

Sanar del Asecho

The background is a rich, textured collage of colors including red, green, yellow, and purple. It features stylized, layered foliage such as ferns and large, rounded leaves. In the center, a shield-shaped emblem is rendered in shades of orange and red, containing a detailed drawing of a human eye with long, dark eyelashes. The overall style is reminiscent of folk art or modern abstract painting.

Mientras hay aliento, hay vida.
Mientras hay vida, hay esperanza.



Table of Contents

- 4** La Introducción
- 6** Mientras Hay Aliento, Hay Vida
- 8** Mientras Hay Vida, Hay Esperanza
- 9** Practicar el Cuidado Personal Diario
- 10** ¿Qué es el Acecho?
- 11** El Perfil de una Persona Que Elije Participar en los Comportamientos del Acecho
- 12** ¿Cómo Sabemos Si Nos Están Acechando?
- 14** La Vigilancia, Invasión de la Vida, Interferencia e Intimidación
- 18** Las Respuestas de Experimentar el Acecho
- 20** Lo Qué Podemos Hacer Cuando Nos Acechan
- 22** El Uso de la Tecnología para Acechar
- 23** Si Usted Tiene un Miembro de la Familia o Amigx al Que Están Acechando
- 25** Los Recursos Sobre el Acecho
- 20** Las Organizaciones de Idaho Contra de la Violencia Doméstica y la Agresión Sexual

La Introducción

Ningunx de nosotrxs jamás merece que se nos haga daño. La responsabilidad del acecho está con la persona que eligió infundir el miedo y la ansiedad acechando a otra persona.

El acecho es una experiencia traumática que interrumpe nuestras vidas y afecta nuestras relaciones con las demás personas, el bienestar de todos los aspectos de nuestro ser (emocional, mental, espiritual y físico), y nuestro trabajo y vida en el hogar. Cuando alguien nos acecha, es normal estar confundidx acerca de qué hacer y sentir que la vida está fuera de control. Sobrevivir el acecho no nos hace menos dignxs, fuertes o

Lenguaje Inclusivo y Neutro

Como parte de nuestro compromiso a la inclusividad de género, decidimos reemplazar las denominaciones "a" y "o" con "x" para reconocer la fluidez de género.

poderosxs, aunque las cosas se sienten abrumadoras. Es común preguntarse si podríamos haber hecho algo diferente que hubiera evitado que una persona nos acechara, pero no necesitamos cuestionar nuestras acciones. **Si ha sido acechada por alguien, no es su culpa y sanar es posible.**

Si no está segurx de qué hacer o necesita apoyo, este folleto puede ayudarle a entender qué es el acecho, por qué se puede sentir de la manera que se está sintiendo, y puede ser un recurso para ayudarlx a sentirse más en control. Es importante darse cuenta de que todxs responden de manera diferente al daño y el trauma y que la recuperación es frecuentemente un proceso confuso y lento. Sea paciente con usted mismx. Recuerde que la sanación se lleva tiempo y no es lineal.

Recuerde respirar – mientras hay aliento, hay vida – mientras hay vida, hay esperanza.

Mientras Hay Aliento, Hay Vida

Nuestras mentes, nuestros cuerpos, y espíritus están conectados; cada uno tiene influencia sobre el otro. Todo nuestro ser se puede dañar cuando experimentamos la violencia y el abuso/maltrato en nuestras relaciones, incluyendo cuando experimentamos el acoso. Cuando se le hace daño a una o más de nuestras partes, lo sentimos en todas las demás partes. Si podemos empezar a sanar y recuperar una de nuestras partes, todas nuestras partes pueden beneficiarse

Cada vez que se nos hace daño, enfocarnos en nuestra respiración puede ayudar a partes de nuestro proceso de sanación.

Respira. Cuando nos enfocamos en nuestra respiración, podemos pensar más claramente, tener más control de nuestras acciones o reacciones, y recuperar nuestra energía.

Bajo y des-pa-cio. La respiración más fuerte y más restaurativa viene de respirar bajo en nuestros cuerpos, de abajo de nuestros ombligos, en vez de alto en nuestros pechos. Nuestras inhalaciones deben llenar nuestros vientres y nuestra exhalación debe ser larga y des-pa-cio.

