

¿Estás sufriendo abuso tecnológico?



Puede ser abuso tecnológico si alguien:

- Controla tu teléfono.
- Te quita el teléfono.
- Descompone o rompe tu teléfono.
- Te obliga a compartir tu teléfono.
- Controla tus cuentas en línea.
- Te impide utilizar tus cuentas en línea.
- Utiliza tus cuentas en línea cuando tú no quieres.
- Comparte fotos tuyas que no quieres que otras personas vean.

- Te dice que compartirá fotos tuyas que no quieres que otras personas vean a menos que hagas lo que quiere.

Puede ser abuso tecnológico si alguien vigila lo que haces, utilizando:

- Tu teléfono
- Cámaras ocultas
- Aplicaciones

Puede ser abuso tecnológico si alguien utiliza una computadora, un teléfono o una tableta para:

- Ponerse en contacto contigo repetidamente (si no lo deseas).
- Decirte cosas que te hacen daño.
- Castigarte.
- Decir que te hará daño a ti o a un miembro de tu familia.

Puede ser abuso tecnológico si alguien utiliza aplicaciones o redes sociales para:

- Decir cosas que te hacen sentir mal.
- Decir cosas que te hacen quedar mal a ti o a tu familia.
- Amenazar con hacerte cosas a ti o a tu familia.

Puede ser abuso tecnológico si alguien utiliza la tecnología para:

- Averiguar dónde estás cuando no quieres que lo sepan.
- Averiguar lo que haces cuando no quieres que lo sepan.
- Seguirte.

La Violencia de Género Facilitada por la Tecnología (VGFT) es parte de un continuo de violencia que puede ocurrir tanto en línea como en persona. Si tú o alguien que conoces está experimentando VGFT, no están solos. Pueden utilizar sheltersafe.ca para encontrar un refugio o casa de transición cerca de ti y hablar sobre las opciones para crear un [plan de seguridad](#). No es necesario permanecer en un refugio para acceder a servicios y apoyo gratuitos y confidenciales.

Adaptado para Canadá con autorización del proyecto Technology Safety de WESNET, basado en su recurso [¿Estás sufriendo abuso tecnológico?](#).