

Cuidados durante la pandemia:

¿CÓMO DENUNCIAR LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

Florencia Goldsman
Graciela Natansohn



Con apoyo de:

@ DERECHOS
DIGITALES
América Latina

Idea original de:

maria
[lab]

Este es un proyecto desarrollado por Florencia Goldsman de *Ciberfeministas Guatemala* y Graciela Natansohn de *Grupo GIG@* (Gênero, Tecnologias Digitais e Cultura/UFBA) y cuenta con el apoyo de Derechos Digitales en la producción de la publicación.

El texto es una traducción y adaptación de “*Cuidados durante a pandemia: como denunciar uma violênci doméstica?*”, producida por *MaríaLab* en colaboración con *Mapa do Acolhimento <3* y *Frontline Defenders*. La versión original se encuentra en: <https://www.marialab.org/cuidados-durante-a-pandemia/denuncia-violencia-domestica/>

Mayo de 2020

Texto original: *MaríaLab*

Traducción y adaptación: Florencia Goldsman y Graciela Natansohn

Diagramación y diseño: Constanza Figueroa, a partir de la versión original desarrollada por MaríaLab.

Sugerencias de corrección: Vladimir Garay.

Producción: *Derechos Digitales*

Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>



Cuidados durante la pandemia: ¿cómo denunciar la violencia doméstica?

Sabemos que estos tiempos de reclusión forzada no son iguales para todes. Estar en nuestros hogares no siempre es estar seguras. Pero cumplir con la cuarentena no significa que debamos estar aisladas, podemos construir redes de apoyo y confianza, incluso desde la distancia. Aquí enumeramos algunas recomendaciones para mujeres que se encuentran en situación de violencia doméstica durante este período. Si buscar ayuda en la vida diaria ya es muy difícil, en períodos de incertidumbre y reclusión parece aún más arduo. Por eso es extremadamente importante que, si estás atravesando una situación agresiva o riesgosa, no te aísles aún más, pide ayuda. Existen redes de soporte y posibilidades para resguardar tu seguridad. ¡No estás sola! Recuerda que tu vida depende de ello.

SI ESTÁS PRESENCIANDO U OYENDO QUE HAY VIOLENCIA:

Identifica tu país, llama al número que aparece en el mapa de líneas de atención a mujeres víctimas de violencia y solicita hacer una denuncia. Puedes denunciar de forma anónima, si lo prefieres.



Imagen creada por el equipo del proyecto SISA #MujeresActivando de Asuntos del Sur.
<https://www.mujeresactivando.org/>

SI ERES LA PERSONA VIOLENTADA:

1. En primer lugar, haz una lista de tus contactos de confianza y guárdala en un papel o en un lugar seguro.
2. Si sufriste una agresión o estás en peligro y quieres pedir ayuda, lo mejor es acudir a la línea para denuncias disponible en tu país en el mapa*. Si quieres hacer un informe o recibir otras instrucciones, llama a los números designados como canales específicos para la asistencia en casos de violencia contra la mujer.

Importante: si la agresión ya ha ocurrido y has decidido registrarla a través de denuncia policial, lo mejor es ir a una comisaría para mujeres, si hay una en tu ciudad. Estos lugares están mejor preparados. Si esto no es posible, ve a la estación de policía más cercana. Si no puedes salir de casa, verifica si es posible denunciar en el sitio web de la policía local. Si haz sufrido una agresión física o sexual o si estas lesionada, busca atención médica, no solo para cuidar tu salud, sino porque más adelante podrás necesitar pruebas de la agresión.

