

¿Alguien está usando la tecnología para asustarte, controlarte o hacerte daño?

Si estás sufriendo maltrato, mereces apoyo

La violencia doméstica e intrafamiliar puede tratarse de maltrato físico o no físico, e incluye aquello que ocurre en línea o a través del uso de la tecnología digital.

La persona abusadora podría ser:

- tu marido o pareja;
- una ex pareja;
- alguien con quien vives;
- un miembro de la familia, incluyendo familiares que no formen parte del núcleo familiar, o un cuidador;
- alguien con quien estás saliendo.

La **violencia sexual** también puede formar parte de la violencia doméstica e intrafamiliar. Puede tratarse de un comportamiento sexual sin consentimiento, y el maltrato puede ser tanto físico como no físico.

Si estás sufriendo maltrato, no es culpa tuya y tienes derecho a que te crean.

La información en esta hoja informativa te ayudará a hacer frente a la violencia doméstica, intrafamiliar y sexual que ocurre en línea o a través del uso de la tecnología digital. Es importante que sepas que no estás solo/a y que hay ayuda disponible.

Si te encuentras en peligro inmediato, llama a la policía al Triple Cero (000).

La tecnología es frecuentemente utilizada como parte de la violencia doméstica, intrafamiliar y sexual

Cuando la tecnología digital o en línea se utiliza para lastimar o maltratar a alguien, se habla de "maltrato facilitado por la tecnología" o "maltrato a través de la tecnología".

Algunos ejemplos son:

- seguirte constantemente por Internet de manera tal que te resulta inquietante o amenazante (también conocido como ciberacoso);
- hostigarte o amenazarte en línea o mediante un dispositivo digital;
- compartir o amenazar con compartir en línea una imagen o un video íntimo tuyo sin tu consentimiento (también conocido como maltrato a través del uso de imágenes);
- restringir o controlar tu acceso a dispositivos y cuentas en línea.



Hablar de violencia doméstica, intrafamiliar y sexual puede ser difícil. Algunas personas pueden sentir que es un asunto privado o familiar. Otras podrían considerarlo vergonzoso. Sin embargo, este tipo de maltrato es extremadamente perjudicial y contrario a la ley.

La violencia doméstica, intrafamiliar y sexual:

- nunca está bien y no debe tolerarse;
- es un abuso de poder;
- es perpetrada principalmente por hombres en una relación de pareja, o bien después de que se termina una relación.

Encuentra más información sobre la violencia doméstica y familiar en [eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence)

Cómo se puede usar la tecnología para controlar a alguien

La tecnología digital puede ser utilizada por el abusador para obtener y mantener el poder sobre ti y socavar tu confianza, libertad e independencia.

Cuando alguien utiliza repetidamente la tecnología digital o las cuentas en línea para controlarte, se lo denomina "control coercitivo a través de la tecnología". Esta forma de maltrato es casi siempre un elemento que está presente en la violencia doméstica, intrafamiliar y sexual. El comportamiento puede ser obvio y directo, pero también puede estar oculto y realizarse en secreto.

El control coercitivo a través de la tecnología no es un acto aislado, sino un patrón de comportamiento que se utiliza en tu contra para:

- hacerte sentir solo/a, alejándote de tu familia, amigos, servicios y dinero;
- presionarte para que hagas cosas que no quieres hacer;
- presionarte para que dejes de hacer cosas que te gustan;
- saber adónde vas y qué estás haciendo;
- confundirte para que no sepas qué es real y qué es tu imaginación;
- aislarte para que te sientas atrapado/a e incapaz de abandonar la relación.



Señales de maltrato a través de la tecnología

La experiencia de maltrato a través de la tecnología de cada persona es única, pero hay algunas señales comunes. Es posible que observes este tipo de comportamientos:



Rastreo y vigilancia

- Envía mensajes a tus amigos o familiares para saber qué estás haciendo.
- Rastrea en secreto la ubicación de tus dispositivos para saber dónde estás.
- Instala cámaras ocultas o sistemas de seguridad en casa, el automóvil o los juguetes de los niños para vigilar lo que haces.



Violencia y abuso sexual

- Graba actividades sexuales o íntimas sin tu permiso.
- Te presiona para que participes en actividades sexuales en línea.
- Te envía imágenes, videos o mensajes sexualmente explícitos no deseados.



Acoso

- Te llama o envía mensajes repetidamente exigiendo información, como "¿Qué estás haciendo?" o "¿Con quién estás?", esperando una respuesta inmediata.
- Amenaza con divulgar tus preferencias sexuales por Internet si discutes con él o ella.
- Crea cuentas falsas en redes sociales para publicar contenido vergonzoso o abusivo acerca de ti.



Aislamiento

- Difunde rumores o mentiras sobre ti a través de mensajes de texto o redes sociales para dañar tus amistades y otras relaciones.
- Se rehúsa a dejarte trabajar o estudiar, restringiendo tu acceso a dispositivos, aplicaciones de transporte o tarjetas de acceso.
- Daña, destruye o te quita tu tecnología de asistencia, como aparatos auditivos, de movilidad o de accesibilidad.



Abuso económico

- Limita tu acceso al dinero al bloquearte el acceso a la banca electrónica.
- Vigila tu actividad en línea para asegurarse de que no estás buscando trabajo.
- Hace apuestas en línea usando dinero que es de los dos, y te culpa por sus problemas con el juego.



