

SI ALGUIEN TE ACOSA

Podrías:

Sentir **miedo** de lo que el acosador pueda hacer.

Sentirte **vulnerable**, insegura, sin saber en quién confiar.

Sentirte **ansiosa**, irritable, impaciente, y con los nervios de punta.

Sentirte **deprimida**, desesperada, abrumada, llorosa, o enojada.

Sentirte **estresada**, sin poder concentrarte, sin poder dormir o recordar cosas.

Tener **problemas alimenticios** como pérdida del apetito, olvido en el comer, o comer demasiado.

Tener **recuerdos recurrentes**, pensamientos y sentimientos perturbadores.

Sentirte **confundida, frustrada, o aislada** porque otras personas no comprenden las causas de tu miedo.

Estas son reacciones comunes del que está siendo acosado.

SI ALGUIEN QUE CONOCES ESTA SIENDO ACOSADO, TU LE PUEDES AYUDAR.

Escucha a la persona. Demuestra tu apoyo. No le echas la culpa a la víctima. Recuerda que cada situación es diferente, y deja que la persona que está siendo víctima del acoso decida qué hacer. Busca a alguien con quien puedes hablar de la situación. Toma medidas para asegurar tu propia seguridad. Para más ideas de cómo ayudar, llama al 1-800-394-2255.

Te podemos ayudar.

Stalking
resource center

THE NATIONAL CENTER FOR
Victims of Crime

Te podemos ayudar a hacer un plan de seguridad personal, decirte cuáles son tus derechos legales, y encontrar ayuda donde vives.

1-800-394-2255

TTY 1-800-211-7996

Lunes-Viernes

8:30 a.m. - 8:30 p.m., horario del este

www.ncvc.org

gethelp@ncvc.org

src@ncvc.org

Si estás en peligro inmediato, llama al 9-1-1.

This document was developed under grant number 98-WE-VX-K008 from the Office on Violence Against Women of the U.S. Department of Justice. The opinions and views expressed are those of the authors and do not necessarily represent the official position or policies of the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice.

This document is available in printed version or pdf format and may be reproduced only in its entirety. Any alterations other than the addition of agency contact information in the space provided above must be approved by the Stalking Resource Center. Contact us at (202) 467-8700 or src@ncvc.org.

	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Dejó una nota amenazante sobre el carro	3	4 3 correos electrónicos	5 Evadió al personal de seguridad en mi trabajo
9 Me siguió desde el trabajo hasta la universidad	10 4 correos electrónicos	11 Llamó y colgó 3 veces	12 Dejó varios mensajes
16 Llamó y colgó 6 veces	17 Vino a mi lugar de trabajo	18	19
23 Rompió el cristal del carro	24 Mandó flores	25	26 Llamó y colgó 4 veces

¿Alguien te está ACOSANDO?

¿ALGUIEN TE ESTA ACOSANDO?

El acoso es una serie de acciones que te asustan o ponen en peligro. El acoso es algo serio, con frecuencia incluye actos violentos, y puede intensificarse con el transcurso del tiempo.

El acoso es un delito.

El acosador puede ser alguien conocido, o un total desconocido. En la mayoría de los casos, es alguien con quien hayas salido o tenido una relación amorosa. En casi el 75% de los casos son hombres que acosan a mujeres, pero también puede ocurrir que un hombre acose a otro hombre, que una mujer acose a otra mujer, y que una mujer acose a un hombre.

Algunas cosas que hacen estos "acosadores":

- Te persiguen y aparecen dondequiera que vayas.
- Te llaman por teléfono y cuelgan.
- Ocasionan daños a tu casa, carro u otra propiedad.
- Te mandan regalos, cartas, tarjetas, o correos electrónicos sin que tú lo desees.
- Controlan tus llamadas telefónicas o el uso de tu computadora.
- Utilizan la tecnología, como por ejemplo cámaras secretas o sistemas de satélite, para monitorear tus movimientos.
- Pasan y merodean por tu casa, trabajo, o colegio/universidad.
- Amenazan con lastimarte, a tu familia, a tus amigos, o a tus mascotas.
- Buscan información tuya por medio de documentos y registros públicos o servicios de búsqueda por Internet, contratando a investigadores, revisando tu basura, o hablando con tus amigos, familia, vecinos, o compañeros de trabajo.
- Hacen cosas para controlarte, vigilarte o asustarte.

Tú no tienes culpa del comportamiento de un acosador.

COSAS QUE PUEDES HACER

El acoso es impredecible y peligroso. No hay dos situaciones iguales. No hay garantías de que lo que funciona para una persona funcione para ti. Sin embargo, puedes tomar medidas para aumentar tu seguridad.

Si estás en **peligro inmediato**, llama al 9-1-1.

Confía en tus **instintos**. No minimices el peligro. Si te sientes insegura es probable que lo estés.

Toma en serio cualquier **amenaza**. Hay más peligro cuando el acosador habla de suicidio o de asesinato, o cuando una víctima intenta salir o terminar la relación.

Llama al teléfono de crisis, a la **agencia de servicio a víctimas**, o al programa para víctimas de la violencia doméstica o sexual. Estas agencias te pueden ayudar a elaborar un plan de seguridad personal, a conseguir información sobre las leyes de tu estado, referirte a otros servicios, y sopesar tus opciones, como la de buscar una orden de protección.

Desarrolla un **plan de seguridad personal** que incluya cambios a tu rutina diaria, la elección de un lugar donde te puedas refugiar, y la compañía de amigos o familiares cuando salgas. Decide de antemano qué vas a hacer si el acosador se aparece en tu casa, lugar de trabajo, colegio/universidad, u otro sitio. Diles a otras personas cómo te pueden ayudar.

1.4 millones de personas son acosadas cada año en los Estados Unidos.

No te comuniques con el acosador ni respondas a sus intentos de comunicarse contigo.

Guarda las **pruebas** del acoso. Cuando el acosador te siga o se ponga en contacto contigo, apunta la hora, la fecha, y el lugar. Guarda correos electrónicos, mensajes telefónicos, cartas, y notas. Toma fotos de cualquier cosa que te haya dañado el acosador y de heridas causadas por él. Si hay testigos, pídeles que escriban lo que vieron.

1 de cada 12 mujeres y 1 de cada 45 hombres son acosados en algún momento de su vida.

Ponte en contacto con la **policía**. Todos los estados tienen leyes en contra del acoso. Quizás el acosador también haya violado otras leyes y sea culpable de agresión, robo o destrucción de propiedad privada.

Considera la posibilidad de conseguir una **orden de la corte** que le obligue a dejarte en paz.

Cuéntale a **tu familia, a tus amigos, a tus compañeros de trabajo y de vivienda** que estás siendo acosada, y busca su apoyo. Informa al personal de seguridad de tu trabajo o colegio/universidad. Pídeles que te ayuden a vigilar tu seguridad.