

## ¿ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE ACECHO?

**El acecho es una serie de acciones que lo(a) hacen sentir asustado(a), estresado(a) o en peligro.**

El acecho es grave, a menudo violento y puede intensificarse con el paso del tiempo.

### Si usted...

- Está todo el tiempo verificando si alguien lo(a) está siguiendo.
- Está confundido(a) acerca de cómo alguien parece saber siempre donde está.
- No está seguro(a) cuándo esa persona puede aparecer de nuevo.
- Se pone nervioso(a) cuando revisa su correo o teléfono, ya que podría ser él/ella/ellos de nuevo.
- Tiene miedo de lo que esa persona pueda hacer en el futuro.

**Es posible que esté siendo víctima de acecho.**

**“Ir a trabajar, asistir a las actividades de los niños, salir en la noche... este tipo de cosas parecen cotidianas. Para mí resultan aterradoras, porque nunca sé qué pueda hacer él o cuando va a aparecer”.**

—Sobreviviente de acecho

## RECURSOS

Si no sabe cómo contactar a su proveedor de servicios locales o cómo solicitar ayuda adicional, puede contactar a las siguientes líneas de asistencia:

**Victim Connect**  
[VictimConnect.org](http://VictimConnect.org)  
855-484-2846

**Línea de Ayuda Online de Asalto Sexual**  
[RAINN.org](http://RAINN.org)  
800-656-4673

**Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica**  
[thehotline.org](http://thehotline.org)  
800-799-7233

**SPARC**  
Obtenga más información en:  
[StalkingAwareness.org](http://StalkingAwareness.org)

**SPARC** STALKING PREVENTION, AWARENESS, AND RESOURCE CENTER

*Este proyecto recibió patrocinio a través de la subvención N.º 15JOVW-22-GK-03986-MUMU, otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición pertenecen al(a) autor(es) y no reflejan necesariamente las posturas de la Oficina de Violencia contra la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.*

# ENTENDER EL ACECHO



**Cerca de 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 6 hombres son víctimas de acecho durante su vida.**

## ¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS QUE ACECHAN?

**La mayoría de personas que acechan eligen personas que conocen.**

Muchas personas que acechan cometen este crimen con personas con las que han salido o con las que han estado involucrados sentimentalmente. También pueden ser personas conocidas, miembros de la familia y/o extraños.

**El acecho es un crimen en todos los 50 estados, en el Distrito de Columbia y en todos los territorios de EE. UU.**

Aunque la mayoría de las víctimas de acecho son mujeres y la mayoría de perpetradores son hombres, cualquier persona puede ser una víctima o un perpetrador.



## ¿QUÉ HACEN LAS PERSONAS QUE ACECHAN?

La mayoría de las personas que acechan utilizan múltiples tácticas para asustar a sus víctimas. Estos comportamientos pueden incluir (sin limitarse a):

- **Contacto indeseado** por medio de repetidas llamadas (incluyendo colgar el teléfono), mensajes de texto, correos electrónicos o mensajes.
- **Seguirlo(a).**
- Envío de **regalos indeseados** o cartas.
- **Rastrearlo(a)** haciendo uso de la tecnología (como el GPS, aplicaciones o cámaras escondidas).
- **Aparecer o esperarlo(a)** en su casa, en el lugar de trabajo o donde estudia.
- **Dañar** su propiedad.
- **Divulgar rumores** sobre usted (en persona o en línea).
- **Publicar, compartir o amenazar** con publicar o compartir fotos íntimas suyas.
- **Acosar** a sus compañeros de trabajo, familia o amigos.
- **Compilar información** sobre usted, por medio de Internet o revisando su basura.
- **Acceder ilegalmente a sus cuentas**, cambiar sus contraseñas o suplantarlo(a) en línea.
- **Amenazar** con lastimarlo(a) o a sus seres queridos (familia, amigos, mascotas, etc.).
- Otras acciones que **lo(a) controlan, rastreen o asusten.**

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA ESTAR A SALVO?

Pensar en estrategias puede resultar útil para mantenerse a usted mismo y a sus seres queridos a salvo. Es conveniente que considere:

- Llamar al **9-1-1** si se encuentra en peligro inminente o ha recibido amenazas.
- **Confíe en sus instintos.** Si considera que se encuentra en peligro, probablemente lo está.
- Contacte a un **proveedor de servicios locales**, el cual puede ayudarle a explorar opciones y a elaborar un plan de seguridad detallado. Si no sabe a dónde ir, comuníquese a las líneas de asistencia mencionadas en la sección “Recursos”.

**El acecho no es su culpa y no está en sus manos controlar el comportamiento de la persona que acecha.**

- **Documente** todo lo que suceda :conservar un registro o un cuaderno de notas. Visite [stalkingawareness.org/what-to-do-if-you-are-being-stalked/](https://stalkingawareness.org/what-to-do-if-you-are-being-stalked/) para encontrar ejemplos de registro.
- **Comparta la situación** con personas en las que confíe. Verifique si su institución educativa, su lugar de trabajo o el edificio donde vive pueden ayudarle con sus planes de seguridad.
- Considere conseguir una **orden de la Corte** con el fin de mantener alejada a la persona que acecha. En caso de necesitar información adicional, contacte a su oficina local de violencia/agresión sexual o tribunal familiar.
- Obtenga más información sobre **estrategias de seguridad** en [stalkingawareness.org](https://stalkingawareness.org).