

Navego Segurx en Internet Manual para Adolescencias

AGRADECEMOS A

La Iniciativa por los derechos digitales en Latinoamérica (Indela) por el financiamiento, apoyo, consejos y acompañamiento.

A las y los profesionales de la psicología, trabajo social, docentes que nos han permitido compartir información con sus grupos.

A todas las personas que a lo largo de estos años han compartido, descargado y dado like al contenido que publicamos en las redes sociales de Cultivando Género A.C.

De manera cálida, a las personas que han pasado por violencia digital y nos han escrito para brindarles información y acompañamiento.

Gracias.

Redacción
Angie Contreras

Revisión Cultivando Género AC

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>.

¿Te interesa algún taller?
Escríbenos a cultivandogeneroac@gmail.com
¡seguro tenemos una opción para ti!

Índice

Presentación	6
¿Qué son los derechos digitales?	8
Pa' estar segures	14
¿Qué onda con tu seguridad?	15
Seguridad digital para ti, para mí, para todes.	17
Los básicos que no pueden faltar:	20
¿Qué es la violencia digital?	22
¿La violencia digital es real?	27
Verdad o mentira de la violencia digital	28
Tipos de Violencia digital	30
Adivina la violencia digital	34
Violencia digital y sus intersecciones	40
Género	42
Edad	43
Cuerpo	45
Identidad	47
Contenido	50
La importancia de cuidar tu Salud Mental	54

Contenido violento o violencia explícita	57
Sexualidad	59
Sexting	60
Retos	62
Relaciones afectivas sin violencia digital	66
Apps de citas o cómo ligar hoy en día	71
El cuento de hadas, relaciones amorosas a distancia	73
Las red flags	76
Privacidad e intimidad	78
No es tu culpa	80
Cómo lo recibe mi cuerpo	80
¿A quién le puedo contar?	82
Red de apoyo	84
¿Cómo puedo apoyar a alguien que está pasando por violencia digital?	85
Primeros auxilios digitales	86
¿Qué es la escucha activa?	89
¿Qué es la ciudadanía digital?	90
Las reglas de las redes y los acuerdos con las personas adultas	92
Bibliografía	96
Recursos Cultivando Género	97

Hola Si, ¡volvimos!

Seguramente nos has visto en redes sociales compartiendo información y consejos de seguridad digital o visitando tu escuela, hoy nos alegra decirte que ¡estamos de vuelta con una guía actualizada!

En el 2022 presentamos la Guía para la Prevención y el Acompañamiento de la violencia digital para personas adolescentes, desde ese año hemos platicado con más de 100 grupos y escuelas, hemos pintado bardas y claro, también hemos aprendido mucho escuchándoles, por eso, este año después de consultarlo mucho con la almohada y gracias al financiamiento de INDELA pudimos volver a escribir y actualizar esta Guía.

Esta guía fue de las primeras que publicamos y queremos mucho, ha sido un recurso muy útil para personas adultas que buscan recursos accesibles para compartir con las adolescencias. Y aunque queremos mucho a la primera guía, los temas digitales requieren ser actualizados, también observamos que las adolescencias están en constante desarrollo y nos han enseñado mucho, por lo que la guía se quedaba corta a las realidades de las adolescencias.

Desde Cultivando Género AC, creemos que Internet es un espacio para disfrutar, aprender, amar, conocer, es una herramienta para desarrollar todos nuestros derechos y un espacio súper “cool” (no importa cuantos años pasen, nosotras seguiremos diciendo cool, sorry not sorry).

También sabemos que como todo espacio, físico o virtual, hay personas que hacen un mal uso de esta herramienta y generan violencia, esa violencia existe y tiene consecuencias, también sabemos que muchas veces nos han dicho que la violencia que vivimos en Internet “es exageración” o nuestra culpa.

Hoy te decimos que ni es tu culpa, ni es exageración.

En las siguientes páginas de la guía que tienes en tus manos (seguramente desde tu celular) queremos compartir contigo una serie de reflexiones, actividades y recomendaciones para que de manera conjunta podamos navegar de forma segura en Internet.

Las siguientes páginas han sido pensadas para ti, si quieres compartir esta guía adelante hagámosla viral!

COMPARTE



¿Qué son los derechos digitales?

Momentito, no hay prisa

¿Qué pasó cuando te regalaron tu celular, la Tablet o lap?

Seguramente te fuiste a tu habitación o te apartaste a algún espacio donde pudieras abrir ese regalo sin que te molestaran. También, estamos casi seguras de que ninguna persona adulta te hizo alguna recomendación, no te dio ningún tip de seguridad, ni nada de nada.

Lo sabemos, ay esas personas adultas...! (suspira), pero te aseguro que no lo hacen adrede, las personas adultas hemos tenido un acceso a Internet muy diferente al que tú y tus amigxs tienen. Para nosotras y nosotros Internet llegó a nuestra vida cuando estábamos en la preparatoria o universidad, para otras personas adultas llegó cuando ya trabajaban, nuestros primeros teléfonos eran pantallas de un solo color que podían enviar mensajes de texto, e Internet ni lo imaginábamos.

Aunque parezca increíble, las personas adultas también fuimos adolescentes (se vale reír).

