

concienciación
y seguridad



Beryl Women Inc.

T 02 6230 6900

E admin@beryl.org.au

W beryl.org.au

D PO Box 355 Dickson ACT 2602



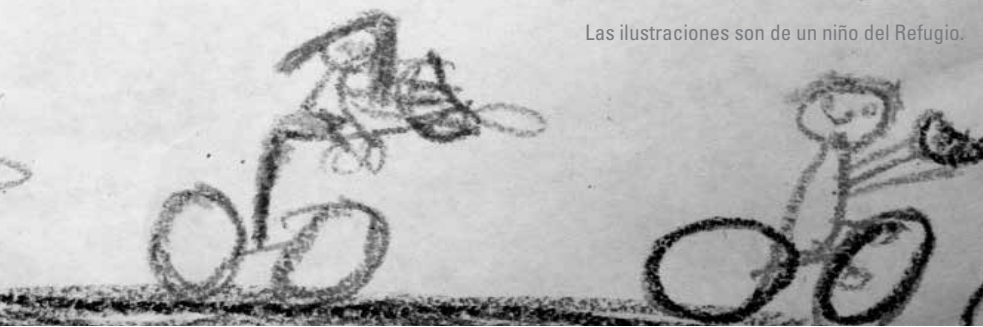
Beryl trabaja en la tierra Ngunnawal

Deseamos reconocer a la gente Ngunnawal como los guardianes tradicionales de la tierra en la que trabajamos.

Presentamos nuestros respetos a los Mayores pasados, presentes y futuros ya que ellos guardan los recuerdos, tradiciones, cultura y esperanzas de los aborígenes de Australia. Recordamos que la tierra en la que trabajamos, era y siempre será la tierra tradicional de los aborígenes.

Este libro ha sido financiado por la Oficina de la Mujer del Territorio de la Capital Australiana (ACT) mediante el Programa de Subvenciones para la Seguridad (Mujeres) 2015-16.

Diseñado por delene.com.au



Introducción

Beryl Women Inc. trabaja dentro de un marco feminista y tiene como objetivo potenciar a las mujeres y niños para que vivan una vida libre de violencia y maltratos.

1

Beryl ofrece un servicio contra la violencia doméstica (VD) especializado, profesional, responsable e informado para traumas basado en principios feministas y de justicia social y que reconoce y fomenta la diversidad cultural. Beryl está comprometida a apoyar en situaciones de crisis a las mujeres y niños aborígenes e isleños del estrecho de Torres, y a las mujeres y niños de diversos orígenes culturales y lingüísticos.

Recibir apoyo



No todo el mundo comprende la violencia doméstica y la dinámica que se genera en una relación abusiva. Sé consciente de las personas que desdeñan tus necesidades y preocupaciones o menosprecian o banalizan tus experiencias. Confía en tus instintos, si no conectas bien con la persona o sientes que no se toma en serio tus problemas, busca apoyo en otra parte.

Muchas mujeres piden información y buscan el apoyo de su médico de cabecera o el de otras agencias comunitarias que proporcionan orientación.

Recibir terapia o asistir a terapia en grupo puede ayudarte a entender tus experiencias de violencia y los efectos de ésta en ti y en tus hijos. Sin embargo, la terapia no te puede ayudar a cambiarlo o a identificar estrategias para que él deje de ser violento.





¿Qué es la violencia doméstica?

4

Amenazas e intimidación: son maneras para controlarte y hacerte sentir impotente y asustada, incluye la destrucción de tus cosas, seguirte, amenazarte con suicidarse o quitarte/hacerle daño a tus hijos.


Maltrato verbal: incluye maldecirte, gritarte, humillarte, insultarte y usar el sarcasmo para socavar tu autoestima.

Maltrato físico: incluye empujarte, pegarte, golpearte, abofetearte, estrangularte, tirarte de los cabellos, darte puñetazos, etc. y puede implicar el uso de armas, incluyendo pistolas, cuchillos u otros objetos.

Abuso emocional: conducta que socava deliberadamente tu autoestima y seguridad, con el objetivo de hacerte sentir estúpida, "mala madre", inútil, que te estás volviendo loca o que estás loca.

Abuso social: incluye aislarte de tus redes o apoyos sociales ya sea evitando que tengas contacto con tu familia y amigos o maltratándote verbal o físicamente en público o delante de los demás. Puede ser hablando mal continuamente de tus amigos y familia para que termines desconectando de tu red de apoyo.

Abuso económico: terminas dependiendo económicamente de él. Esto incluye no dejarte tener acceso al dinero, incluso al tuyo, por lo que tú y tus hijos termináis viviendo con unos recursos insuficientes. También puede incluir obligarte a firmar préstamos y a hacerte cargo de deudas que no has incurrido.



Abuso sexual: incluye una serie de comportamientos sexuales no deseados, incluso obligarte a mantener relaciones sexuales, violarte, obligarte a realizar actos sexuales dolorosos o denigrantes, obligarte a tener sexo con otros, o causarte lesiones en tus órganos sexuales.

Abuso cultural y espiritual: incluye ridiculizar o menospreciar tus creencias y cultura, prohibirte pertenecer o formar parte de un grupo que sea importante para tus creencias espirituales, o practicar tu religión.

Violencia por separación: con frecuencia, la violencia puede continuar después de que termina la relación. Esta puede ser una época muy peligrosa para ti porque el maltratador puede percibir que pierde el control que ejercía y se puede volver más impredecible. A menudo, el tiempo durante y después de la separación es cuando más se intensifica la violencia por lo que te sentirás más insegura que antes.

