

Estrategias para protegerte:

En caso de duda, contáctanos o marca inmediatamente el 911, si sientes que tu seguridad o la de tus hijos está en juego.

- Identifica a las personas de confianza que pueden ayudarte si lo necesitas. Si tienes hijos, menciónales que pueden contactar a esas personas en caso de urgencia.
- Pónganse de acuerdo con un «código» de las personas de confianza para indicarles que hay una situación de urgencia.
- Si tienes hijos, haz un plan con ellos, que implique el «código o una señal secreta» que indicará que deben dejar el domicilio o contactar a una persona de confianza.
- Identifica en tu domicilio los cuartos cuyas puertas se pueden cerrar y donde pudieses refugiarte, si fuese necesario.
- Identifica igualmente los cuartos donde puedes escaparte si te sientes amenazada.
- Prepara en secreto una mochila con lo necesario para ti y tus hijos si fuese necesario. Incluso puedes dejar esa mochila en casa de una persona de confianza.
- Borra el historial de investigaciones de los sitios de internet visitados.
- Verifica y desactiva si es necesario los vínculos de tus diferentes aparatos y de los de tus hijos (celulares, tabletas, computadoras).
- Reduce el hecho de compartir información en tus diferentes aplicaciones y en tus redes sociales.