigos y familiares de confianza y a pedir ayuda cuando se encuentre en una situación difícil. Sin embargo, también se puede hacer un mal uso de la tecnología.

Una pareja o expareja que le maltrata puede emplear la tecnología para atacarle, humillarle o controlarle. También puede usar la tecnología para supervisar sus actividades sin que usted lo sepa. Este tipo de maltrato tecnológico puede causar mucha angustia, hacerle sentir asustada y aislada.

¡Recuerde! Ser maltratada, amenazada o acosada tecnológicamente es inaceptable.

Tenga en cuenta las “señales de advertencia”... esos indicios que le alertan de que las cosas no van bien.

¿Qué son las señales de advertencia?

- Su pareja quiere controlar el uso que hace de la tecnología o limitar su acceso a ella.
- Su pareja parece que sabe mucho acerca de usted y de lo que hace.
- Su pareja parece conocer lo que ha compartido en Internet con otras personas y que no ha compartido con él.
- Su pareja parece saber dónde se encuentran usted o sus hijos cuando él generalmente no lo sabe.
- Su pareja le controla constantemente mandándole mensajes o través de las redes sociales, haciéndole preguntas como: “¿Qué haces?”, “¿con quién estás?”, “¿dónde estás?”
- Su pareja le envía mensajes frecuentes y no deseados, o le llama para hacerle daño, humillarle o amenazarle.



- Su pareja comienza a ponerse en contacto con sus amigos y familiares para controlarle o para contarles historias que le perjudican.
- Su pareja le presiona para que le envíe fotografías íntimas, después las comparte con otras personas sin su consentimiento.
- Su pareja le amenaza con subir fotografías o vídeos íntimos sobre usted si no hace lo que él quiere.

Otras señales de que se hace un mal uso de la tecnología

- El acceso a sus cuentas está restringido de forma inesperada o parece que han cambiado sus contraseñas.
- Se realizan publicaciones extrañas en las cuentas de sus redes sociales.
- Parece que su pareja accede a sus dispositivos más que antes.
- Su pareja le pide que comparta las contraseñas de sus dispositivos o cuentas.
- Su pareja ha instalado una cámara o un sistema de seguridad nuevo en su casa, especialmente si parece innecesario hacerlo.
- Su ordenador o teléfono carga más despacio o no funciona de manera normal.
- Usted o sus hijos han recibido regalos electrónicos nuevos y su pareja insiste en que los usen.

- Se ha creado una cuenta falsa en redes sociales a su nombre.
- Se han enviado mensajes o correos falsos desde sus cuentas.
- Aparecen transacciones financieras desconocidas en su extracto bancario o en sus cuentas en línea.

Si no está segura de lo que pasa, **confíe en su intuición**. Tiene todo a su favor para saber si las cosas no van bien y si necesita ayuda.

Lista de verificación de eSafety

Si está en peligro llame al Triple Cero (000) inmediatamente.

Esto es lo que puede hacer si cree que le están siguiendo, acechando o controlando en Internet:

Utilice un dispositivo seguro para buscar ayuda, para realizar sus operaciones bancarias y cualquier planificación de seguridad o comunicación personal. No use su propio dispositivo, utilice un ordenador de la biblioteca o el dispositivo de un amigo o familiar al que su pareja no pueda acceder.

Cree una cuenta de correo electrónico nueva para planificar la seguridad y configurar cuentas nuevas en línea. Acceda a su cuenta de correo electrónico nueva solo desde un dispositivo seguro, en un lugar seguro. No indique su nombre real en la dirección de correo electrónico nueva. Utilice algo que no esté relacionado con usted como: whitelillies@email.com, en lugar de sunombreal@email.com. Para las comunicaciones diarias, siga usando las cuentas de correo electrónico antiguas que no le pongan en riesgo.

Confíe en su intuición si cree que el maltratador ha accedido a la información en su cuenta de correo electrónico nueva. Crear otra cuenta de correo electrónico nueva en un dispositivo seguro si tiene alguna sospecha. Cambie el modo en que utiliza su dispositivo habitual: no acceda desde él a nada importante ni diga nada que pueda ponerla en riesgo.

Cree contraseñas y claves de acceso nuevas para todos los dispositivos y cuentas, si es seguro hacerlo. El maltratador no debe adivinar fácilmente las contraseñas. Utilizar una frase que solo conozca usted es una buena forma de crear contraseñas seguras; por ejemplo, "C@tsareb3tterthand0gs!".

Tenga cuidado de quién "se hace amigo" en Internet: agregue a las redes sociales solamente a amigos que conozca y trate de no comunicarse con el maltratador.

Aplique la configuración de privacidad en todas las cuentas de redes sociales y comprobarla de manera regular, especialmente después de las actualizaciones de software.

Desconéctese y cierre sesión siempre, tanto en las redes sociales como en las cuentas de correo electrónico, en lugar de cerrar solo la ventana.

Desactive los servicios de localización en su teléfono y en otros dispositivos y no publique su ubicación ni fotografías en las redes sociales.

Instale un antivirus en todos los dispositivos, ya que puede ayudar a bloquear los programas espía.

Compruebe los dispositivos de sus hijos para asegurarse de que se han completado todos estos pasos, tanto en los dispositivos de ellos como en el suyo.

Compruebe todas las cuentas, como los pagos con tarjeta de crédito o los pagos domiciliados, que puedan revelar su ubicación. Las cuentas como eToll, eTag y las tarjetas de transporte público pueden estar vinculadas a la tarjeta de crédito o débito del maltratador. Póngase en contacto con esas instituciones para eliminar de las cuentas su coche y su tarjeta, de modo que el maltratador no pueda rastrear sus movimientos.

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 un teléfono fijo y pregunte por **“Police” (policía), “Fire” (bomberos) o “Ambulance” (ambulancia)**. 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.