

Mantenerse segura/o

Puede ser útil pensar en estrategias que te ayuden a mantenerte a ti y a otras personas allegadas a ti seguras.

- Confía en tus instintos. Si crees que estás en peligro, probablemente lo estás.
- Conéctate con alguien que pueda ayudarte a explorar opciones y a hacer un plan de seguridad detallado. Podrías considerar a: un adulto de confianza, un/x maestrx, un/x asesor/x, un/x terapeuta o alguien que trabaje en una agencia que ayude a las personas que experimentan violencia en el noviazgo o acecho.
- Escribe todo lo que sucede: lleva un registro o bitácora. Vea stalkingawareness.org/what-to-do-if-you-you-being-stalked/ para ver una muestra de cómo llevar un registro.
- Cuéntale a la gente sobre la situación. Pídele a tu familia, escuela y amigxs que te ayuden con tus planes de seguridad. Intenta no ir a lugares solx.
- Toma en consideración tu uso de la tecnología y las redes sociales. Obtén más información sobre la configuración de privacidad y ubicación.
- Aprende más estrategias de seguridad en stalkingawareness.org.

Dónde obtener ayuda

Comunícate con tu programa local contra la violencia doméstica y sexual

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Abuso en las Citas de Adolescentes:

envía un mensaje de texto con LOVEIS al 22522 o habla con un intercesx par al 1-866-331-9474

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Agresión Sexual: 1-800-656-4673

Línea de Ayuda Trevor
(para jóvenes LGBTQ *): 1-866-488-7386

Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
o www.suicidepreventionlifeline.org para chatear en línea con unx asesorx de crisis

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.

Acecho



¿Qué es el acecho?

El acecho es una serie de acciones de cierta persona que te hacen sentir miedo, angustia o en peligro. La mayoría de las personas en situaciones de acecho se conocen: pueden ser una pareja actual o ex romántica, un ex amigo o un/x conocidx. A veces, lxs adolescentes son acosadxs por figuras de autoridad adultas (como maestrxs y entrenadorxs), vecinx o familiares. Si alguien te hace sentir miedo, angustia o en peligro, puede estar acechándote.

Puedes estar experimentando acecho si:

- ¿Estás nerviosx de revisar tus cuentas de correo electrónico, teléfono o redes sociales porque podría ser esa misma persona nuevamente?
- ¿Te preocupa cuándo una determinada persona pueda aparecer inesperadamente?
- ¿Tienes miedo de lo que harán después?
- ¿Te preocupa que esta situación siga para siempre?
- ¿Sientes que siempre te tienes que estar cuidando la espalda?

- ¿Te confunde el que alguien siempre parece saber dónde estás?

Ejemplos de comportamientos de acecho

- UContacto no deseado a través de llamadas repetidas (incluidas las que contestas y la otra persona cuelga), mensajes de texto, fotos, correos electrónicos u otros mensajes de redes sociales.
- Alguien te sigue
- Alguien te deja regalos o notas no deseadas.
- Alguien te rastrea usando tecnología (como GPS, aplicaciones o información de ubicación de redes sociales)
- Alguien se presenta o te espera (en la escuela, en tu casa, en las actividades extracurriculares y / o cuando sales con amistades)
- Dañar o robar tu propiedad.
- Difundir rumores sobre ti, en persona o en línea.
- Publicar, compartir o amenazar con publicar o compartir fotografías privadas de ti.

- Piratear tus cuentas, cambiar tus contraseñas o hacerse pasar por ti estando en línea.
- Amenazar con lastimarte a ti o a las personas cercanas a ti, familiares, amistades o mascotas.

El acecho y las relaciones de abuso

Si tu pareja se contacta contigo, te vigila y se aparece de manera que te hace sentir incómodx, eso puede ser abuso en el noviazgo y acecho.

Después de terminar una relación o tener un desencuentro con una amistad, si la persona no acepta que ya no la quieres en tu vida y sigue contactándote, eso podría ser acecho.

El acecho es peligroso

El acecho es más que molesto: es grave, ilegal y a menudo incluye amenazas y violencia.

Mientras que algunas personas que acechan desaparecen después de un tiempo, otras no. Pueden persistir en sus comportamientos durante meses o incluso años.