

RELACIONES SALUDABLES EN EL INTERNET

Sitios sociales en el Internet, como MySpace y Facebook, te permiten estar en constante contacto con tus amigos y aumentar tu círculo social. Pero, también pueden permitir que otras personas vigilen tu vida y usen tu propia información para hacerte daño. Como tú das información personal en perfiles, blogs, y tableros de anuncios, estos sitios también tienen el potencial de ser muy peligrosos.

¿Qué debo saber?

Es importante construir relaciones seguras y saludables, ya sea con gente que conozcas en persona o por el Internet. Cuando la gente habla de usar sitios sociales en el Internet con seguridad, usualmente lo hacen manteniendo a extraños y depredadores en mente. Pero, es igual de (sino más) probable que seas acosada/o ó abusada/o por alguien que tú conoces. Hay maneras de divertirse por Internet y mantenerse segura/o al mismo tiempo.

¿Qué puedo hacer?

Aquí hay algunos puntos específicos que pueden ayudarte a estar segura/o por Internet:

- No hagas o digas algo por Internet que no harías o dirías en persona. Parecerá más fácil cuando no es de cara a cara, pero esto te puede meter en problemas.
- Solamente nota cosas con las que tú estás de acuerdo que la gente vea y sepa. Mientras los números de teléfono y las direcciones de correo electrónico obviamente permiten que gente te contacte directamente, cosas como nombres de escuela y equipos, señales geográficas y fotos también lo pueden hacer más fácil que la gente averigüe donde vives, los lugares que frecuentas o a donde vas a la escuela.
- Recuerda, no solamente se trata de ti. Si tú notas información o fotos de tus amistades o familiares, también puedes estar poniéndolos en riesgo.
- No respondas a comentarios acosadores, ofensivos o inapropiados. No hará que la persona pare de hacerlo y te puede meter en problemas o ponerte en peligro.
- Usa las opciones de privacidad para mantener tu página lo más privada posible.
- Si tú estás involucrada/o ó estas saliendo de en una relación abusiva, no deberías estar usando ningún tipo de tecnología para contactar a la persona abusiva. Puede ser peligroso y puede ser usado en contra tuya en el futuro.
- Guarda o mantén un archivo de mensajes, notas y/o comentarios que sean acosadores o ofensivos, en caso que decidas decirle a la policía o decidas obtener una orden de protección.
- Nunca des tu contraseña a nadie, excepto a tus padres o guardianes. Es buena idea elegir contraseñas que no sean fáciles de adivinar, de no usar la misma contraseña para todas tus cuentas, y de cambiar tus contraseñas regularmente.
- Parecerá extremo, pero si el abuso y el acoso no para, cambiar tus nombres de usuario y tus correos electrónicos pueden ser tu mejor opción.
- Reporta comportamientos inapropiados a los administradores del sitio.

You have the right to a safe and healthy relationship...
free from violence and free from fear.

- ¡Confía en tus instintos! Si tú sientes que algo está mal o te sientes amenazada/o, dile a alguien que te pueda ayudar.

Si tú estás siendo abusada/o o acosada/o, sea por el teléfono, por el Internet o en persona, Break the Cycle te puede ayudar. Ofrecemos información confidencial sobre opciones y derechos legales para jóvenes de 12 a 24 años de edad.

You have the right to a safe and healthy relationship..
free from violence and free from fear.