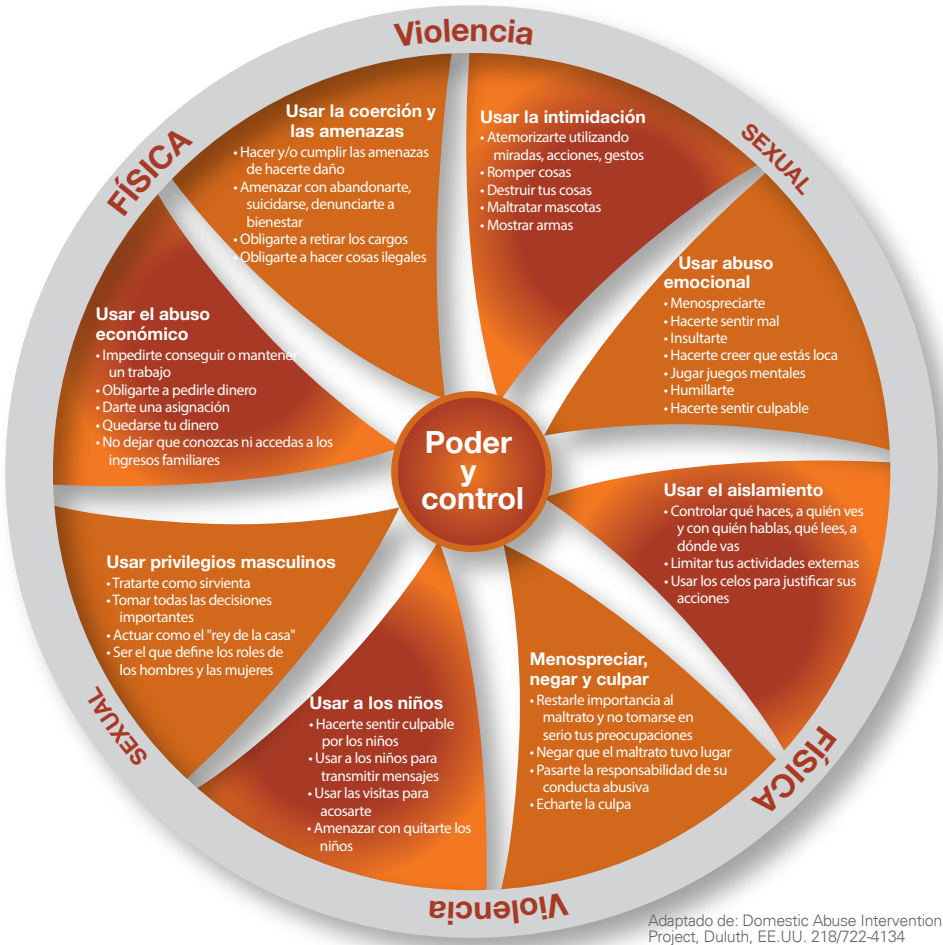
Acoso: incluye merodear por los lugares que sabe que tú frecuentas, vigilarte, seguirte, realizar llamadas telefónicas, enviarte correos electrónicos, mensajes de texto insistentes y correo postal incluyendo cartas de amor, tarjetas y regalos no deseados.

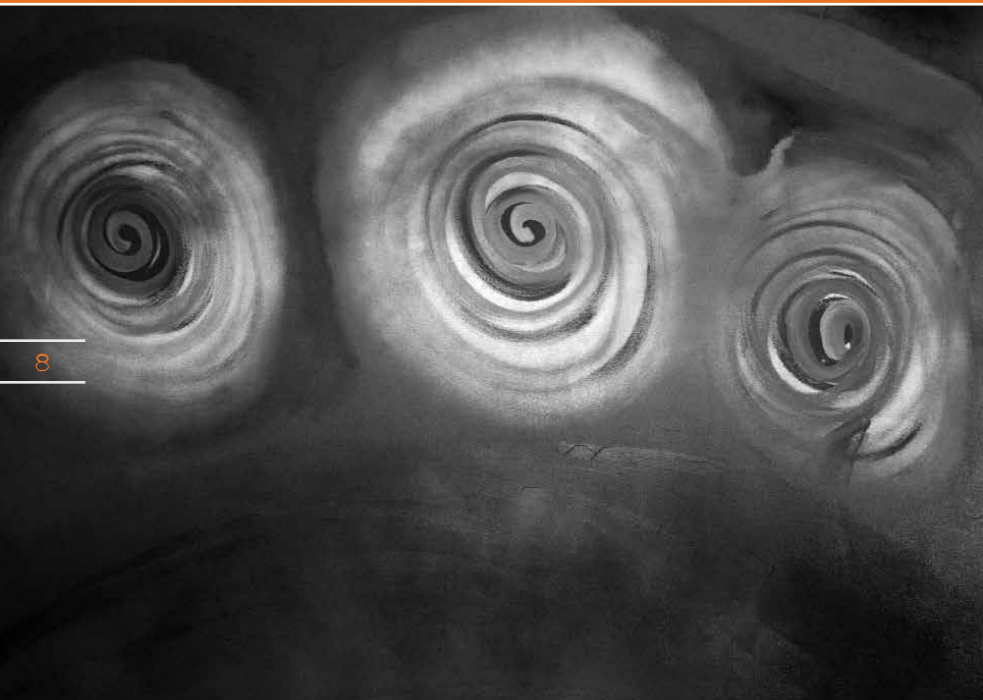
Abuso cibernético: el uso de las redes sociales, correos electrónicos o tecnología para acosarte o intimidarte. Puede incluir la publicación de imágenes, vídeos o información sobre ti.



