

Estrategias de seguridad ante el acecho

Las personas que acechan pueden ser impredecibles y peligrosas. Ya sea personalmente o mediante el uso de tecnología, estas personas se valen de diversas estrategias para invadir las vidas de sus víctimas. La mayoría de las personas que acechan utilizan múltiples tácticas y pueden intensificar su(s) comportamiento(s) en cualquier momento.

Usted no puede controlar el comportamiento de la persona que acecha y no es responsable de lo que hace. Sin embargo, puede resultar útil tener en cuenta las medidas que podría tomar para su protección y la de sus seres queridos. Este proceso se llama planificación de seguridad.

Aunque las víctimas pueden crear planes de seguridad por su cuenta, muchas veces es beneficioso trabajar con un profesional capacitado, como un defensor, un proveedor de asistencia a las víctimas o incluso un funcionario a cargo del cumplimiento de la ley. Puede encontrar a estas personas en programas locales de casos de violencia doméstica y violación, programas de asistencia a las víctimas dentro de las oficinas de fiscales estatales y del condado, y en los departamentos de policía. **Si necesita ayuda para localizar a alguien capacitado en planificación de seguridad en su área, comuníquese con VictimConnect (855-4-VICTIM/855-484-2846).**

El objetivo de la siguiente orientación es únicamente informativo, no está destinada a reemplazar un plan de seguridad personalizado creado con la ayuda de un profesional. Además, las sugerencias a continuación no son exhaustivas. Usted es especialista en cuanto a su propia vida y nadie conoce mejor que usted las opciones posibles o viables.

Planificación de seguridad: consideraciones básicas

- **Confíe en sus instintos.** Muchas víctimas de acecho se sienten presionadas por amigos o familiares para simplemente ignorar el comportamiento de la persona que acecha o "solo dejarla en evidencia". Las personas que acechan son peligrosas y su miedo está justificado.
- Su **plan de seguridad debe evolucionar**, cambiar y adaptarse a medida que cambia la situación de acecho.
- En la medida de lo posible, no planifique únicamente teniendo en cuenta lo que ya ha sucedido, también **piense en lo que podría suceder a continuación** (por ejemplo, "si ocurre X, haré Y").
- Considere o trate de **anticipar cómo puede reaccionar la persona que acecha** ante cualquier cambio que usted pueda implementar, de manera que le sea posible planificar más a fondo su seguridad. Las personas que acechan suelen intensificar su comportamiento cuando la víctima reacciona (por ejemplo, si se las bloquea en las redes sociales, es posible que comiencen a aparecer en su casa).
- Las víctimas deben **equilibrar** su necesidad de llevar una vida normal con sus preocupaciones sobre la seguridad. Únicamente usted puede decidir qué sacrificios son realistas y adecuados para usted.

Estrategias generales de seguridad: contemple:

- **Trabajar con un refugio de violencia doméstica o un programa de servicios para víctimas local** con el fin de desarrollar un plan de seguridad.

- **Avisar a la policía**, en especial si siente que está en peligro inminente. Puede explicarles por qué algunas conductas que pueden parecer inofensivas (como cuando la persona que acecha pasa por su casa o le deja un regalo) le están causando miedo.
- **Dejar de comunicarse con la persona que acecha.** Muchas personas que acechan perciben cualquier contacto, incluso el que es negativo, como un estímulo (más información sobre esto a continuación).
- **Llevar un registro [de cada incidente de acecho](#)** donde se incluya la fecha, la hora, lo que ocurrió y los nombres y números de teléfono de todos los testigos. La documentación es clave para comprender el alcance de la situación, planificar la seguridad o hacer rendir cuentas al victimario.
- **Cambiar su rutina diaria** de forma periódica: rutas hacia y desde el trabajo/la escuela, la tienda de comestibles u otros lugares que visite con regularidad.
- **Decirle a su familia, amigos y vecinos** que es víctima de acecho e instruirlos sobre lo que deben hacer si la persona que acecha los contacta.
- **Conseguir una orden de protección** (para obtener más ayuda comuníquese con [VictimConnect](#), [la Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica](#) o [RAINN \[Red Nacional de Violación, Maltrato e Incesto\]](#)).

Planificación de seguridad: dejar de comunicarse con la persona que acecha

Considere cortar cualquier tipo de comunicación con la persona que acecha. Muchas de estas personas malinterpretan cualquier contacto (incluso el que es negativo) como un estímulo.

Algunas víctimas sienten que deberían asegurarse de que la persona que las acecha sepa que el contacto es indeseado. En caso de que esto aplique a su situación, puede ver la posibilidad de **decirle a la persona que acecha una vez, y solo una vez, que no desea ningún tipo de contacto.** Después de eso, es importante plantearse cortar todos los lazos con esa persona, incluso dejar de responder mensajes o llamadas.

Estos son algunos ejemplos de cómo expresar que no desea tener contacto:

- “No me interesa tener un vínculo contigo. No vuelvas a contactarme nunca más”.
- “No te aparezcas, no me llames, no me envíes mensajes de texto ni me contactes de ninguna manera”.
- “No quiero que me contactes para nada. Si sigues haciéndolo, o apareces en mi propiedad o me sigues, llamaré a la policía”.
- “Estoy poniendo fin a este vínculo. No voy a cambiar de opinión. No vuelvas a contactarme. No quiero estar en contacto contigo, de ninguna forma. Si intentas contactarme, llamaré a la policía/iniciaré acciones legales”.

Si bien la desvinculación es aconsejable, el cese de toda comunicación no siempre es posible o realista. Algunas víctimas se sienten más seguras al comunicarse con la persona que acecha para obtener información sobre su estado de ánimo y sus planes. Ciertas víctimas deben mantener contacto con la persona que acecha debido a la custodia compartida de sus hijos. Es importante comprender cómo el contacto continuo puede afectar una orden de protección o una causa penal, por eso debe conversar sobre esto con el profesional que le esté asesorando para su planificación de seguridad.

