



Noviazgo Seguro

A continuación encontrarán varios consejos de seguridad para enfrentar situaciones peligrosas a las que podrían estar expuestos.

Voy a salir con un chico que acabo de conocer.

- Considera invitar a otras parejas las primeras veces que salgas con alguien que acabas de conocer.
- Antes de ir a la cita, asegúrate de saber exactamente qué actividades realizarán y de comentárselo a uno de tus padres o a alguna amiga y avisar a qué hora llegarás a casa.
- Dile al chico que quedaste con alguien de llamarle e informarle cuando llegues a casa.
- Toma en cuenta que tu capacidad para reaccionar disminuye bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- Si sales de una fiesta con alguien que no conoces bien, avisa a una amiga que ya te vas y con quién te vas. Pídele a tu amiga que te llame para asegurarse de que llegaste bien a casa.
- Confía en tus instintos. Si te sientes incómoda en una situación, trata de calmarte y piensa en alguna forma de salir de esa situación. ¡Recuerda, tu seguridad es más importante que tus modales!

Mi novia quiere que pase todo el tiempo con ella.

- Sigue en contacto con tus amigos. Proponte salir con otras personas y no sólo con tu novia.
- Realiza actividades que te gustan. No dejes de hacer las cosas que te hacen sentir bien.
- Haz nuevos amigos. Aumenta tu red de apoyo.
- Establece límites con tu novia sobre el tiempo que puedes pasar con ella.
- Sigue tomando tus propias decisiones.

A veces me da miedo estar a solas con mi novio.

- Ve a lugares públicos con tu novio. Trata de no estar a solas con él o al menos de no estar sola con él en lugares solitarios.
- Avisa a otras personas dónde estarás y qué actividades realizarás.
- No dependas de tu novio para transportarte. Siempre lleva contigo dinero por si acaso necesitas tomar un taxi o un autobús.
- Siempre lleva contigo tu teléfono celular y carga la batería a diario.
- Si piensas que estás en peligro, no dudes en llamar a la policía. Haz caso a tus temores, te están diciendo algo importante.

Quiero terminar con mi novio pero me da miedo cómo pueda reaccionar.

- Si crees que la situación podría ser peligrosa, no termines con él en persona. Llámalo o envíale un correo electrónico o un mensaje.
- Si vas a terminar con él en persona, hazlo en un lugar público y no salgas de ahí con él.
- Pide a una amiga que te acompañe o dile a una amiga o uno de tus padres lo que harás y donde estarás.
- Después, llama a una amiga o a un consejero para hablar sobre lo que pasó.

Quiero terminar con mi novio pero me da miedo cómo pueda reaccionar (continuación).

- Si él te dio un teléfono celular, deshazte de él, podría saber dónde estás con el localizador GPS que tiene integrado.
- Cambia el nombre de usuario y la contraseña de tu correo electrónico.
- Cambia tu rutina antes y después de salir de la escuela.

Mi ex novio me está amenazando. ¿Cómo puedo protegerme?

- Considera decirle a tus padres o a otros familiares lo que está pasando. Ellos pueden ayudarte a identificar las llamadas y las visitas.
- Procura no estar sola en casa. Quédate en casa de alguna amiga cuando tus padres no estén en tu casa. Pídele a una amiga o a un guardia de la escuela que te acompañe a tu auto.
- Asegúrate de cerrar puertas y ventanas cuando estés en casa.
- Siempre pon atención a lo que sucede a tu alrededor. Echa un vistazo antes de salir de tu casa o de subir o bajar de tu auto. Ten a la mano tus llaves cuando te acerques a la puerta. Estacionate en lugares bien alumbrados y cercanos a las entradas de los edificios.
- Pregunta a la institución contra la violencia doméstica de tu localidad cómo tú o tus padres pueden conseguir una orden de restricción. También podrían recomendarte asesoría en grupo o individual.
- Anota en un cuaderno o en un diario todo lo que él está haciendo para amenazarte o acosarte. Registra la hora y anota lo que te dice en todas las llamadas y los correos electrónicos y mensajes.

Mi ex novia me está acosando en la escuela.

- Trata de no estar solo. Coméntale a tus amigos lo que está pasando y pídeles que te acompañen al salón y almuercen contigo.
- Infórmale de la situación a los maestros, consejeros, entrenadores y a la policía escolar.
- Cambia tu rutina. Nunca vayas a la escuela por la misma ruta ni llegues a la misma hora. Siempre trata de ir a la escuela con alguien y haz lo mismo al salir.
- Habla con el personal de la escuela y pídeles que cambien tu horario de clases y la ubicación de tu casillero. También cambia el candado si es necesario.
- Planea actividades que puedas hacer después de salir de la escuela para que no vayas directo a casa si no hay nadie.

Vivo con mi novio que es una agresor. ¿Qué puedo hacer?

- Considera a los lugares a los que puedes ir si necesitas salir de tu casa repentinamente.
- Saca una copia de las llaves de tu casa y de tu auto y guárdalas en un lugar seguro por si acaso te quita las tuyas para mantenerte encerrada en tu casa.
- Elige una “palabra clave” y dala a conocer a tu familia y amigos cercanos para que cuando la digas, sepan lo que está sucediendo. Esta palabra indica un mensaje secreto que sólo sabrán tus amigos y familiares como: “llama a la policía o pasa por mí al lugar que acordamos”

Mi ex novia utiliza la Internet para saber lo que hago. ¿Cómo puedo evitarlo?

- Cambia tu dirección de correo electrónico y nombre y sólo proporciónaselo a la gente en la que confíes para mantener tu información confidencial pues tu seguridad debe ser una prioridad.
- Ten cuidado con la información que proporcionas en sitios de la Internet como My Space y Friendster. Tu novia podría obtener fácilmente información sobre ti en estos sitios y utilizarla para acosarte. Registrar en los sitios web sólo información con la que no puedan identificarte, siempre es la mejor medida de seguridad.
- Ten cuidado con las personas que tienen acceso a tu teléfono celular. Cualquiera puede consultar el historial de llamadas y ver con quién hablas y leer tus mensajes. Si aún mantienes una relación con tu ex novia, es recomendable que borres el historial de llamadas y los mensajes con frecuencia.

Por favor llama a la Línea Nacional Sobre la Violencia Doméstica en servicio las 24 horas al 1-800-799-SAFE (7233) o al TTY 1-800-787-3224 para aclarar tus dudas y preguntas.