

# LOS ADOLESCENTES Y LA TECNOLOGÍA

## LAS RUPTURAS DIGITALES

Las rupturas pueden ser difíciles, sobre todo si la otra persona se vuelve abusiva o agresiva. A veces, las rupturas digitales son la opción más segura. Consulte estos consejos para hacer una ruptura segura en línea.

### Antes de la ruptura

- Puede sentir cierta inseguridad sobre cómo poner fin a la relación. ¡Está bien, no pasa nada!
- Puede que su familia o sus amistades le presionen para que siga con la relación, pero recuerde que debe tomar la decisión que considera que es la mejor para usted.
- Confíe en sus instintos y considere cómo y cuándo es el momento ideal para tener esta conversación.

### Durante la ruptura:

- Encuentre un espacio o un medio mutuo. Considere la posibilidad de utilizar un videochat o una llamada telefónica.
- Planifique lo que va a decir: escríbalo o practique con alguien de su confianza.
- Cuando hable de sus límites dígalos con claridad y honestidad.
- Honre sus sentimientos. Puede que la persona siga importándole, pero en última instancia su seguridad es más importante.
- Si la conversación se intensifica, no pasa nada si usted se retira.
- Comparta los detalles de su plan de ruptura con una amistad o familiar de confianza.

### Planes de seguridad tras la ruptura:

- Desactive la localización en las aplicaciones, elimine las etiquetas de las fotos y actualice las contraseñas.
- Considere la posibilidad de bloquearlas, silenciarlas o ponerlas en modo para después "snoozing".
- Hable con sus seres queridos y/o con una persona adulta de confianza en la escuela o en la comunidad.
- Establezca límites con las amistades que pueda tener en común con su pareja.
- Informe a alguien si le amenazan o ve sospechas de acoso.
- Si romper es la opción más segura para usted, dé prioridad a su curación y no se sienta culpable.
- Si durante la relación se compartieron imágenes íntimas que le preocupan, visite [StopNCII.org](http://StopNCII.org).

Recuerde que tiene derecho a abandonar una relación de forma segura.

Visite [nnedv.org](http://nnedv.org) y [eleven-24.org](http://eleven-24.org) para obtener más información sobre la violencia en las citas entre adolescentes.



NNEDV

Este proyecto ha contado con el apoyo de la subvención número 15JOVW-21-GK-02255-MUMU concedida por la Oficina contra la Violencia sobre la Mujer del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación / programa / exposición son las de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