Consejos adicionales:

Planificación de seguridad para el lugar de trabajo y la escuela		
Las personas que acechan pueden:	Consejos para la planificación de seguridad:	Estrategias de documentación:
<ul style="list-style-type: none"> • Seguirle hacia, desde o alrededor de la ubicación. • Contactar a sus colegas para preguntar por usted. • Aparecerse. • Ponerse en contacto por teléfono, mensaje de texto o correo electrónico mientras está en el trabajo/la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entregue una foto de la persona que acecha a seguridad y amigos en el trabajo y la escuela. • Considere cambiar el camino hacia y desde el trabajo o la escuela. • Modifique horarios (si es posible). • Pida a un colega o guardia de seguridad que le acompañe a su auto/transporte. • Asegúrese de que en su escuela/trabajo sepan que no deben entregar su información de contacto. • Si tiene una orden de protección contra la persona que acecha, tenga consigo una copia Y entregue una copia a seguridad u otras autoridades en su trabajo/escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Guarde los mensajes de voz, mensajes de texto y correos electrónicos. • Consulte al sector de seguridad del edificio para conseguir cualquier registro/historial de la presencia de la persona que acecha en el campus/el trabajo.

Planificación de seguridad para el hogar		
Las personas que acechan pueden:	Consejos para la planificación de seguridad:	Estrategias de documentación:
<ul style="list-style-type: none"> • Seguirle hacia, desde o alrededor de su hogar. • Invasión su casa. • Dañar su propiedad. • Hackear redes inalámbricas o dispositivos domésticos. • Desconectar el servicio de energía/cable/Internet. • Enviar regalos o correo postal. • Instalar cámaras para vigilarle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informe la situación a los vecinos o administradores. Entregue una foto/descripción de la persona que acecha, y también una foto del vehículo de esa persona. • Empaque un bolso con artículos importantes en caso de que deba irse deprisa. • Identifique rutas de escape para salir de su casa y enséñelas a sus hijos. • De ser posible, cambie las cerraduras y mejore su sistema de seguridad doméstico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Considere instalar su propia cámara (según la legislación de su estado) para capturar evidencia de los comportamientos de la persona que acecha. • Tome fotografías como prueba de los daños a la propiedad.

Planificación de seguridad en torno a la tecnología

Las personas que acechan pueden:	Consejos para la planificación de seguridad:	Estrategias de documentación:
<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarse constantemente con su víctima: llamadas telefónicas, mensajes de texto, mensajes en línea. • Rastrear/monitorear mediante GPS, programas espía o redes sociales. • Hacerse pasar por las víctimas en línea (por ejemplo, crear perfiles falsos). • Hackear cuentas. • Compartir imágenes privadas o personales con otras personas. • Filmar o fotografiar a la víctima sin su consentimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actualice las contraseñas de sus cuentas con frecuencia. • Cambie las respuestas a sus preguntas de seguridad para que la persona que acecha no pueda restablecer su contraseña u obtener acceso a la cuenta. • Modifique la configuración predeterminada de su teléfono, las aplicaciones y los sitios web para que su ubicación no se comparta de forma automática. • Busque su nombre en Internet para asegurarse de que nadie haya compartido ningún dato personal suyo. Si encuentra información publicada sobre usted, notifique al administrador del sitio inmediatamente y solicite que se elimine la información. • No brinde su información de identificación en línea. <p>Si la persona que acecha ha tenido acceso a su teléfono o computadora, es posible que monitoree lo que hace a través de programas espía, software registrador de pulsaciones de teclas (keylogger, en inglés) u otros medios. En este caso, esa persona puede ver cualquier cambio que realice, por eso debería:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar otro dispositivo más seguro (por ejemplo, el teléfono de un amigo, la computadora de una biblioteca). • Conseguir un nuevo dispositivo (si es posible). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome capturas de pantalla de todas las comunicaciones de texto o mediante Internet con la persona que acecha. Piense en tener aplicaciones que pueden ayudarle a tomar capturas de pantalla de conversaciones de texto extensas. • Obtenga una segunda cámara para capturar mensajes o fotos que desaparezcan o puedan dar aviso al remitente cuando se toma una captura de pantalla. • Obtenga los registros telefónicos de su empresa de telefonía para demostrar las llamadas frecuentes. • Mantenga un registro de los comportamientos de la persona que acecha al anotar cada incidente en este Registro de documentación (www.stalkingawareness.org/wp-content/uploads/2019/12/SPARC_StalkingLogInstructions_2018_FINAL_ES.pdf). • Obtenga más información en la red de seguridad de NNEDV (Red Nacional para Eliminar la Violencia Doméstica) (www.techsafety.org/resources-survivors)

Recursos para la planificación de seguridad

Líneas directas y chat en vivo disponibles para que contacte a los recursos locales

- VictimConnect
<https://victimconnect.org/>
- RAINN
<https://www.rainn.org/about-national-sexual-assault-telephone-hotline>
- Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica
<https://www.thehotline.org/contact>

Registro de documentación

- SPARC
https://www.stalkingawareness.org/wp-content/uploads/2019/12/SPARC_StalkingLogInstructions_2018_FINAL_ES.pdf

Planificación de seguridad en torno a la tecnología

- Safety Net
<https://techsafetyapp.org/home>
<https://www.techsafety.org/resources-survivors>

Este proyecto recibió patrocinio a través de la subvención n.º 2017-TA-AX-K074, otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Los hallazgos, las opiniones, conclusiones y recomendaciones que se expresan en esta publicación/demostración/programa son propias del autor o los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia.