

PLAN DE SEGURIDAD ADOLESCENTE

Antes y Durante Incidentes Violentos

- Vaya un lugar seguro. Esto puede significar moverse con otras personas, ir a otra habitación o simplemente salir. Evite áreas donde pueda estar acorralada (o) o atrapada (o). Antes de que comience una situación violenta, planifique la mejor manera de salir de una habitación. Considere a dónde iría, cómo llegaría allí y cómo sería ese proceso.
- Identifique a una persona de confianza a la que pueda acudir. Puede ser útil identificar a estas personas antes de que surja una crisis. No tenga miedo de pedir ayuda cuando la necesite.
- Confíe en sus instintos. Usted conoce su situación y su pareja mejor que nadie. Incluso si tiene un plan, sus instintos pueden decirle que haga algo diferente en un momento. Confíe en usted mismo y en el conocimiento que tiene.

Separaciones

- Considere áreas de la escuela que no son seguras, como pasillos oscuros o huecos de escaleras donde puede ser arrinconada (o) fácilmente. Una vez que identifique estos puntos, evítelos y use una ruta diferente a la clase.
- Mantenga un registro o diario para documentar cualquier abuso, si es seguro hacerlo. Si se producen abusos o amenazas en línea o a través de su teléfono, tome capturas de pantalla o envíe las publicaciones a una cuenta segura a la que pueda acceder más tarde.
- Cree un plan si sabe que puede encontrarse con su ex. No siempre es posible evitar ciertas áreas o clases, pero crear un plan con un amigo o un adulto de confianza sobre qué hacer cuando se encuentre con su ex puede ayudarle a sentirse más confiada (o), apoyada (o) y segura (o)

Protéjase Emocionalmente

- Las personas que abusan a menudo pueden hacerle sentir muchas emociones diferentes: ira, tristeza, miedo, ansiedad e incluso un sentimiento de amor. Reconocer que estos sentimientos pueden surgir e identificar formas de hacerse sentir mejor le dará una sensación de control sobre sus emociones
- Reconozcasus fortalezas. Su ex pareja puede hacerle dudar desi misma. Creeuna frase o una oración sobre sus fortalezas que puedarepetir para recordarsea sí misma quién es.
- Está bien hablar sobre lo que está sucediendo. Puede haber mucha presión para no hablar sobre su situación, lo que puede hacer que se sienta sola (o) y sin apoyo. Una vez que haya identificado a adultos y amigos de confianza, hable con ellos sobre lo que está sucediendo y cómo se está sintiendo. No es vergonzoso buscar apoyo.

Identificar Aliados Adultos

- Antes de hablar con adultos, conozca sus derechos. La mayoría de los adultos en el estado de Texas son reporteros obligatorios. Esto significa que si se enteran de que usted se lastimo a si misma (o), de que alguien más le lastimó o del abuso de niños y personas mayores, deben hacer un informe. Para obtener más información sobre sus derechos, consulte la parte "Derechos del menor" del conjunto de herramientas de TCFV.
- Tenga en cuenta el lenguaje que usan los adultos. Cuando habla con ellos, ¿Le empoderan o le hacen sentir pequeña (o)? ¿Aceptan lo que dice como su verdad o hacen que dude de usted misma (o)? Hablar sobre las relaciones puede ser difícil, busque un adulto que le escuche.
- Puede haber muchos tipos diferentes de adultos en su vida con los que se sienta cómoda (o) confiándoles algunas cosas pero no para otras. Si necesita ayuda o quiere hablar sobre su relación, encuentre un adulto con el que se sienta cómoda (o) siendo abierta(o) y honesta (o).



Smartphones

- Los teléfonos inteligentes facilitan el monitoreo. Es importante saber que su teléfono inteligente puede usarse de muchas maneras para reducir su seguridad. Al igual que las computadoras, los teléfonos inteligentes pueden ser pirateados, monitoreados y de fácil acceso.
- La configuración de GPS en una variedad de aplicaciones le permite ser rastreado fácilmente. Verifique la configuración de su ubicación y sepa qué aplicaciones están usando su ubicación.
- Bluetooth es rápido y fácil de configurar. Verifique la configuración de Bluetooth para averiguar qué dispositivos están conectados. Si no otorgó permiso al dispositivo, elimínelo y obtenga ayuda de un adulto de confianza.
- Verificando la lista de aplicaciones de su teléfono le dirá qué está instalado en su teléfono. El spyware y otras aplicaciones de espionaje pueden permitir que alguien tenga acceso virtual a usted. Si no reconoce una aplicación, elimínela.
- Tenga cuidado con las contraseñas de las cuentas. Compartir contraseñas puede dar a alguien acceso a mucha información personal y su ubicación.

Medios de comunicación social

- Las redes sociales son una forma maravillosa de conectarse, pero se pueden usar para acosar, suplantar e intimidar.
- Higiene digital es el proceso de decidir publicar algo, cuándo no, y evaluar cualquier riesgo. También puede significar hablar con amigos y familiares sobre sus necesidades de privacidad antes de que publiquen algo sobre usted.
- Verifique su configuración de privacidad con frecuencia para asegurarse de que su información permanezca tan privada como desee.
- La geolocalización es la ubicación donde se toma una imagen que se almacena digitalmente con la imagen. Es fácil encontrar esta información y usarla en su contra. Usted tiene control sobre esto y puede desactivarlo.
- Las contraseñas seguras son siempre una buena idea para aumentar su seguridad digital. Hágalas complicadas, sin información personal, y cámbielas a menudo.
- Documente cualquier abuso o acoso, tome y guarde capturas de pantalla de mensajes abusivos.

Internet de las cosas (IOT)

- ¿Tiene alguna tecnología portátil? Los datos que obtienen estos dispositivos se pueden monitorear desde una variedad de lugares, como computadoras portátiles y teléfonos inteligentes. Considere quién podría tener acceso a estos datos e intente limitar lo que comparte en momentos de problemas.
- Se puede acceder a dispositivos como Google Home, Amazon Alexa y Apple HomePod desde fuera de su hogar y usarlos para monitorear su espacio personal.

Más Seguridad Tecnológica

- NNEDV's Technology Safety & Privacy Toolkit for Survivors - consejos de seguridad, información y estrategias de privacidad para sobrevivientes
- The Tech Safety App - información sobre acoso, suplantación, seguridad de dispositivos y ubicaciones, y seguridad en línea en una aplicación fácil de usar
- The Stalking Resources Center - capacitación en línea, recursos para un uso más seguro de la tecnología
- eTAG (End Tech Abuse Across Generations) - kit de herramientas con seguridad tecnológica
- That's Not Cool - una herramienta interactiva en línea para que los jóvenes aprendan sobre relaciones saludables y seguridad digital
- Love Is Respect - chat con un defensor para obtener información sobre la violencia en las citas entre adolescentes, el plan de seguridad y más.