Poder y control

Generalmente, la violencia doméstica ocurre como un patrón de conductas vinculadas con el poder y control. Esto significa que una de las personas en la relación manda intencional y deliberadamente utilizando el miedo, elimina el libre albedrío de los demás, intimida, coacciona y amenaza con o en realidad causa daño a los demás, como modo y medio para controlar o tener poder sobre ellos.





Pintura "Ocean Dreaming" de Maurice Shipp.

Efectos de la violencia doméstica

La violencia doméstica puede tener un efecto importante en tu salud y bienestar tanto a corto como a largo plazo, incluso después de que la relación haya terminado. Las consecuencias psicológicas de la violencia pueden ser tan graves como sus efectos físicos.

Pueden incluir:

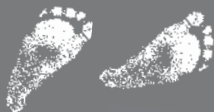
- lesiones físicas, tales como cortes, arañazos y contusiones, fracturas, huesos dislocados,
- pérdida auditiva o visual,
- aborto o parto prematuro,
- enfermedades de transmisión sexual,
- enfermedades relacionadas con el estrés,
- depresión,
- ansiedad,
- trastornos del sueño,
- confusión,
- baja autoestima,
- problemas de concentración,
- sentimientos de impotencia,
- consumo/abuso de alcohol y sustancias
- hipervigilancia, y
- problemas para tomar decisiones.

El ciclo de la violencia

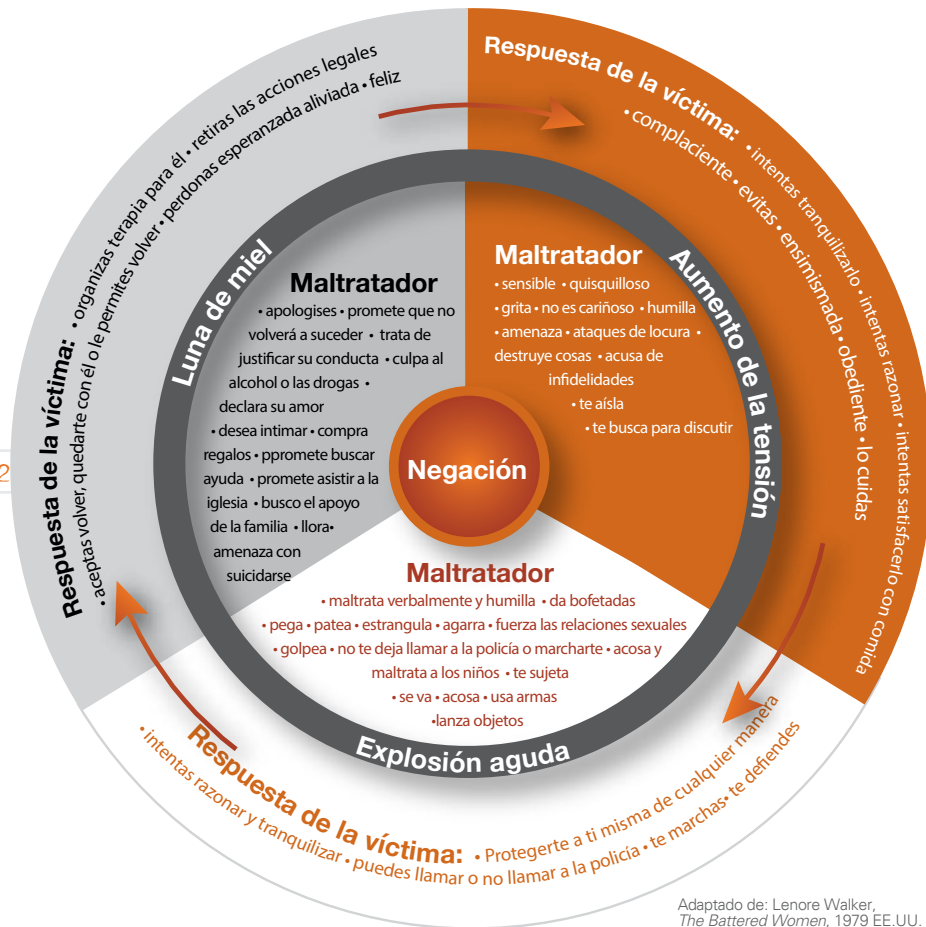
10

Muchas personas que sufren violencia doméstica describen el maltrato sufrido como que ocurre en un ciclo, es decir, que parece que se produce siguiendo un patrón.

No todas las mujeres sufren el ciclo de violencia del mismo modo y el ciclo puede producirse en un día, una semana o durante meses. Algunas personas experimentan algunas de las etapas del ciclo, mientras otras no experimentan ninguna.







Etapas de acumulación: Aumenta la tensión, aumenta el maltrato y la conducta se vuelve inestable e impredecible.

Etapas de vigilancia: Se intensifica el comportamiento del maltratador. Puedes sentirte atemorizada, como que estuvieras caminando sobre arenas movedizas y que cualquier cosa que hagas sólo empeorará la situación.

Explosión: La etapa de explosión marca el pico de la violencia o del episodio violento.

Etapas de remordimiento: El maltratador puede estar avergonzado o sentir remordimiento por lo que ha hecho. Puede dejar la relación y/o intentar justificar sus acciones.

