



AVISO: SI LE PREOCUPA EL QUE ALGUIEN SE ENTERE QUE HA VISITADO ESTA WEBSITE – LEA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

¿CÓMO PUEDE UN AGRESOR DOMÉSTICO ENTERARSE DE SUS ACTIVIDADES EN EL INTERNET?

Por favor tome unos minutos para leer el siguiente aviso y para que usted tome las medidas necesarias para aumentar su seguridad cuando visite esta website.

Como regla general, los navegadores de internet guardarán cierta información mientras que usted navega por internet. Esto incluye imágenes de las websites que haya visitado, información que haya entrado en el buscador portal y un rastro (“historial”) que revela las websites que ha visitado. Por favor, siga las instrucciones a continuación para minimizar los riesgos de que alguien averigüe que ha visitado esta website.

Si conoce el navegador que usa, entonces, sáltese a las instrucciones relevantes que siguen a continuación. Si usted no conoce el tipo de navegador que usa, haga un click en el icono de Ayuda (Help) en la barra de herramientas (toolbar) situada en la parte de arriba de la pantalla del navegador. Aparecerá un menú despegable, la última entrada dirá Acerca del Explorador de Internet (About Internet Explorer), Acerca de Firefox Mozilla (About Mozilla Firefox), o algo parecido. La entrada se refiere al tipo de navegador que usted esté usando – luego debe referirse a las instrucciones relevantes que siguen a continuación.

Explorador de Internet:

Haga un click en el icono de **Herramientas** y seleccione Opciones de Internet (**Internet Options**). En la página **General**, bajo el título de Archivos Temporales de Internet (**Temporary Internet Files**), haga un click en el icono Borrar Cookies (**Delete Cookies**) y luego pulse **OK**. Haga un click en el icono de Borrar Archivos (**Delete Files**), marque con una señal en la casilla bajo el nombre de Borrar todo el contenido fuera de línea (**Delete all offline content**) y pulse **OK**. En Historia (**History**), haga un click en Despejar Historia (**Clear History**) y luego pulse **OK**. Ahora mire en la parte de arriba de la ventana y haga un click en el tabulador de Contenido (**Content**), seleccione el icono AutoCompletar (**Autocomplete**) y finalmente, haga un click en Despejar Páginas (**Clear Forms**).

Firefox/Netscape:

Haga un click en el icono de Herramientas (**Tools**) y luego en el de Opciones (**Options**), luego haga un click en Privacidad (**Privacy**). Haga un click en el botón de Despejar (**Clear**) que está al lado de **Cache** y en la Página de Información de Archivo (**Saved Form Information**).

Opera:

Haga un click en el icono de Herramientas (**Tools**) y luego, en Preferencias (**Preferences**). Haga un click en el tabulador de Avanzado (**Advanced**) y luego en la sección de Historia (**History**) en el lado izquierdo. Haga un click en los dos botones de Despejar (**Clear**) y en el botón de Vaciar Ahora (**Empty Now**).

Borrar su historia de navegación:

Los navegadores de Internet también guardan un record de todas las páginas web que usted visita. A ésto se le conoce como “historia”. Para borrar la historia del Explorador de Internet y Netscape/Firefox mantenga sujeta la tecla de servicio (**Ctrl.**) del teclado, luego presione la tecla **H (Ctrl. (tecla de servicio), Alt (tecla alternativa) y H para Opera)**. Busque cualquier entrada que diga www.womensaid.org.uk, pulse el botón de control derecho y elija Borrar (Delete).

E-mail:

Si un agresor doméstico le envía mensajes de amenaza o acoso por correo electrónico, éstos se pueden imprimir y guardar como evidencia de éste insulto. Cualquier correo electrónico que usted haya enviado previamente se archivará en Temas Enviados (Sent Items).

Si usted empezó un correo electrónico pero no lo terminó, puede que se encuentre en su Carpeta de Borradores (Drafts folder). Si responde a cualquier correo electrónico, el mensaje original probablemente esté en el cuerpo del mensaje – imprima y borre el correo electrónico si no quiere que nadie vea su mensaje original.

Cuando usted borra una entrada en cualquier programa de correo electrónico (Outlook Express, Outlook, Thunderbird etc) en realidad **no** borra la entrada – desplaza la entrada a una carpeta llamada Entradas Borradas (Deleted Items). Usted tiene que borrar por separado las entradas en Entradas Borradas. Pulse el botón de control derecho sobre las entradas de la carpeta de Entradas Borradas (Deleted Items) para borrar por separado las entradas.

Seguridad General:

Si usted no usa una contraseña para entrar en el sistema de su ordenador, cualquier persona podrá acceder a su correo electrónico y seguir la pista de su uso de internet. La manera más segura para encontrar información en internet, es en la biblioteca municipal, en casa de un amigo o en el trabajo.

Toda la información anterior puede que no oculte completamente su rastro. Muchos tipos de navegadores tienen características que muestran las websites visitadas recientemente. La manera más segura de encontrar información en internet, es en la biblioteca municipal, en casa de un amigo o en el trabajo.

**Copyright © Women's Aid 2006
The Survivor's Handbook
(funded by The Body Shop)
www.womensaid.org.uk**

**Copyright © Women's Aid 2006
El Manual de Supervivenci
(fundado por The Body Shop)
www.womensaid.org.uk**