

TELÉFONOS CELULARES Y ABUSO

Los teléfonos celulares son una buena manera de mantenerse en contacto con familia y amistades. Sin embargo, es posible que también tengan que ver con abuso en el noviazgo de jóvenes. Así como las llamadas y los mensajes de texto te permiten estar en comunicación constante, los teléfonos celulares también pueden ser una herramienta poderosa para personas abusadoras, permitiéndolas controlar a sus novios y novias día y noche.

¿Qué debo saber?

Si tú te sientes amenazada/o o asfixiada/o por la constante necesidad de tu pareja de controlarte, puede ser un signo de que estás en una relación no saludable y probablemente peligrosa. Si la persona con quien tú estás dice o hace algo que te da temor, baja tu auto-estima, o te manipula o te controla, eso es abuso verbal o emocional. Sea en persona, por el Internet o por el teléfono, el abuso es igual. Tú tienes el derecho de estar en una relación segura y saludable, libre de todo tipo de abuso.

¿Qué puedo hacer?

Si tú sientes que alguien te está abusando o controlando con un celular, o simplemente quieres prevenir que esto pase, aquí hay algunos puntos específicos que te pueden ayudar a usar tu teléfono celular con precaución:

- Recuerda que siempre tienes la opción de apagar tu teléfono. (Nada más asegúrate que tus padres o guardianes sepan como contactarte en una emergencia.)
- No contestes llamadas de números desconocidos. Tu abusador/a te puede llamar fácilmente de otra línea si él/ella sospecha que tú lo/la estás evadiendo.
- No respondas a mensajes que sean hostiles, atormentadores, abusivos ó inapropiados. El responder puede animar a la persona quien mandó el mensaje. No podrás detener a la persona—y tus mensajes te podrán meter en problemas y hacer más difícil obtener una orden de protección o de someter un reporte criminal.
- Muchas compañías de teléfono pueden bloquear hasta diez números para que no puedan mandarte mensajes o que no puedan llamarte. Contacta a tu compañía telefónica o revisa la página de Internet para averiguar si puedes hacer esto con tu teléfono.
- Recuerda que las fotos tomadas con celulares pueden ser fácilmente compartidas y distribuidas. Tén cuidado con las imágenes que permitas que personas tomen de ti.
- Si estás en una relación peligrosa o estás saliendo de tal relación, no deberías de estar usando ningún tipo de tecnología para contactar a la persona abusiva. Puede ser peligroso y la comunicación puede ser usada en contra de ti en el futuro.
- Puede parecer extremo, pero si el abuso ó el acoso no para, cambiar tú número de teléfono, puede ser tu mejor opción.

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

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