Etapas de enamoramiento: En esta etapa el maltratador puede prometer que jamás volverá a ser violento. Se puede volver atento, promete cambiar o buscar ayuda, te hace regalos y busca tu compromiso con la relación y con él. Puede intentar racionalizar su conducta, culpar al trabajo o al estrés, u ofrecer cambiar o dejar de consumir drogas o alcohol.

Etapas de luna de miel: Tanto la víctima como el maltratador en la relación pueden estar en negación sobre el maltrato y pueden haberse comprometido de nuevo con la relación. Ambos pueden elegir no pensar en la posibilidad de que la violencia se pueda repetir. Después de un tiempo la etapa de luna de miel termina y el ciclo vuelve a empezar.

Relaciones saludables

En una relación saludable, el poder lo comparten ambas partes de una manera equitativa, ninguna de las partes tiene control sobre el otro. La confianza y amor están contruidos por la igualdad entre la pareja.

Ambas partes se sienten cómodas, seguras y respetadas. No hay maltrato ni violencia en la relación.



No violencia

Negociación y equidad

- Buscar soluciones mutuamente satisfactorias a los conflictos
- Aceptar los cambios
- Estar dispuesto a hacer concesiones

Conducta no amenazante

Hablar y actuar de modo que tú te sientes cómoda y segura sentirte cómoda expresándote y haciendo cosas

Respeto

- Escucharte sin juzgar
- Ser comprensivo y positivo emocionalmente
- Valorar las opiniones

Sociedad económica

- Tomar juntos las decisiones económicas
- Asegurarse de que los acuerdos financieros benefician a ambas partes

Igualdad

Responsabilidad compartida

- Acordar mutuamente una distribución equitativa de los trabajos
- Tomar juntos las decisiones relacionadas con la familia

Paternidad responsable

- Compartir las responsabilidades del cuidado de los niños
- Ser un modelo de conducta positiva no violenta positivo para los niños

Honestidad y responsabilidad

- Aceptar su propia responsabilidad
- Reconocer el uso pasado de la violencia
- Admitir las equivocaciones
- Comunicarse de forma abierta y honesta

Confianza y apoyo

- Apoyar tus objetivos en la vida
- Respetar tu derecho a tener tus propios sentimientos, amigos, actividades y opiniones

No violencia

Efectos de la violencia doméstica en los niños

Todos los miembros de la familia padecen los efectos de la violencia doméstica y familiar. Los niños que presencian actos de violencia experimentan el mismo miedo, intimidación y amanezas a su seguridad que tú experimentas.

- Presentan conductas agresivas y/o socialmente inadecuadas
- Tienen baja autoestima y valía personal
- Tienen un bajo rendimiento académico, problemas de concentración y de resolución de problemas
- Presentan angustia emocional, fobias, ansiedad o depresión
- Tienen enfermedades o preocupaciones físicas

Como consecuencia de la violencia pueden:

- Evitar llevar amigos a casa en caso de que se produzcan actos de violencia
- Desconfiar de los adultos
- Sentir culpa, vergüenza y sentirse responsables de los actos de violencia y de detenerlos
- Aprender conductas inapropiadas
- Copiar el comportamiento agresivo del maltratador
- Aprender a obedecer, callarse y no expresar sentimientos

Rueda de abuso doméstico infantil

Maltrato y niños

Aislamiento

- Incapacidad de desarrollar habilidades sociales
- Sentirse solo y diferente
- No poder tener amigos en casa porque tiene que ocultar la violencia
- Guardar "secretos" nocivos
- No confiar en los adultos

Intimidación

- Atemorizar a los niños mediante: miradas, acciones agresivas, gestos agresivos, voz fuerte, romper cosas, destruir cosas
- Temer por su seguridad física

Estereotipos sexuales

- Copiar la conducta abusiva y dominante del maltratador
- Copiar la conducta pasiva y sumisa de la víctima
- Incapacidad de expresar sus sentimientos o quiénes son

Amenazas

- Aprender a manipular por sus propios problemas de seguridad debido a los efectos de la violencia en la familia
- Expresar la ira de una manera violenta, abusiva, o no expresarla por sus propios miedos

Abuso emocional

- Poner en duda la realidad
- Miedo de causar daño
- Límites y expectativas incoherentes por parte del cuidador
- Miedo a expresar los sentimientos
- Incapacidad de aprender en la escuela
- Baja autoestima

Efectos físicos y mentales

- Los niños pueden sentir culpa y vergüenza, piensan que es su culpa
- Pueden retroceder a fases tempranas del desarrollo
- Exigente y retraído
- Ansioso/necesitado
- Niños irritables, malhumorados

Abuso sexual

- Sentir vergüenza del cuerpo
- Sentirse amenazado y temeroso de su sexualidad
- Aprender conductas y mantener conversaciones sexuales inapropiadas
- Los niños que tienen acceso a revistas y películas de pornografía

Usar a los niños

- Estar en medio de peleas
- Los niños pueden asumir los roles y responsabilidades de los padres y renunciar a ser niños
- Los niños se vigilan pero no se escuchan
- Utilizar a los niños para solucionar conflictos, pedirles que tomen partido

Rueda de abuso doméstico infantil

Efecto de la violencia doméstica en la crianza de los hijos

Cuando se producen actos de violencia doméstica en una familia la relación madre e hijo se ve afectada. Como madre, tu confianza en tus habilidades como madre y tu conexión con tus hijos pueden verse afectadas negativamente. La forma en la que crías y cuidas a tus hijos puede haber cambiado para mantenerte tú y tus hijos a salvo.