El movimiento + la respiración. Respiramos profundamente cuando nos detenemos, relajamos nuestros hombros, cuello, y suspiramos. El movimiento con la respiración es importante para cualquier persona que ha experimentado el trauma. Levante sus brazos en la inhalación y baje sus brazos en la exhalación. Inhalar de manera natural y exhalar bajo y des-pa-cio ayudará a despedir la tensión, cualquier cosa que sea, y ayudarnos a sentirnos presente en el momento.

Mientras Hay Vida, Hay Esperanza

La esperanza es la fuerza de la vida que nos ayuda a seguir adelante. La esperanza nos puede ayudar a recuperarnos más fácilmente del dolor que sentimos cuando experimentamos la violencia y el abuso/maltrato.

Cuando experimentamos la violencia y el abuso/maltrato, como el acoso, a veces podemos creer que nuestra experiencia es normal. Podemos empezar a sentir que no tenemos ningún control sobre nuestras opciones a causa de los comportamientos de las personas que nos hacen daño.

Recuperar o mantener el control sobre nuestros propios pensamientos, decisiones, y acciones puede ayudarnos a recobrar nuestro sentido de poder y libertad de la dominación y la violencia.

Cuando nos detenemos, podemos a empezar a deshacer el daño o impacto traumático de la violencia. Escuchar, pensar, hablar, comer, y moverse más despacio nos ayudará a tomar una decisión a la vez. Darnos cuenta de que tenemos opciones y elecciones nos ayudará a empezar la sanación que merecemos.

Practicar el Cuidado Personal Diario

El paso más importante que podemos tomar es practicar el cuidado personal diario.

La Bondad – Tener compasión de nosotrxs mismxs.

El Descanso – Tratar de dormir de 6 a 8 horas cada noche.

Respirar – Practicar la respiración profundamente, bajo y des-pa-cio.

El Agua – Beber agua y permanecer hidratadx durante el día.

El Apoyo – Si podemos, pasar tiempo con lxs amigxs y la familia que nos aceptan y apoyan, y nos hacen feliz.

La Espaciosidad – Tomar cinco minutos por día para hacer algo restaurativo para nosotrxs mismxs (beber una taza de té, tomar un momento de silencio para pensar de algo positivo, o tomar un paseo corto/una caminata corta.)

¿Qué es el Acecho?

El acecho es un patrón de comportamientos dirigidos a una persona específica que le causaría miedo a una persona razonable.

Los comportamientos del acecho pueden incluir:

- Llamadas telefónicas, mensajes de texto o contactos repetidos por medio de las redes sociales;
- Apareciendo en cualquier lugar que nosotrxs vamos;
- Siguiéndonos cuando viajamos de un lugar al otro;
- Entregándonos regalos no deseados;
- Haciéndole daño a nuestra casa, carro o propiedad o hacerle daño a nuestros seres queridos y conocidos;
- Monitoreando nuestras llamadas telefónicas o el uso de la computadora; y
- Otras acciones que nos controlan, siguen o asustan.

La mayoría de nosotrxs que experimentamos el acecho somos acechadxs por alguien que conocemos. La mayoría de nosotrxs somos acechadxs por una pareja actual o anterior o pareja íntima (un ser amado o cónyuge).

El Perfil de una Persona Que Elige Participar en los Comportamientos del Acecho

Mientras que cada caso es diferente, las personas que acechan pueden ser muy peligrosas. La mayoría de las personas que acechan usan múltiples tácticas y pueden intensificar su(s) comportamiento(s) en cualquier momento.

Desafortunadamente, no hay un solo perfil psicológico o de comportamiento que predice lo qué las personas que acechan harán o no harán. Los comportamientos del acecho pueden intensificarse de formas más indirectas de hacer contacto (como las llamadas telefónicas o los textos) al contacto más directo (como entregar regalos o presentarse en donde nosotrxs estamos).

- Las dos terceras partes de las personas que acechan lo hacen por lo menos una vez por semana, muchas de las personas que acechan lo hacen a diario.
- El 78% de las personas que acechan utilizan más de una forma de interactuar con nosotrxs.
- Las armas se usan para hacernos daño o amenazarnos en 1 de cada 5 casos del acecho
- Casi una tercera parte de las personas que acechan han elegido participar en los comportamientos de acecho anteriormente.
- Las parejas íntimas que participan en los comportamientos del acecho se intensifican rápidamente.

¿Cómo Sabemos Si Nos Están Acechando?

Frecuentemente, no estamos seguros de si lo que estamos experimentando es el acecho. La razón de esto es porque los comportamientos de acecho pueden parecer menores cuando se mira un solo caso, o el tipo del comportamiento puede parecer insignificante, tal como un mensaje de texto. Sin embargo, debemos mirar la imagen completa de cómo experimentamos los comportamientos. Debemos confiar en nosotros mismos y creerle a nuestra alarma interna cuando algo simplemente no se siente bien o seguro. Para ayudar a determinar si lo que está experimentando es el acecho, puede preguntarse si

- ¿Siempre está mirando por encima del hombro o echando un vistazo de sus alrededores?
- ¿Está confundido acerca de cómo alguien siempre parece saber dónde está?
- ¿No está seguro de cuándo volverá a aparecer esa persona?

- ¿Está nervioso de revisar su correo electrónico o teléfono porque podrían ser ellos otra vez?
- ¿Siente miedo de lo que esa persona podría hacer después?

Si es así, puede estar experimentando el acecho.

Frecuentemente el acecho se parece como que alguien nos está siguiendo físicamente, o alguien que consistentemente está tratando de comunicarse con nosotros cuando les hemos dicho que dejen de hacerlo, o cuando no hemos correspondido un interés de comunicarse con ellos. Las personas que acechan pueden exhibir una amplia gama de comportamientos.


La Vigilancia, Invasión de la Vida, Interferencia e Intimidación

Una forma útil de entender el acoso es considerar todas las estrategias SLII (siglas en inglés para la Vigilancia, Invasión de la Vida, Interferencia, Intimidación, en español) en las que la persona puede participar. Si está experimentando alguno de los comportamientos enumerados a continuación, es probable que esté experimentando el acoso.



La Vigilancia: La vigilancia es la estrategia más común. Cuando experimentamos la vigilancia de otro, nosotrxs y las personas alrededor de nosotrxs somos más probables de reconocer el comportamiento como el acoso. Podemos experimentar la vigilancia como la violencia y el miedo severos. Los ejemplos de la vigilancia incluyen:

- Siguiéndonos;
- Vigilándonos;
- Esperándonos;
- Apareciéndose en los lugares inesperadamente;
- Usando el software de seguimiento;
- Juntando información sobre nosotrxs; o
- El acoso proxy (usando a una tercera parte para estar al tanto de nosotrxs).



La Invasión de la Vida: La persona que se dedica al acecho entra en los aspectos privados de nuestras vidas – ya sea directamente o indirectamente. Nuestras rutinas, relaciones y estilo de vida se ven interrumpidos por los comportamientos o señales de la persona que nos está acechando. Los ejemplos de la invasión de la vida incluyen:

- Contactos no deseados en el trabajo, los lugares públicos y en casa;
- Llamadas telefónicas, mensajes de texto, contactos de redes sociales;
- Llegando a nuestra propiedad o en nuestro lugar de trabajo;
- Humillación pública; o
- Acosar a nuestra familia y a nuestrxs amigxs.

La Intimidación: Una persona que está acechando nos infunde el miedo para que estemos asustadxs de la seguridad o el bienestar de nosotrxs mismxs o de los demás. Los ejemplos de la intimidación incluyen:

- Amenazas;
- Daño a la propiedad o vandalismo;

- Confrontaciones forzadas;
- Amenazas de hacerse daño a sí mismx o a los demás; o
- Daño real a sí mismx o a los demás.

La Interferencia Por Medio del Sabotaje o de la Agresión: Nuestras vidas cambian a medida que nos impacta el acecho o nos adaptamos para superar los comportamientos del acecho. Una persona que está acechando causa consecuencias directas en nuestra vida diaria y en nuestro bienestar. Los ejemplos incluyen:

- Sabotaje financiero y del trabajo;
- Arruinando nuestra reputación profesional o personal;
- Interferencia de custodia;
- Impedirnos de dejar un lugar;
- Rabia en la carretera;
- Agrediendo a nuestrxs amigxs y a nuestra familia; o
- Agresión física/sexual.

Las Respuestas de Experimentar el Acecho

Las emociones y reacciones que podemos tener en respuesta de experimentar el acecho probablemente serán diferentes el uno del otro. Sin embargo, puede haber algunas experiencias comunes, tal como

- Sentir miedo de lo que hará la persona que acecha.
- Sentirse desesperadx, impotente, deprimidx, enojadx, o nerviosx.
- Sentirse confundidx, frustradx, o aisladx porque otras personas no comprenden por qué tiene miedo usted.
- Teniendo recuerdos recurrentes, pensamientos, sentimientos, o recuerdos inquietantes.
- Sentirse vulnerable, insegurx, ansiosx, y no saber a quién puede confiar usted.

- Sentirse estresadx, incluyendo tener problemas concentrándose, para dormirse, o para recordar las cosas.
- Sentirse nerviosx, irritable, impaciente, o “con los nervios de punta.”
- Sentirse que ha perdido el control de su vida.

Todos estos sentimientos son absolutamente normales y comprensibles. No podemos juzgarnos por los sentimientos de estas cosas. Solo podemos hacer nuestro mejor esfuerzo para encontrar el apoyo adecuado para nosotrxs y hacer lo que podamos para permanecer conectadx con nosotrxs mismxs y con las personas que nos apoyan en nuestras vidas.

Lo Qué Podemos Hacer Cuando Nos Acechan

Las siguientes opciones pueden ser útiles para tratar de mejorar nuestra seguridad cuando alguien nos está acechando. Por favor considere qué sugerencias pueden funcionar mejor para sus circunstancias únicas.

Confíe en sus instintos. Usted es expertx de su vida.

- Trabaje con un refugio local o el programa de servicios para las víctimas para desarrollar un plan de seguridad.
- Mantenga un registro de documentación de cada incidente del acecho incluyendo el día, la hora, qué fue lo que sucedió, y los nombres y números de teléfono de cualquier testigo o personas a las que se lo reportó.
- Esté consciente que su teléfono celular y su computadora pueden ser monitoreados por la persona que la está acechando.
- Cambie su rutina diaria normal.
- Guarde todos los mensajes de texto, de voz, las publicaciones en las redes sociales y los correos electrónicos de la persona que la está acechando.
- Dígale a su familia, amigxs, y vecinx que alguien la está acechando.

- Considere presentar una orden de protección. Un(a) defensor(a) comunitario o tribal contra la violencia doméstica o sexual o un proveedor de servicios para las víctimas puede ayudarla a determinar si usted califica para una (orden de protección).
- Avísele a la policía, las autoridades del campus, o la seguridad de su lugar de trabajo si es seguro para usted hacerlo.
- No se comunique con la persona que está acechando. Cualquier tipo de contacto puede reforzar el comportamiento. Dejar de comunicarse es útil porque le permite a la persona que está acechando saber que usted no desea ningún contacto y que el comportamiento de la persona que está acechando no es deseado. Es posible que algunxs de nosotrxs tengamos que seguir comunicándonos con la persona que nos acecha porque compartimos la custodia de lxs niñxs o tenemos otros asuntos legales pendientes. Otrxs de nosotrxs nos comunicamos con la persona que nos acecha porque sentimos que nos permite saber cómo se siente o piensa la persona que nos está acechando. Usted sabe lo que es mejor para usted, pero si es posible, no se comunique con la persona que está acechando.

El Uso de la Tecnología para Acechar

Muchas personas que participan en los comportamientos del acecho usan la tecnología para acecharnos. Las personas que están acechando pueden monitorear nuestro teléfono celular, mandar mensajes de texto, entrar en el buzón de voz, monitorear el uso de la computadora, usar un aparato GPS para seguir nuestro paradero, hacer contacto por medio de las redes sociales, monitorear las cuentas de las redes sociales o crear cuentas falsas en nuestros nombres, o usar otras formas de la tecnología para perseguirnos.

La tecnología cambia constantemente, y alguien que esté siendo acechadx debe tener precaución y familiarizarse con las herramientas de seguridad disponibles con la tecnología que usamos.

Considere visitar la página de la Seguridad de la Tecnología de La Red Nacional para ponerle Fin a la Violencia Domestica en www.techsafetyapp.org para recibir más información sobre la seguridad de la tecnología.

