NNEDV

Un Plan de Protección de la Tecnología para las(os) Sobrevivientes

Unos concejos para analizar si usted conoce a una persona que está en peligro

La tecnología puede ser de mucha ayuda para las víctimas de la violencia doméstica, de la violencia sexual, y del acoso, pero es importante considerar que también puede ser usada indebidamente.

1. **Confié en sus instintos.** Si usted sospecha que la persona abusiva sabe demasiado, es posible que su teléfono, su computadora, su correo electrónico, o que sus otras actividades estén siendo monitoreadas. Los agresores y los acosadores pueden ser muy persistentes y crean maneras para mantener el poder físico y el control psicológico.

2. **Planee su protección.** Es muy difícil y peligroso navegar con la violencia, el abuso, y el acoso. Los representantes de la Línea Nacional de la Violencia Doméstica están entrenados tecnológicamente, y pueden platicar con usted acerca de sus opciones y pueden ayudarle a planear su protección. También los programas locales pueden ayudarle con el plan. *(Línea Nacional de la Violencia Doméstica:* 1-800-799-7233 o TTY 800-787-3224)

3. **Sea precavida(o) si el agresor es un "técnico".** Confíe en sus instintos propios si las computadoras y la tecnología son la profesión o el pasatiempo del agresor/acosador. Si usted piensa que él/ella puede estar controlándole o vigilándole, hable con la línea nacional o con la policía.

4. **Use una computadora que esté más protegida.** Si una persona abusiva tiene acceso a su computadora, él/ella pudiera estar observando sus actividades en la misma. Trate de usar una computadora que esté más protegida cuando busque ayuda, cuando esté buscando otro lugar para vivir, etc. Podría ser más seguro si usa una computadora en la biblioteca pública, o en el centro comunitario, o en un café de Internet.

5. **Cree una dirección nueva en su correo electrónico.** Si usted sospecha que una persona abusiva puede tener acceso a su correo electrónico, considere crear otra cuenta en una computadora más segura. No abra o vea ésta cuenta nueva en la computadora que el agresor pudiera usar, en caso de que ésta esté siendo vigilada. Use anónimos (por ejemplo: gatoazul@email.com, no use su NombreReal@email.com) Vea el correo electrónico gratis, y no les proporcione información detallada de usted.

6. **Revise su teléfono celular.** Si usted ésta usando un teléfono que la persona abusiva le dio, considere apagarlo cuando no lo esté usando. También muchos teléfonos le permiten "cerrar" las teclas para que el teléfono no conteste automáticamente o para que no llame automáticamente en caso de que se golpee en algún lugar. Cuando esté prendido, revise la programación, si su teléfono tiene un servicio de colocación, querrá apagar/prender ese servicio cambiando la programación apagando y prendiendo el teléfono.

7. **Cambie la contraseña y sus números de identificación personal (PIN).** Algunos agresores usan el correo electrónico de la victima y otras cuentas para hacerse pasar por ellas(os) y causar un daño. Si una persona abusiva sabe la contraseña de su correo electrónico o puede adivinarla, cámbiela rápido y frecuentemente. Piense en las cuentas que son protegidas con una contraseña - como el banco a través del Internet, el sistema de mensajes, etc.

8. **Trate de no usar teléfonos sin cordón o los monitores para los bebés.** Si usted no quiere que otros escuchen sus conversaciones, apague los monitores para bebés cuando no los use y use un teléfono con cordón cuando tenga conversaciones sensitivas.

9. **Use un teléfono celular donado ó un celular nuevo.** Cuando llame o reciba llamadas privadas o para preparar el escape, trate de no usar un teléfono compartido o en un plan familiar, por que los cobros vienen con detalles que podrían revelar sus planes al agresor. Comuníquese con la línea local para aprender más acerca de los programas que donan teléfonos celulares nuevos y/o tarjetas de teléfono prepagadas para las víctimas del abuso y del acoso.

10. **Pregunte acerca de sus documentos y de sus datos.** Muchos sistemas en las cortes y en las agencias de gobierno están publicando los documentos en el Internet. Pregúnteles cómo protegen o cómo publican sus datos y pídale a la corte, al gobierno, al correo y otras agencias que nadie tenga acceso a sus documentos para proteger su seguridad o que sellen los documentos.