Para reconstruir la relación con tus hijos, puedes:

- Trabajar en mantener abiertos los canales de comunicación estando presente y escuchando sus preocupaciones
- Hacer que tus hijos se sientan amados
- Dedicar tiempo a hacer cosas divertidas en familia
- Usar técnicas de resolución de problemas no violentas
- Reforzar los comportamientos positivos
- Alentar y apoyar a tus hijos si desean ir a terapia
- Diseñar un plan de seguridad con tus hijos.

Después de sufrir violencia doméstica, tu autoestima y valía personal pueden ser bajas. Las mujeres pueden terminar y retomar la relación varias veces antes de ser capaces de terminarla de forma permanente.

Es importante entender que terminar la relación no siempre significará que estarás a salvo de inmediato. De hecho, en el momento de la separación es cuando corres el mayor peligro de sufrir maltratos por parte de tu pareja. Todos los intentos de abandonarlo deben planificarse teniendo en cuenta tu seguridad y la de tus hijos.

Es importante recordar que, si bien las dificultades pueden parecer abrumadoras, muchas mujeres han sido capaces de terminar relaciones abusivas y han comenzado vidas seguras, sanas, felices y satisfactorias para ellas y sus hijos.



Para muchas mujeres, terminar la relación no significa poner fin a los actos de violencia y maltratos. Los actos de violencia se pueden intensificar y adoptar diferentes formas.

Es importante entender que, si bien puedes tomar medidas para evitar los actos de violencia, no puedes detenerla. La única persona que puede hacer eso es la persona violenta.

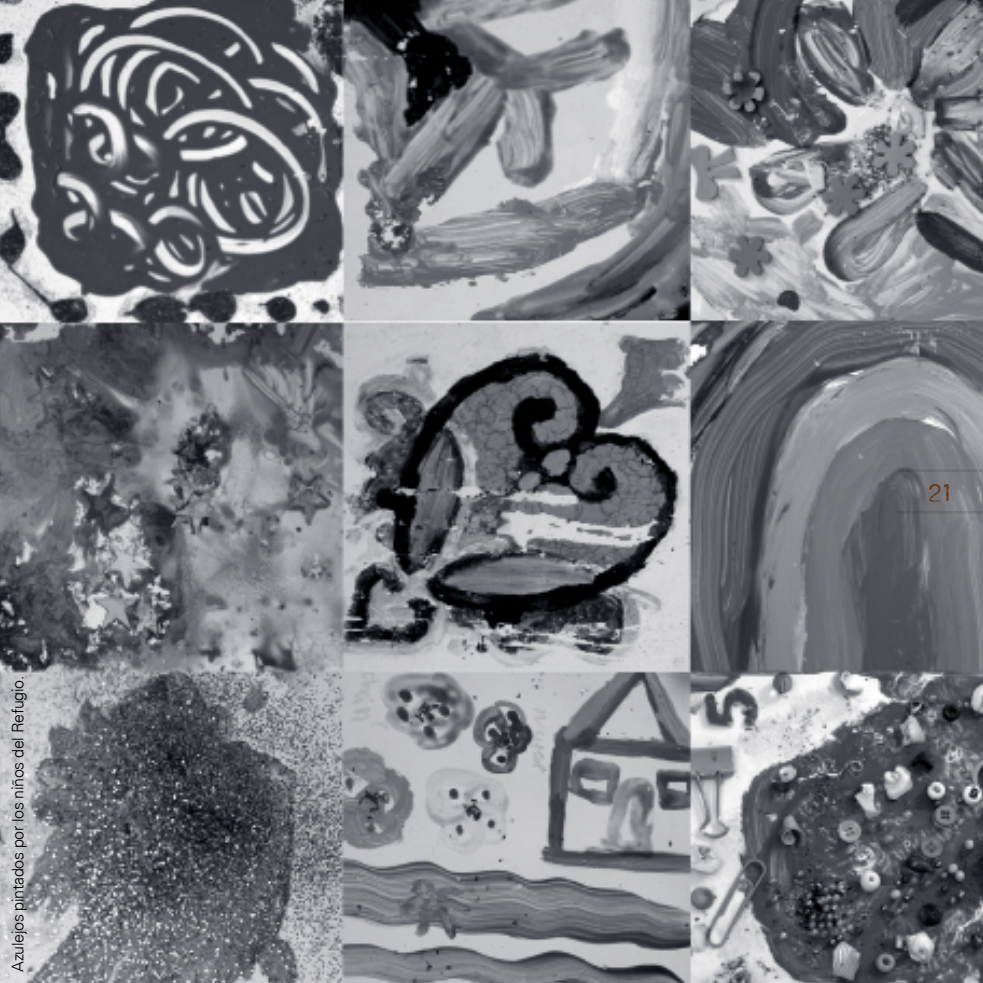
Plan de seguridad

Si has decidido terminar la relación o ya lo has hecho, es importante que tengas un plan de seguridad para ayudar a mantenerte tú y tus hijos a salvo.

Si ya has terminado la relación es importante que revises tu plan de seguridad para asegurarte todavía es válido para ti y tus circunstancias.

Para que tu plan de seguridad funcione es fundamental que tu pareja no lo conozca, pero sí es buena idea que se lo cuentes a alguien de confianza que tengas cerca.

Tu pareja puede percibir que algo ha cambiado o que puede estar a punto de cambiar. Es importante que intentes mantener tus rutinas y actividades habituales.



Antes de abandonarlo:

- Planifica a dónde puedes ir para estar segura como la casa de amigos, familia o a un refugio para mujeres. Siempre intenta llevarte a tus hijos.
- Sólo confía tus planes a amigos y familiares en los que estas segura que puedes confiar.
- Organiza tu transporte con antelación, que un amigo te pase a buscar o reserva un taxi.
- Pídele a tu médico de cabecera que anote cuidadosamente en tu expediente las evidencias de lesiones.
- Guarda en un lugar en el que puedas acceder rápidamente o pedir a alguien que te lo busque una pequeña cantidad de dinero para hacer llamadas de emergencia, tarjetas de acceso, llaves de casa, medicamentos esenciales y

papeles importantes. También puedes dejar una copia de todo con alguien de confianza.





Algunas cosas a tener en cuenta

■ Algunas personas puedes pedir a la policía que te acompañe a la casa a buscar tus efectos personales.

No pongas en peligro tu seguridad para recuperar tus cosas o efectos personales.

- Haz una lista de los documentos personales y artículos que necesitas llevarte
- Tu certificado de nacimiento y los de tus hijos
- Certificado de matrimonio
- Orden de protección para impedir la violencia doméstica
- Órdenes de la Corte de Familia
- Tu pasaporte y los de tus hijos
- Permiso de conducir
- Pólizas de seguro
- Documentos relativos a los impuestos, empleo

- e ingresos
- Tarjeta o número de Centrelink
- Expediente académicos
- Tarjeta o número de Medicare
- Números y estados de las cuentas bancarias
- Tarjetas bancarias, talonarios de cheques, tarjetas de crédito
- Documentación del Departamento de Inmigración y Ciudadanía
- Expedientes médicos
- Medicamentos
- Alquileres o hipotecas
- Documentos de matriculación de vehículos
- Joyas
- Llaves de casa
- Números de teléfono en caso de que no te puedas llevar tu móvil

Alojamiento en el Refugio

24



Una vez que hayas tomado la decisión de abandonarlo, ponte en contacto con Beryl Women Inc llamando al **02 6230 6900**.

Pueden informarte de las opciones de alojamiento disponibles a corto y largo plazo para mujeres que sufren violencia doméstica y familiar en ACT.

Para alojamiento de emergencia debido a actos de violencia doméstica y familiar, llama al servicio Domestic Violence Crisis Services al

02 62800900 (24 h) para conocer tus opciones.



Servicios especializados contra la violencia doméstica

El alojamiento en el Refugio es un alojamiento en casos de crisis. Beryl Women Inc. tiene disponibles una combinación de tipos de alojamiento que van desde alojamientos *compartidos* a viviendas *independientes*. Todos están totalmente amueblados.

Ofrecemos apoyo culturalmente apropiado a las mujeres de las comunidades aborígenes y de las Islas del estrecho de Torres y a mujeres de orígenes cultural y lingüísticamente diversos.

Beryl ofrece una serie de servicios de apoyo a las mujeres y sus hijos que han sufrido violencia doméstica/familiar. Ayudamos a las mujeres y sus hijos para que estén a salvo, minimizando los riesgos siempre que sea posible. Te apoyamos para que puedas empezar tu viaje a la curación libre de violencia, a la vez que abordamos también tus necesidades emocionales y prácticas y los problemas derivados de la violencia.



Después de abandonarlo

26



- ¿Tienes una orden actual de protección para impedir la violencia doméstica? ¿Siguen siendo las condiciones válidas para ti y tu situación actual? ¿Necesitas que te la modifiquen o cambien? Si es de otro estado de Australia o Nueva Zelanda y deseas que la reconozcan en el Territorio de la Capital Australiana (ACT), tendrás que registrarla en el Territorio de la Capital Australiana (ACT).
- Informa a la escuela y/o guardería de tus hijos quiénes están autorizados a recogerlos. Si tienes órdenes de la Corte de Familia puedes dejar una copia en la escuela.
- En caso de que te hayas mudado, organiza para que tu correo sea enviado a un apartado de correos en vez de a tu nueva dirección.
- Piensa en revisar tus disposiciones bancarias y postales.
- De ser posible, evita frecuentar los lugares a los que solías ir. Cambia las tiendas y bancos que solías utilizar.
- Aumenta la seguridad en tu casa o piso.

- Organiza seguridad adicional entre el aparcamiento del coche y la entrada de tu casa, por ejemplo, una puerta de garaje automática, iluminación de seguridad o quitar los arbustos o árboles de la zona.
- Cambia las cerraduras de tu casa y asegúrate de que las ventanas están protegidas. Instala cadenas de seguridad en todas las puertas de acceso y asegúrate de que siempre están puestas cuando tú o tus hijos abren la puerta.
- Pide que tu línea de teléfono tenga un identificador de llamadas y pide un número privado no listado.
- Ten siempre a mano un teléfono móvil y programa los números que puedas necesitar en caso de emergencia, incluyendo la Policía y DV Connect (1800 811 811 - Línea de Derivaciones del Refugio las 24H).
- Cambia tus trayectos hacia y desde el trabajo.
- Informa a tus vecinos de que tu pareja no vive contigo y pídeles que llamen a la policía si alguna vez lo ven merodeando por tu casa o si oyen una agresión.
- Informa en tu trabajo si tienes una orden de protección y pide que filtren tus llamadas telefónicas.
- Si tu ex pareja viola la orden de protección, llama a la policía y denuncia dicha violación. Si la policía no te ayuda, llama a tu abogado o a un servicio de asistencia jurídica para que te ayuden a presentar una denuncia.
- Ponte en contacto con la Comisión Electoral de Australia y pide que excluyan tu nombre y dirección del censo electoral publicado.
- Ponte en contacto con Centrelink o la Oficina de Asistencia Familiar para notificarles del cambio en tus circunstancias.
- Asiste a un grupo de apoyo o terapia para mujeres afectadas por la violencia doméstica para ayudarte a ser más fuerte y a entender lo que te ha pasado.