Restricción de la privacidad y la independencia

- Cambia las contraseñas de tus cuentas o dispositivos en línea para que no puedas utilizarlos sin ayuda o permiso.
- Insiste en unirse a tus citas médicas por teléfono u otras citas en línea.
- Accede a tus dispositivos de ejercicio y salud para vigilar tus hábitos alimenticios, tu peso, tu ciclo menstrual o tu ubicación.



Te hace dudar de la realidad (Gaslighting)

- Cambia en secreto la configuración de tus dispositivos domésticos inteligentes, de modo que la calefacción, las luces o la televisión se enciendan a horas inesperadas.
- Intenta confundirte creando un historial de navegación por Internet falso que luego te acusa de haber creado.
- Se niega a admitir que te está rastreando o vigilando, aunque haya pruebas que lo demuestren.



Consejos de seguridad para conversar con una persona de apoyo de confianza

- Comprueba a qué cuentas puede acceder tu agresor, incluidos tus datos de correo electrónico, bancarios y de redes sociales.
- Si puedes hacerlo de manera segura, cambia las contraseñas y configura la autenticación multifactor en todas las cuentas.
- Revisa si hay aplicaciones en tu teléfono que no reconozcas y cierra la sesión de tus cuentas en línea cuando no las estés utilizando.

¿Cómo afecta el maltrato a través de la tecnología a los niños?

Los niños pueden sufrir un impacto negativo cuando ven a su madre o padre sufrir de maltrato físico o no físico.

Los niños también pueden sufrir maltrato a través de la tecnología directamente como parte de la violencia doméstica e intrafamiliar. Esto incluye:

- vigilancia o acoso;
- hostigamiento, amenazas o intimidación;
- bloquear su comunicación en línea.

En algunos casos, los niños también pueden experimentar un control coercitivo a través de la tecnología. Por ejemplo, tu pareja podría cambiar las cuentas en línea o dispositivos de tus hijos para vigilarte o acosarte cuando estás con ellos. Tu pareja también podría vigilar la cuentas o dispositivos de tus hijos para controlarlos o manipularlos a ellos.

La violencia doméstica, intrafamiliar y sexual puede causarles angustia a ti y a los niños que formen parte de tu vida. Establecer algunas normas sobre el uso de dispositivos y cuentas digitales puede ayudar a protegerlos del maltrato a través de la tecnología.

Si tu hijo/a necesita apoyo físico y emocional debido al maltrato a través de la tecnología, ponte en contacto con un trabajador del servicio de apoyo para que tú y tus hijos reciban ayuda.

Encuentra más información sobre cómo mantener a salvo a los niños en Internet en situaciones de violencia doméstica e intrafamiliar en [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe).

Tienes derecho a la seguridad y hay ayuda disponible

Para obtener información, orientación y apoyo confidenciales y gratuitos, puedes llamar a 1800RESPECT al 1800 737 732 o enviar un mensaje de texto al 0458 737 732 a cualquier hora del día, los 7 días de la semana.

Puede ser mejor ponerse en contacto desde el teléfono o dispositivo de una persona de confianza, si crees que el tuyo está siendo rastreado o vigilado. Si la persona maltratadora se entera de que estás buscando ayuda e información, su comportamiento podría empeorar.



Si necesitas servicios de traducción, puedes:

- llamar a **1800RESPECT** al **1800 737 732** y solicitar intérprete;
- llamar al Servicio de Traducción e Interpretación al **131 450** y pedir que contacten a **1800RESPECT**.

Para encontrar servicios para inmigrantes, refugiados y personas de orígenes culturales y lingüísticos diversos en tu zona, visita 1800respect.org.au/services/search

Si estás experimentando maltrato grave en línea, habla con un trabajador de apoyo sobre cómo eSafety puede ayudarte a eliminar el contenido dañino en línea. También puedes realizar una denuncia gratuita y confidencial en eSafety.gov.au/report.



Si estás experimentando maltrato a través del uso de imágenes, eSafety puede ayudarte

El maltrato a través del uso de imágenes se produce cuando alguien comparte, o amenaza con compartir, una imagen o un video íntimo tuyo sin tu consentimiento.

Esto incluye:

- donde aparezcas total o parcialmente desnudo/a;
- de tus genitales, nalgas o senos, incluso si llevas ropa interior;
- donde estés realizando una actividad íntima, como desvistiéndote, yendo al baño, duchándote, bañándote o teniendo relaciones sexuales;
- donde no lleves ropa que sea importante por motivos religiosos o culturales, si normalmente la llevas en público.

Si te ha ocurrido esto, no es culpa tuya.

eSafety tiene competencias legales para retirar este tipo de contenidos de las redes sociales, sitios web y otros entornos en línea. Puedes realizar una denuncia gratuita y confidencial en eSafety.gov.au/report.

También puedes denunciar maltrato a través del uso de imágenes a la policía. Es posible que puedan levantar cargos a la persona responsable y ayudar a protegerte. Esto es muy importante si alguien amenaza con hacerte daño a ti o a tus hijos.

Puedes encontrar más información sobre el maltrato a través del uso de imágenes en eSafety.gov.au/image-based-abuse.