11. **Obtenga un servicio de mensajes privado y no proporcione su dirección verdadera.** Cuando un negocio, o el doctor, u otras personas le pregunten por su dirección, tenga listo un correo postal o una dirección segura. Trate de mantener su dirección lejos de la colección de información nacional.

12. **Busque su nombre en el Internet.** Los buscadores más grandes como "Google" o "Yahoo" pudieran tener enlaces a su información. Busque su nombre entre comillas: "Nombre Completo". Revise las páginas del directorio telefónico, por que los números que no deben de ser enlistados pudieran estar en la lista si usted se lo ha dado a alguien.

Para más información sobre la protección, llame a la Línea Nacional de la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233) ó TTY 800-787-3224

(c) 2003 NNEDV Safety Net Project
Web: nnedv.org/safetynet • Email: safetynet [at] nnedv.org • Phone: 202-543-5566

NNEDV

Lập Kế Hoạch An Toàn Kỹ Thuật với Những Người Sống Sót

Các mẹo để nói chuyện với người mà quý vị biết là đang gặp nguy hiểm

Kỹ thuật có thể rất hữu ích cho các nạn nhân bị bạo hành trong gia đình, bạo hành tình dục, và bị rình rập, tuy vậy điều quan trọng làcũng nên cân nhắc đến các cách mà kỹ thuật có thể bị lạm dụng.

Vietnamese

1. **Tin vào bản năng của quý vị.** Nếu quý vị tình nghi là người hành hung biết nhiều về quý vị, thì có thể là điện thoại, máy vi tính, email, hoặc các hoạt động khác của quý vị đang bị theo dõi. Các kẻ hành hung và những tay rình rập có thể hành động cực kỳ kiên trì và đầy sáng tạo để duy trì quyền thế và sự chế ngự.

2. **Kế hoạch an toàn.** Đưa chính bản thân thoát khỏi sự bạo hành, ngược đãi, và rình rập là rất khó khăn và nguy hiểm. Các người bênh vực ở Đường Dây Trực Tiếp Quốc Gia về Bạo Hành Trong Gia Đình đã được huấn luyện về các vấn đề kỹ thuật, và có thể thảo luận về những chọn lựa và giúp quý vị trong việc lập kế hoạch an toàn. Các người bênh vực của đường dây trực tiếp ở địa phương cũng có thể giúp quý vị lập kế hoạch an toàn. (*Số Đường Dây Trực Tiếp Quốc Gia về Bạo Hành Trong Gia Đình*: 1-800-799-7233 hoặc TTY 800-787-3224)

3. **Nên đề phòng nếu quý vị có kẻ lăng mạ "thạo về kỹ thuật".** Nếu vi tính và kỹ thuật là nghề hoặc là sở thích của kẻ hành hung/kẻ rình rập, thì hãy tin vào bản năng của quý vị. Nếu quý vị nghĩ là kẻ ấy có thể đang theo dõi hoặc dò theo dấu vết của quý vị, hãy báo cho người bênh vực của đường dây trực tiếp hoặc cảnh sát biết.

4. **Dùng một máy vi tính an toàn hơn.** Nếu bất cứ kẻ lăng mạ nào có tiếp cận đến máy vi tính của quý vị, kẻ ấy có thể theo dõi các hoạt động trên máy vi tính của quý vị. Cố dùng một máy vi tính an toàn hơn khi quý vị tìm sự giúp đỡ, một chỗ mới để ở, v.v. Có thể an toàn nhất là nên dùng một máy vi tính ở thư viện công cộng, trung tâm cộng đồng, hoặc quán cà phê Internet.

5. **Lập một trương mục email mới.** Nếu quý vị tình nghi bất cứ một kẻ lăng mạ nào có thể tiếp cận đến email của quý vị, thì nên nghĩ đến việc lập thêm một email trên một máy tính an toàn hơn. Đừng lập ra hoặc dò trương mục email mới này trên một máy vi tính mà người hành hung có thể tiếp cận được, phòng khi máy này đang bị theo dõi. Dùng trương mục và tên nặc danh: (ví dụ: bluecat@email.com chứ đừng dùng TênThậtCủaQuýVị@email.com) Tìm những trương mục email miễn phí dùng qua mạng lưới, và đừng cung cấp thông tin chi tiết về quý vị.