3. Es posible que durante la cuarentena haya pocos espacios y lugares privados desde donde puedas comunicarte con tu red de apoyo. Si ésta es tu situación, ponte de acuerdo con personas de confianza y establezcan algunas formas de reportar una emergencia. Si tienes vecinos de confianza, pueden acordar algunos comportamientos como colgar algo en la ventana o reproducir canciones o palabras clave específicas para advertir sobre una emergencia. Acuerda con tus contactos qué hacer si envías una alerta.
4. Si no puedes comunicarte por mensajes de voz, infórmales que enviarás mensajes de chat y que deben estar atentos/as a los avisos.
5. En caso de que tu agresor tenga acceso a tu teléfono y pueda ver tus conversaciones de chat, coordina previamente con tus personas de confianza el envío de “emojis” específicos para pedir ayuda. Ej.: flor = necesito salir de la casa, animal = él me está atacando, etc. Después de enviar este mensaje, memoriza los códigos compartidos o escríbelos en algún lugar oculto, y elimina el mensaje de chat. Evita guardar los contactos de manera que el agresor pueda identificar que estás pidiendo ayuda; por ejemplo: “abogado”. En vez de eso, identifícalo como “Doña Juana”.
6. Es importante no dejar rastros que puedan aumentar las sospechas de tu agresor. Elimina fotos, mensajes e historial de búsqueda que puedan dejar pistas sobre tu solicitud de ayuda.
7. Accede a redes de soporte a través de Internet, busca si en tu país existen redes de psicólogas/os, abogadas/os y trabajadoras/es sociales voluntarias/os





Cómo verificar si tu agresor te está monitoreando:

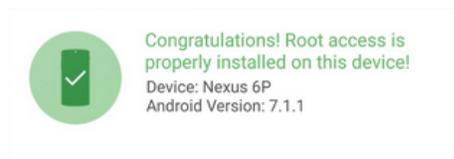
Es importante recordar que en las relaciones abusivas el agresor seguramente nos está observando y, a menudo, ni siquiera nuestros teléfonos celulares están libres de control. Por esta razón, aquí hay algunas recomendaciones para una comunicación más segura:

Primero, es importante hacerse algunas preguntas: ¿El teléfono móvil te lo dió él? ¿Ese teléfono fue configurado por esa persona? ¿El agresor tuvo (o tiene) acceso a tu teléfono durante un tiempo considerable? En cualquiera de estos casos se recomienda que, de ser posible, utilices otro dispositivo o que revises la configuración del teléfono, ya que tu agresor puede tener acceso a lo que haces en tu celular a través de aplicaciones espías.

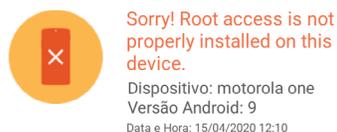
Si sospechas que tu teléfono celular está siendo monitoreado, lo más seguro es obtener un teléfono nuevo con una cuenta a la que el agresor no tenga acceso o usar la computadora para las comunicaciones.

Para chequear la configuración del celular sigue los siguientes cinco pasos:

1. Revisa tu teléfono celular para ver si tiene un programa espía: verifica si tu teléfono celular se ha colocado en modo ROOT. Las aplicaciones espías usan este modo para monitorear tus pasos sin que te des cuenta. Es decir, con una aplicación espía se puede acceder a todo tu teléfono celular: chats, fotos, ubicación, escucha de llamadas, etc. Para verificar, te recomendamos que descargues la aplicación Root Verifier en https://play.google.com/store/apps/details?id=com.abcdjdj.rootverifier&hl=en_US en Android, a través de Play Store, para realizar esta verificación.
2. Si tu teléfono celular da positivo, es muy peligroso y debes restaurar el sistema. (consejos en el ítem 6 de esta sección)



Si da negativo es una buena señal.



3. Asegúrate de tener acceso a tu cuenta de Google o iCloud en tu teléfono y, si es posible, cambia la contraseña.
 - Cómo cambiar la contraseña en Android: <https://support.google.com/mail/answer/41078?co=GENIE.Platform%3Dandroid&hl=es>

- **Cómo cambiar la contraseña en IOS:** <https://support.apple.com/es-es/HT201355>

4. Verifica si existen aplicaciones de “Find my Phone” instaladas en alguna parte de tu celular. Generalmente están dentro de las aplicaciones de administración remota del celular (Samsung, Nokia, LG). Si encuentras esa app, verifica la cuenta de acceso a ésta y, si no reconoces la cuenta, desactiva la aplicación, ya que podría revelarle tu localización a la persona que tiene acceso a la cuenta.