Seguridad...

Mantener tu privacidad y seguridad

Mantén tu nueva ubicación privada y secreta

Algunas mujeres que han dejado una relación violenta deciden mantener sus nuevos datos de contacto privados. Esto les puede hacer sentir más seguras y protegidas.

Si esto es algo que deseas hacer, es importante que se lo expliques a todas las personas con las que compartes tus nuevos datos y que les pidas que respeten tu necesidad de privacidad.

Puedes elegir usar un apartado de correos para tu correo y documentos. También puedes solicitar que excluyan tu dirección del censo electoral.

Incrementa la seguridad de tu casa

Hay una serie de medidas de seguridad generales que puedes tomar para protegerte tú y tus bienes.

Llaves

- Nunca dejes tus llaves de repuesto fuera de la casa (por ejemplo, dentro de las macetas)
- No pongas en tus llaves ninguna información personal como tu nombre, dirección y número de teléfono.
- Si alguien se comunica contigo para decirte que han encontrado tus llaves, pídele que te las dejen en una estación de policía

Puertas y ventanas

- Cuando vuelvas a casa, es bueno que eches un vistazo antes de abrir la puerta delantera para asegurarte de que nadie te está vigilando
- Si tus ventanas tienen seguros, asegúrate de usar los seguros cuando sales y por la noche.
- Si no tienes seguros, instala tarugos de madera en las ventanas para impedir que éstas se puedan abrir.
- Cuando sales y vuelves a casa asegúrate de cerrar con llave tu puerta, especialmente si estás en la parte trasera de la casa.
- No dejes mensajes en la puerta principal. Estos indican a la gente si estás o no en casa.
- No pidas que te entreguen los paquetes en tu puerta principal, mejor usa un apartado de correos, ya que te proporciona seguridad adicional.
- Mantén el dinero y tus artículos de valor fuera de la vista.
- Siempre mira por la mirilla para identificar quién está picando la puerta.
- Si es posible, instala cerrojos de seguridad en todas las puertas externas.
- Coloca cerrojos deslizantes en las aberturas para que nadie pueda entrar por el techo.

Patios, puertas y coches

- Asegúrate de mantener el patio seguro manteniendo las verjas cerradas y/o cerradas con llave. Con frecuencia la parte posterior y los laterales de la casa suelen ser un objetivo por la poca visibilidad.
- Asegúrate de cerrar siempre con llave tu coche cuando lo dejas.
- Cuando te metes en tu coche, es bueno comprobar siempre que no haya nadie en el asiento trasero. Cierra con llave tu coche una vez estés en el asiento del conductor.
- Guarda todos los objetos de valor fuera de la vista.

Si alquilas una vivienda pública, pide seguridad adicional en virtud de la Política contra la Violencia Doméstica y Familiar, el servicio Domestic Violence Crisis Service o Beryl Women Inc. te pueden ayudar con esto.

Mantente a salvo en las redes sociales

Puede ser difícil mantener tus datos y paradero privados, especialmente si usas las redes sociales para compartir información o fotos.

Para evitar la compartición involuntaria de tu información en las redes sociales como Facebook:

- No tengas activado el servicio de localización en tu móvil o iPad ni en ningún otro dispositivo que uses para tomar fotos, llamar o enviar mensajes.
- Asegúrate de configurar correctamente tus ajustes de privacidad en Facebook, de modo que no te puedan etiquetar en las fotos sin tu permiso ni puedan compartir tus publicaciones con personas que no quieres.
- Comprueba tus ajustes de privacidad cada semana o mes, ya que estas funciones las actualizan periódicamente.

- No aceptes solicitudes de amistad de gente que no conoces o no deseas conocer bien.
- Habla con las personas que tienes como amigos en Facebook y diles que estás dispuesta a bloquear a aquellos que no estén dispuestos a cumplir con tus peticiones.
- Cierra siempre tu sesión de Facebook y nunca compartas tus contraseñas con nadie.
- Si estás realmente preocupada, aléjate de Facebook durante un tiempo.
- Si tienes hijos pequeños o adolescentes que usan las redes sociales o los sitios web de juegos, háblales sobre qué amigos pueden tener, ayúdales a configurar sus ajustes de privacidad y conoce su actividad en línea.
- Piensa en crear un nuevo perfil utilizando información no identificable, usa la imagen de una flor, el logotipo de un equipo deportivo u otra imagen como fotos de perfil.

Consejos de seguridad para smartphones

Tú teléfono móvil es un dispositivo de seguridad importante. Te recomendamos que siempre tengas a mano tu teléfono completamente cargado. Sin embargo, tu teléfono también se puede usar para rastrear tu paradero, escuchar tus conversaciones y espiar tus mensajes de texto y correos electrónicos.