6. **Kiểm tra cách sắp đặt trên điện thoại di động của quý vị.** Nếu quý vị đang dùng một điện thoại di động do người có tính lăng mạ cung cấp, hãy nghĩ đến việc tắt điện thoại này khi không dùng đến. Ngoài ra, có nhiều điện thoại còn cho quý vị "khóa" những nút để điện thoại sẽ không tự động trả lời hoặc tự động gọi nếu bị đụng vào. Khi điện thoại đang mở, hãy kiểm tra các sắp đặt trên điện thoại; nếu điện thoại của quý vị có dịch vụ địa điểm không bắt buộc, quý vị có thể muốn tắt/mở điểm này qua các sắp đặt trên điện thoại hoặc qua cách tắt và mở điện thoại của quý vị.

7. **Đổi mật khẩu & mã số.** Một số kẻ hành hung dùng email của nạn nhân và những trương mục khác để giả mạo và làm hại. Nếu bất cứ người có tính hành hung nào biết hoặc đoán được mật khẩu của quý vị, hãy đổi những mật khẩu này mau chóng và thường xuyên. Hãy nghĩ đến những trương mục được bảo vệ bằng mật khẩu - dịch vụ ngân hàng qua Internet, thư nhắn qua điện thoại, v.v.

8. **Giảm tối đa việc sử dụng điện thoại không dây hoặc máy nghe để trong phòng em bé.** Nếu quý vị không muốn người khác nghe lõm được những cuộc nói chuyện của quý vị, hãy tắt máy nghe để trong phòng em bé khi không dùng đến và dùng một máy điện thoại loại thường có dây cho những lần nói chuyện về việc quan trọng.

9. **Dùng một điện thoại di động mới hoặc điện thoại được hiến.** Khi gọi hoặc nhận những cú điện thoại riêng tư hay đang sắp đặt kế hoạch trốn thoát, nên cố đừng dùng điện thoại di động của gia đình hoặc điện thoại dùng chung vì hóa đơn tiền điện thoại di động và hồ sơ ghi hoạt động của điện thoại có thể tiết lộ kế hoạch của quý vị cho kẻ hành hung. Hãy liên lạc đến chương trình đường dây trực tiếp ở địa phương quý vị để biết thêm về chương trình tặng hiến có cung cấp điện thoại di động mới và/hoặc thẻ gọi điện thoại đã trả tiền sẵn cho nạn nhân bị hành hạ và bị rình rập.

10. **Hỏi về những dữ liệu và hồ sơ của quý vị.** Nhiều hệ thống tòa án và các cơ quan chính phủ đang phổ biến các hồ sơ trên Internet. Hãy hỏi các cơ quan về cách họ bảo vệ hoặc phổ biến hồ sơ của quý vị như thế nào và yêu cầu tòa, chính quyền, bưu điện và những cơ quan khác niêm phong hoặc hạn chế việc tiếp xúc đến hồ sơ của quý vị để bảo vệ an toàn cho quý vị.

11. **Có hộp thư riêng và đừng cho địa chỉ thật của quý vị.** Khi các doanh nghiệp, bác sĩ, và các cơ quan khác hỏi địa chỉ của quý vị, hãy cho họ địa chỉ hộp thư riêng hoặc một địa chỉ an toàn hơn. Cố gắng giữ địa chỉ cư ngụ thật của quý vị ra khỏi hệ thống lưu trữ dữ liệu quốc gia.

12. **Dò tìm tên của quý vị trên Internet.** Các hệ thống dò tìm chính như là "Google" hoặc "Yahoo" có thể có những liên kết dẫn đến thông tin liên lạc của quý vị. Dò tìm tên của quý vị ở giữa dấu ngoặc kép: "Tên Họ". Dò tìm trên các trang mạng niên giám điện thoại vì những số điện thoại có yêu cầu không được liệt kê vẫn có thể bị liệt kê nếu quý vị đã đưa số này cho bất cứ người nào.

Để biết thêm thông tin về sự an toàn, hãy gọi Đường Dây Trực Tiếp Quốc Gia về Bạo Hành Trong Gia Đình ở số 1-800-799-SAFE (7233) hay TTY 800-787-3224

© 2003 The NNEDV Fund Created 6/03, Revised 5/04 by Cindy Southworth, Shawndell Dawson, and Cynthia Fraser with
Safety Net: ***the National Safe & Strategic Technology Project*** at the National Network to End Domestic Violence www.nnedv.org