Si Usted Tiene un Miembro de la Familia o Amigx al Que Están Acechando

Es posible que algunxs de nosotrxs no estamos experimentando el acecho de primera mano, pero podemos conocer a alguien que sí. Podemos apoyar a las personas que conocemos que están viviendo con el miedo y trauma del acecho haciendo lo siguiente:

- Escuchar si alguien dice que la están acechando, créales.
- No lxs culpe por los comportamientos de la persona que lxs acecha.
- Pregunte cómo les gustaría que lxs apoye.
- No le responda a la persona que está acechando de ninguna forma.
- Aconséjelxs que documenten todo. Usted también puede documentar todos los incidentes de acecho que usted observe.
- No divulgue nada de información acerca de ellxs, no importa que diga la persona que las está acechando.

- Ofrezca acompañarlx a los sitios (lugares) para que no tengan que estar solas.
- Dirijalxs con una organización comunitaria o tribal contra la violencia doméstica o programa de servicios para las víctimas para recibir apoyo.

Recuerde, todas las situaciones son diferentes. Permítale y dele el poder a la persona acechada de decidir cómo tratar con la situación.

Acuda con alguien con quien pueda platicar sobre la situación. Tome las medidas para asegurarse de su propia seguridad.

Los Recursos Sobre el Acecho

El Centro de Recursos sobre la Prevención del Acecho y la Concientización

www.stalkingawareness.org

La Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica

1-800-799-SAFE (7233) 1-800-787-3224 (TTY)

RAINN (siglas en inglés para la Red Nacional Contra la Violencia, el Abuso, el Incesto, en español)

1-800-656-HOPE (4673)

Las Organizaciones de Idaho Contra la Violencia Doméstica y la Agresión Sexual

Advocates Against Family Violence – Caldwell (208) 459-4779
Advocates for Survivors of Domestic Violence – Hailey (208) 788-6070
Alternatives to Violence of the Palouse – Moscow (208) 883-4357
Bingham Crisis Center – Blackfoot (208) 681-8712/ Spanish (208) 681-8715
Boundary County Youth Crisis and DV Hotline – Bonners Ferry (208) 267-5211
Coeur d’Alene Tribal STOP Violence Program – Plummer (208) 686-0601
Crossroads Harbor Domestic Violence Shelter (previously known as Mini Cassia Shelter for Women & Children) – Rupert (208) 436-0987
Domestic Violence & Sexual Assault Center – Idaho Falls (208) 235-2412
Elmore County Domestic Violence Council – Mountain Home (208) 587-3300
Family Crisis Center – Rexburg (208) 356-0065
Family Safety Network – Driggs (208) 354-7233
Family Services Alliance of SE Idaho – Pocatello (208) 251-4357
Lemhi County Crisis Intervention – Mahoney House – Salmon (208) 940-0600

Oneida Crisis Center – Malad (208) 766-3119
Priest River Ministries – Priest River (208) 290-6529
ROSE Advocates – Weiser (208) 414-0740
Safe Passage Violence Prevention Center – Coeur d’Alene (208) 664-9303
Shoshone County Women’s Resource Center – Wallace (208) 556-0500
Shoshone-Bannock Tribes Victims of Crime Assistance Program – Fort Hall (208) 339-0438
Shoshone Paiute Tribes STOP Domestic Violence Program – Owyhee, NV (775) 757-2013
‘Úuyit Kímti Program (New Beginnings) (formally known as the Nez Perce Tribe Women’s Outreach Program) – Lapwai (208) 621-4778
Voices Against Violence – Twin Falls (208) 733-0100
Women’s & Children’s Alliance – Boise (208) 343-7025
YWCA of Lewiston-Clarkston – Lewiston (208) 746-9655



Linen Building, 1402 W Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • www.engagingvoices.org

This publication is supported by Victims of Crime Act, awarded by the Idaho Council on Domestic Violence and Victim Assistance, under a grant from the U.S. Department of Justice Office for Victims of Crime/Family Violence Prevention and Services Act/State Domestic Violence Project Account. The opinions, findings, conclusions or recommendations expressed in this publication do not necessarily reflect the views of the Grantor agencies.

This project was supported by Grant No. 2019 MU-AX-0008 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. Department of Justice.