

A woman with long brown hair, wearing a black top and a grey cardigan, is sitting and looking at her smartphone. The background is a blurred outdoor setting.

# SEGURIDAD CIBERNÉTICA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Computadoras, tabletas y celulares guardan información personal incluyendo correos electrónicos, redes sociales, calendarios hasta datos biométrico como las huellas digitales y escaneo facial. Aunque la tecnología hace que nuestra vida diaria sea más conveniente, abusadores y acosadores, pueden usar esa información para monitorear, controlar y acosar sus víctimas. Esta guía demuestra pasos que puedes tomar para la seguridad de tus cuentas y dispositivos electrónicos si estas en una relación abusivo.

## CONSEJOS DE SEGURIDAD

- ▶ Protege las contraseñas de tus cuentas y dispositivos electrónicos para que nadie puede tener acceso o cambiarlo. No compartes tus contraseñas con nadie.
- ▶ Cambie tus contraseñas frecuentemente, escoge frases que no es fácil para adivinar. Usa una mezcla de números, letras y símbolos.
- ▶ Apaga la localización GPS en la configuración del dispositivo electrónico.
- ▶ Apaga la configuración de la ubicación para todas tus redes social para que tus publicaciones no revela tu localización. No “agregar tú ubicación” en lugares y eventos.
- ▶ Crear una nueva correo electrónico y no compartes tu contraseña con nadie.
- ▶ Borrar datos de Internet (historial del navegador, cookies, contraseñas guardaras) regularmente.
- ▶ Usar “SOS” configuraciones en el celular para el acceso rápido a servicios de emergencia como 911.
- ▶ Compruebe si hay spyware; se sospechas que tus dispositivos electrónicos tienen aplicaciones de espía instalado no lo usas para usar el internet o comunicar sobre tu seguridad o situación.



Las redes sociales tienen el poder impresionante de conectar personas por todo el mundo. Desafortunadamente las redes sociales también pueden ser usado por abusadores para rastrea sus víctimas. Los siguientes consejos pueden ayudar tu eso de las redes sociales que sea más privado y seguro.

Si estás haciendo abusado o tanto de salir de tu situación, considere suspender o borrar tus redes sociales hasta que estas en una situación más seguro. Hable con una defensora de Interval House para las prácticas recomendadas.

## REGLAS PARA LA SEGURIDAD DE LAS REDES SOCIALES

- ▶ Protege las contraseñas entre los dispositivos que acceso tus redes sociales. Bloquea tu celular cuando no le estas usando.
- ▶ Cambiar la contraseña de tus aplicaciones frecuentemente y configurar la autenticación de dos factores. Cerrar sesión cuando no estas usando las aplicaciones.
- ▶ Bloquea las cuentas cualquier persona que no te hace sentir seguro.
- ▶ Programar tu cuenta en “privado” para que puedes aceptar o negar perfiles y limitar mensaje para solo los conocidos. No aceptas las personas que no conoces en la vida real.
- ▶ Reporta cualquier contenido amenazante dirigido a usted por TikTok y avísale a un adulto con con fianza lo que está pasando.
- ▶ Desactivar la configuración de la ubicación por todas tus redes sociales. No “agregar tú ubicación” en lugares y eventos que revela tu localización. No publique imágenes o videos que revela tu localización (pon atención el fondo en tus imágenes).
- ▶ Apaga las funciones que permite usuarios buscarte usando tu número de celular.
- ▶ Rutinariamente compruebe las actualizaciones de seguridad en todos tus redes sociales.
- ▶ Si piensas que su cuenta ha sido hackeada, inmediatamente cambie tu contraseña y eportarlo a las redes sociales.

A woman with long brown hair is sitting outdoors, looking down at her smartphone. She is wearing a black top and a grey cardigan. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a stone wall.

# **SEGURIDAD CIBERNÉTICA EN LAS RELACIONES DE PAREJA**