Si no sabes cómo desactivar aplicaciones en Android, chequea este enlace:

<https://support.google.com/googleplay/answer/2521768?hl=es>

y para iPhone mira aquí:

<https://www.actualidadiphone.com/desactivar-buscar-mi-iphone/>

5. Verifica si entre las aplicaciones instaladas en tu celular existe alguna con el permiso ‘Superuser’. Aplicaciones así tienen mucho más control que las otras, y pueden ser software espía o un virus. Aquí un link de cómo hacer esto:
https://as.com/meristation/2020/02/12/betech/1581547469_996131.html
6. En caso de encontrar alguno de esos problemas, o si aún no te sientes segura utilizando tu celular, sigue el procedimiento descrito abajo. Así podrás volver a la configuración de fábrica de tu celular, desactivando todos los programas y configuraciones hechas en el aparato. ¡Cuidado! Este procedimiento también va a borrar todos tus archivos, por lo que recomendamos que hagas una copia de tus fotos y contactos antes de proseguir.

- ✓ **Cómo hacer la copia de seguridad de tus archivos en una computadora:**
<https://mayoresconectados.com.ar/descargar-fotos-del-celular-a-la-computadora>
- ✓ **Como restaurar un Android a sus configuraciones de fábrica:**
<https://www.xatakandroid.com/tutoriales/como-restaurar-fabrica-movil-android>
- ✓ **Como restaurar un iPhone a sus configuraciones de fábrica:**
<https://support.apple.com/es-es/HT201252>



¿Cómo volver tu teléfono más seguro?

1. Coloca una contraseña de bloqueo en tu teléfono, preferentemente las contraseñas que combinen palabras y números (alfanuméricas). Aquí, un paso a paso de cómo hacerlo en Android:
<https://support.google.com/chrome/answer/95606?co=GENIE.Platform%3DAndroid&hl=es>
2. Verifica las aplicaciones instaladas en tu celular. Ve a Configuraciones > Aplicaciones y observa qué es lo que sabes acerca de lo que hace cada una de éstas. Si encuentras alguna aplicación que no usas o que no sabes qué es, busca más informaciones sobre ésta en internet. Y si no es una aplicación del sistema del celular, desinstala la app. Aquí, cómo desinstalar aplicaciones en Android:
<https://support.google.com/googleplay/answer/2521768?hl=es>

3. En caso de que no puedas colocar una contraseña o tener privacidad en tu celular por presión del agresor, es posible instalar una aplicación de contraseñas para bloquear las demás aplicaciones y simular un error. Esa aplicación imita un problema en el celular en caso de que la persona intente entrar en las aplicaciones sin contraseña. Recomendamos AppLock:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thinkyeah.smartlockfree>.
4. En caso de que tu agresor vea tus mensajes en el celular, recomendamos borrar el historial de mensajes del chat y acordar códigos de comunicación con tu red de apoyo. Acuérdate también de que el historial de búsquedas de navegación en internet queda registrado en tu celular. Para mayor protección borra también esos registros. Para borrar fotos de Whatsapp, ve a la galería de fotos y vídeos de tu celular, selecciona y borra de la carpeta “Whatsapp images” y “Whatsapp Videos”. Para borrar el historial de navegación en Chrome sigue los siguientes pasos: <https://support.google.com/chrome/answer/95589?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=es>.



¿Cómo volver tus redes sociales más seguras?

1. No compartas contraseñas con nadie. Ten cuidado con lo que compartes en línea, incluyendo información y fotos en las que aparezcas.
2. Activa la verificación de dos pasos para impedir que tu cuenta sea robada o clonada. De esa manera, siempre que alguien intente acceder a tu cuenta, recibirás un código de acceso:
 - WhatsApp <https://faq.whatsapp.com/en/android/26000021/?lang=es>
 - Instagram <https://www.xatakamovil.com/seguridad/como-activar-la-verificacion-en-dos-pasos-de-instagram>
 - Facebook <https://www.facebook.com/help/148233965247823>
 - Telegram <https://androidphoria.com/tutoriales/como-usar-la-verificacion-en-dos-pasos-de-telegram>
 - Gmail <https://www.google.es/intl/es/landing/2step/>
3. Verifica los dispositivos conectados, pues accesos no autorizados pueden ser una “clonación” de tu teléfono y podrían dar acceso a tus aplicaciones desde otros celulares o computadores:
 - En Whatsapp web ve a configuraciones > Whatsapp Web > Dispositivos conectados
 - En Telegram ve a Configuraciones > Dispositivos
 - En tu cuenta de Google <https://support.google.com/mail/thread/13280801?hl=es>
 - En tu cuenta Facebook https://www.facebook.com/help/211990645501187?helpref=faq_

Si hubiera dispositivos conectados, selecciona “desconectar de todos los dispositivos”.



¿Cómo prepararse para salir o estar más segura en casa?

1. Planea una fuga si fuera necesario. Si existiera una amenaza de violencia en casa, intenta ir a un área cercana a una puerta de salida.
2. Permanece lejos de áreas que puedan tener armas o armas circunstanciales (como la cocina, cuchillos, lugares con herramientas, cuerdas, alcohol, querosene o fuego).
3. Si tienes un teléfono, ¿es seguro llamar a la policía? Si lo es, llama al número de tu país. Si no lo es, crea mensajes en código para accionar tu red de apoyo rápidamente.
4. ¿Hay un/a vecina/o confiable a quien le puedas pedir ayuda? Si es así, ¿Puedes crear una señal o código con ella/él? Orienta a tu red de apoyo para llamar a la policía si quieres avisar sobre una emergencia.
5. Mantén un bolso preparado con los ítems más importantes que podrías precisar (dinero, documentos tuyos y de tus hijos —como pasaportes y certificados de nacimiento—, ropas, alimentos de emergencia). Guárdalos en tu casa o en la casa de una vecina o familiar cercana.
6. Si tuvieras que dejar tu casa rápidamente, ¿hay un lugar seguro al que puedas ir? ¿Cómo conseguirías llegar hasta allá en caso de emergencia?



¿Cómo estar más segura con tus hijos?

1. Conversa con tus hijos acerca de lo que deben hacer en caso de presenciar violencia. De ser posible, comparte con ellos los códigos de seguridad creados con tu red de apoyo.
2. Si fuera posible, elijan un lugar seguro para que ellos se escondan en casa.
3. Selecciona personas de confianza a las que ellos puedan acudir en busca de ayuda.
4. Si es posible, explícales cómo llamar a la policía.



¿Cómo registrar y guardar imágenes con seguridad?

1. Una grabación de audio, una foto, un video o hasta un *print screen* de una conversación de chat pueden ser evidencias importantes para acusar al agresor. Pero antes de hacer un registro piensa en tu seguridad. Si no te sientes segura, no hagas el registro.
2. Los celulares pueden ser usados para grabar audio, vídeos, fotos y textos. Existen muchas aplicaciones que pueden ayudar en ese registro. Cuando las uses,

acuérdate de anotar el lugar, horario y fecha del incidente. Esa información será útil para la denuncia.

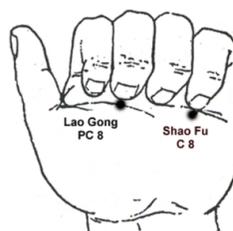
Para guardar y proteger informaciones en tu celular recomendamos el uso de las siguientes aplicaciones que ocultan fotos, videos y demás archivos que escojas:

- Para Android: Andrognito https://play.google.com/store/apps/details?id=com.codexapps.andrognito&hl=en_US
- Para iPhone: SecurePad <https://apps.apple.com/us/app/securepad-encrypted-vault/id828259487>



Mantener la calma en este momento no es fácil, pero algunos consejos pueden ayudar:

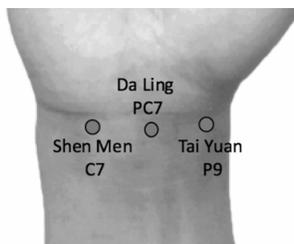
1. Coloca las palmas de las manos sobre el centro del pecho, una sobre la otra. Inspira bien profundo por la nariz al mismo tiempo que haces un masaje circular en el pecho. Al soltar el aire por la boca baja las manos hasta abajo del ombligo. Repite el movimiento hasta calmar la respiración y el pulso cardíaco. Para finalizar, haz tres respiraciones con las manos sobre el vientre. Ese masaje hará descender la energía excesiva y calma el corazón y la mente.
2. Inspira por la nariz levantando bien los hombros y suelta de una vez por la boca, al mismo tiempo que sueltas los hombros. Después de algunas repeticiones (3 mínimo, hasta calmarte), junta las palmas de las manos en el vientre y masajea alrededor del ombligo lentamente, inspirando cuando subes las manos y soltando el aire por la nariz cuando las bajas.
3. Masajea la palma de la mano en los puntos C8 y PC8, que podemos localizar cuando doblamos los dedos medio y meñique sobre la palma —los puntos se encuentran donde la punta de estos dedos tocan la palma—. Estos puntos calman la mente y equilibran ansiedades y depresiones. Recuerda siempre inspirar e exhalar profundamente, para calmar la respiración. Puedes soltar el aire por la boca entreabierta.



4. Masajes en el punto IG4, localizado entre el dedo grande conforme la ilustración de abajo. Ese punto trata síntomas en la cabeza y la cara, como dolores, inflamaciones, etc., y calma la mente.



- Masajes en la cara interna del puño, en los puntos C7 y PC7, para calmar la mente, ansiedades y depresiones. El masaje se puede extender para la cara interna del brazo. También podemos frotar un puño en el otro con fuerza moderada, con algún óleo esencial calmante (por ejemplo, lavanda).



- Para calmar palpitaciones, masajea la punta del dedo meñique y el puño.
- “Peinar” los cabellos con las puntas de los dedos, desde la frente (puede ser desde las cejas) hasta la nuca/cuello, pasando principalmente por la línea central de la cabeza. Inspira cuando pases los dedos desde el inicio de la frente hasta la parte superior de la cabeza, y libera el aire a través de la boca mientras tus dedos descienden desde la parte superior de la cabeza hasta el cuello. Este masaje calma la mente y reduce el exceso de energía.



- “Pellizcar” la base del entrecejo, masajeando el punto central del Yin y el Yang, sirve para calmar la mente, los dolores de cabeza, etc.
- Para las convulsiones y la sensación de desmayo, presiona el punto justo debajo de la nariz, empujando hacia arriba. Este punto ayuda a recuperarse .

REFERENCIAS

- Técnicas de Automasaje Qi Gong.
- Guía de seguridad digital feminista.
- Protección en tiempos de COVID19 - Frontline Defenders.
- Material de apoyo del Workshop de Acceso a la Justicia promovido por el Instituto Avon.
- National Center on Domestic and Sexual Violence: “DOMESTIC VIOLENCE PERSONALIZED SAFETY PLAN” and “Safety tips for Domestic Violence”.

Íconos de Noun Project

Página 5:

- “Defense” por Heads Of Birds (CC-BY).

Página 6:

- Modificado a partir de “Stalker” por Luis Prado (CC-BY).

Página 7:

- “Smartphone” por misirlou (CC-BY).

Página 9:

- “Support” por Goh H Chin para Noun Project (CC.-BY).
- “Safe” por I Putu Kharismayadi
- “Children” por Lars Meierberens

Lectura recomendada:

Las redes son nuestras, las estrategias son tuyas

<https://www.pikaramagazine.com/tag/acoso-en-redes/>

Traducción y adaptación al castellano:

Florencia Goldsman (*Ciberfeministas Guatemala*) y Graciela Natansohn (*Grupo GIG@*)



Texto originalmente producido por María Lab en colaboración con Mapa do Acolhimento <3 y Frontline Defenders.

<https://marialab.org/> - MariaLab.

<https://www.frontlinedefenders.org/pt> - Frontline Defenders

<https://www.mapadoacolhimento.org/> - Mapa do Acolhimento