Algunas recomendaciones para ayudarte a estar a salvo:

- Bloquea tu smartphone y no le digas el PIN a nadie.
- Desactiva el GPS (ajustes de localización) en tu teléfono y Facebook.
- Desactiva el Bluetooth en tu teléfono cuando no esté en uso.
- Evita comprar o usar un teléfono “liberado”, ya que estos teléfonos son más vulnerables al spyware.

- Habla con tus amigos y familiares más cercanos para pedirles que tengan sus teléfonos en modo de espera en caso de una llamada de emergencia. Puedes tener una palabra/frase de “seguridad” para hacerles saber que estás en peligro.
- Memoriza los teléfonos de Beryl Women Inc., 6230 6900 y Domestic Violence Crisis Service, 6280 0900, y los de tus amigos y familiares más cercanos.

Recuerda, tu teléfono suele ser la primera víctima en una lucha violenta. Si encuentras un teléfono público, ¿serías capaz de telefonar a una amiga?

Los smartphones con conexión a Internet son los más vulnerables a ser usados para espiarte y vigilarte. En el smartphone se puede instalar spyware con relativa facilidad para que otra persona pueda rastrear tus llamadas, paradero, conversaciones,

correos electrónicos e historial de navegación. El spyware también puede convertir tu teléfono en un micrófono, permitiendo al maltratador escuchar todo lo que dices, incluso cuando lo tienes apagado.

Si te preocupa el hecho de que tu teléfono puede tener spyware instalado, llévalo a tu proveedor de servicio telefónico para que te lo revise.

Si quieres estar segura de que nadie está grabando o escuchando tus conversaciones, quítale la batería, de ser posible, o déjalo en otro sitio.

Los teléfonos móviles antiguos sin conexión a Internet todavía están disponibles y son baratos. Con ellos puedes hacer llamadas y no se pueden rastrear ni piratear.

Si sospechas que tu pareja te está vigilando, NO cambies de repente tus hábitos telefónicos ni informáticos. Por ejemplo, no borres tu historial de navegación en tu ordenador. En vez de eso, puedes buscar empleos, viviendas o apoyo contra la violencia doméstica en modo “incógnito”, lo que significa que tus visitas no aparecerán en tu historial. Puedes pasar al modo “incógnito” pulsando **Ctrl MAYÚS N** en tu ordenador.

La elección de quedarte y estar a salvo

Tu seguridad y la de tus hijos es sumamente importante, independientemente si decides terminar o continuar con la relación. Las mujeres deciden continuar o terminar con la relación por muchas razones diferentes. Algunas mujeres pueden elegir continuar con la relación, al considerar que esta es la opción más segura.

Un especialista del servicio contra la violencia doméstica puede trabajar contigo para aumentar tu seguridad mientras estés viviendo con tu pareja. El servicio respetará tu elección y si buscas su apoyo no te presionará para que hagas algo que te haga sentir incómoda.

El servicio te ayudará a planificar tu seguridad y la de tus hijos y a comprender la dinámica de la relación en la que se producen actos de violencia doméstica.

Puede ser útil pensar y tener preparado un plan de seguridad en caso de que alguna vez decides abandonarlo, para así estar preparada.

Para que tu plan de seguridad funcione es fundamental que tu pareja no lo conozca, pero sí es buena idea que se lo cuentes a alguien de confianza que tengas cerca.

Es importante entender que, si bien puedes tomar medidas para evitar los actos de violencia, no puedes detenerla. La única persona que puede hacer eso es la persona que está usando la violencia.

Planes de seguridad

Prepara un plan para ayudarte a evitar lesiones graves durante un episodio violento. Algunas de las siguientes recomendaciones te pueden ayudar:

- De ser posible aléjate de la situación.
- Conoce las rutas de escape más fáciles de la vivienda, puertas, ventanas, etc.
- Planifica con antelación a dónde irás.
- Organiza con antelación un lugar seguro para quedarte.
- Ten un vecino al que le puedas pedir que llame a la policía en caso de que oiga alguna pelea en tu casa. Desarrolla algún tipo de código o señales entre vosotros para que éste sepa que estás en peligro.
- Enseña a tus hijos a llamar al 000 y practica con ellos qué tienen que decir.

- Ten siempre a mano o memoriza el teléfono 02 6280 0900 del servicio 24 Hour Domestic Violence Crisis Services. Este servicio proporciona derivaciones a refugios y apoyo las 24 horas.
- Llama a la policía tan pronto estés a salvo para denunciar el incidente. La policía también puede ayudarte a encontrar un lugar seguro para ti y tus hijos.

Es posible que los niños también necesiten un plan de seguridad sencillo para que sepan qué hacer en caso de un acto de violencia doméstica. Este puede comprender:

- Advertir a los niños que se deben mantener al margen de los conflictos de los adultos.
- Decidir con antelación un lugar seguro al que los niños pueden acudir cuando no se sienten seguros.
- Enseñar a los niños a llamar a la policía y a otros teléfonos de emergencia.
- Preparar un lista de personas en las que los niños pueden confiar y con las que pueden hablar cuando no se sienten seguros (vecinos, profesores, familiares, amigos).

Reconocimientos:

Este folleto está basado en el material de: *The Purple Book* creado por Domestic Violence Prevention Center Cold Coast Inc., *Safety Planning Around Technology* por Domestic Violence Crisis Service Canberra, y *A guide for Survivors of Domestic Violence or Dating Violence* de WESNET.

Beryl Women Inc.

