

Si ha sufrido abuso — ya sea una pareja que envía mensajes amenazantes o de control, llama constantemente o si alguien ha compartido sus imágenes íntimas sin consentimiento, documente y almacene la evidencia digital en caso de que decida buscar ayuda legal civil o penal.

Estas son algunas maneras de recolectar y conservar evidencia digital:

- Captura de pantalla de mensajes de texto, publicaciones en redes sociales, correos electrónicos o registros de llamadas telefónicas e incluye los detalles que identifican a la persona que está abusando de ti junto con la fecha y la marca de hora de la comunicación.
- Las capturas de pantalla deben incluir todos los mensajes originales intercambiados, incluso si cree que se ve mal o vergonzoso.
- Toma captura de pantalla de publicaciones abusivas en las redes sociales tan pronto como puedas. Recuerda, las publicaciones se pueden eliminar.
- Envíe capturas de pantalla a una cuenta de correo electrónico segura o a la nube a la que solo usted o un adulto de confianza tenga acceso.

Si tu piensas que tal vez estas en una relación malsana o abusiva, habla con un amigo, su padre/madre/cuidador, un consejero escolar u otra persona en quien confíe o contacta a una línea de ayuda:

Línea Nacional de Ayuda para Adolescentes en relaciones abusivas:

Envíe un mensaje de texto a LOVEIS al 22522 o hable con un defensor al 1-866-331-9474

Línea Directa Nacional de Agresión Sexual:
1-800-656-4673

Trevor Lifeline (para jóvenes LGBTQ*):
1-866-488-7386

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:
1-800-273-8255

www.idahocoalition.org

Un proyecto de la Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica

Este proyecto fue apoyado por la Subvención No. 15J0VW-23-GK-05171-MUMU otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exposición son las del autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Justicia.



Tecnología &
Relaciones

Pasamos mucho tiempo en dispositivos y redes sociales para conectarnos con amigos y para la escuela y el trabajo. Aunque la tecnología ha hecho que nuestras vidas sean más fáciles, también se puede utilizar de maneras dañinas para controlar o lastimarte en una relación malsana o abusiva.

Aquí hay unas cosas que puedes recordar al usar la tecnología para tener seguridad en tus relaciones:

Toma descansos – No tienes que estar constantemente enviando mensajes de texto a tu pareja, ¡pide espacio si se siente demasiado! Algunas conversaciones son mejores en persona. Tomate tu tiempo para estar presente con familiares y amigos.

Seguridad – Usa la configuración de privacidad en las redes sociales para controlar quién puede acceder a tus publicaciones e información. Incluso con la configuración de privacidad más alta, todavía hay formas en que

las personas pueden acceder a su información. Una pareja abusiva puede usar la cuenta de otra persona para monitorear tu actividad.

Compartir ubicación – Algunas aplicaciones comparten tu ubicación con otros usuarios. Sepa que esto se puede usar para acechar o monitorear su actividad. También puedes utilizarla para tu seguridad compartiendo tu ubicación con alguien en quien confíes si está en una área donde se siente inseguro.

Compasión – Evite chismear, difundir rumores, intimidar o dañar la reputación de alguien en las redes sociales. Hay “huellas” digitales incluso después de eliminar publicaciones: ¡usa un buen juicio! Extiende la compasión e interrumpe a alguien que está causando daño.

Bloquea & Reporte – Si alguien te está acosando, intimidando o troleando, dígales que pare. Si el acoso continúa, avísale a alguien en quien confíes - bloquea y reporta, si es necesario. Si deseas denunciar a los funcionarios o autoridades escolares, documenta el acoso.

Sexteo – Un “sext” es un mensaje de texto que incluye una fotografía sexualmente sugestiva que generalmente incluye a alguien que está desnudo o involucrado en un acto sexual. El acto de enviar fotografías sexualmente explícitas (incluso entre menores de edad) puede considerarse pornografía infantil.

Plan de seguridad – Asegúrate de memorizar uno o dos números de teléfono de alguien en quien confías en caso de que algo le ocurra a tu teléfono y necesites llamar para pedir ayuda.

Abuso Sexual Basado en Imágenes – Si has enviado un sext, está bien, asegúrate de no volver a hacerlo. Si la persona que recibió el sext lo distribuye sin tu permiso para controlarte o humillarte, no es tu culpa. Puede ir a la policía para reportarlo y que lo retiren, o si la policía no es para usted, hay opciones legales civiles en las que puedes eliminar tus imágenes de las redes sociales.