La forma en la que tú y tus amigxs acceden a Internet, como usan esta herramienta, juega, crean, descubren, editan, publican, hasta bailan, aprenden y conocen es muy diferente y a veces hasta raro para las personas adultas.

Pero, eso no debería de ser un factor para que las personas adultas no nos acerquemos a ustedes para acompañarles, compartir recomendaciones para que puedan disfrutar de una Internet sin riesgos.

Te voy a contar un secreto, a las personas adultas nos cuesta trabajo reconocer que no lo sabemos todo por eso te invito a que nos tengas paciencia, también tú puedes apoyarnos a conocer y disfrutar mucho más Internet.

Esta es una pausa obligada

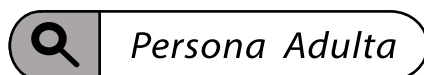
Tenemos que contarte dos cosas:

- 1.- Como persona adolescente tú tienes derechos, eso incluye tus derechos digitales.**
- 2.- Eso no quiere decir que cuando te regalen un celular o lap, el Nintendo o consola se vayan, significa que las personas adultas debemos acompañarte, brindarte información, compartir contigo tips de seguridad digital.**



Continuamos...

Vamos a comenzar con una actividad, para esto tendrás que buscar a una persona adulta



Esta actividad es una entrevista, la persona adulta te va a hacer las siguientes preguntas y después tú vas a hacerle las mismas preguntas, cada quien tendrá que escribir sus respuestas.

PREGUNTA	ADOLESCENCIA	ADULTO
¿A qué edad entraste por primera vez a Internet?		
¿Cuál fue la primera plataforma, red social, videojuego, sitio web o correo electrónico al que entraste?		
¿Qué sentí cuando entré por primera vez a Internet?		
¿Alguien me ayudó a entrar a Internet, me compartió consejos?		

¿Notaste las diferencias?, está bien, que seamos de distintas generaciones no debe ser una limitación para disfrutar de Internet, pero podemos acompañarnos en este viaje (yeiiii).

Otro de los temas con el que las personas adultas se quedan con ojo cuadrado (sí, esa frase seguro la dicen mucho las personas adultas), es cuando hablamos de los derechos digitales.

¿Eso con qué se come?

Pero antes de hablar de derechos digitales tenemos que hacer una parada para hablar de derechos humanos.

¿Qué te imaginas que son los derechos humanos?

Vamos a compartirte una definición de la ONU:

Los derechos humanos son “derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición. Entre los derechos humanos se incluyen el derecho a la vida y a la libertad; a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas; a la libertad de opinión y de expresión; a la educación y al trabajo, entre otros muchos. Estos derechos corresponden a todas las personas, sin discriminación alguna”¹

Los derechos humanos hablan de la dignidad de todas toditas las personas, no importa si eres alta, bajo, si tienes 12 años o 19, si te gustan las mujeres o los hombres, si eres gay o bisexual, todas las personas tenemos derechos.

Y esta dignidad tiene que llevarse también a lo digital.

Entonces ¿Qué tiene que ver Internet?

Desde hace muchos años Internet –sí, la red de redes que se conectan para colaborar en equipo– se ha convertido en una extensión de nuestras vidas, convivimos, estudiamos, vemos películas, trabajamos y tenemos muchas videollamadas, por eso mismo los derechos que tenemos en la escuela, el trabajo, en nuestra casa deben de existir en Internet, las redes sociales, las plataformas de mensajería, los videojuegos y todo lugar que ocupe la tecnología de la información y comunicación.

O sea, en Internet también tenemos derechos

Así como tenemos derechos también debemos hacer un uso responsable de las herramientas, exacto, Internet es una herramienta que nos permite hacer muchas cosas.

¹Derechos Humanos. Disponible en <https://www.un.org/es/global-issues/human-rights>

¿Se acuerdan que en el 2020 había una pandemia por COVID²?, esto nos mandó a nuestras casas para cuidarnos y la forma en la que los trabajos, relaciones, escuela continuaron fue haciendo uso de Internet, muchos trabajos se volvieron “home office³”, seguro conoces a alguien que no sale de su casa en todo el día, otras personas comenzaron a usar las redes sociales para vender cosas, ¿te acuerdas de las nenis⁴? y seguramente a ti te tocó tener que mandar tu tarea por WhatsApp o conectarte a zoom para una clase.

Sí, Internet es una herramienta que nos permite hacer muchas cosas, aprender, descubrir, y un largo etc.

Cuéntanos ¿tú qué haces en Internet?

También debemos reconocer una cosita, no todas las personas tienen derecho al acceso a Internet, lamentablemente aún existen comunidades que no cuentan con señal de Internet o personas que por muchos factores –por ejemplo el económico– no pueden tener un celular o laptop propios.

² Enfermedad por coronavirus más conocida como COVID-19, más información en <https://es.wikipedia.org/wiki/COVID-19>

³Home office, también conocido como teletrabajo, modalidad laboral en la que las personas trabajadoras pueden realizar sus actividades vía remota sin tener que presentarse físicamente en las instalaciones de la empresa. Más información en <https://ciencia.unam.mx/leer/1015/home-office-una-opcion-laboral-antes-y-despues-del-coronavirus>

⁴“Las nenis”: el empoderamiento femenino y la revolución de la economía en tiempos pandémicos. <https://coordinaciongenero.unam.mx/2021/12/las-nenis/>

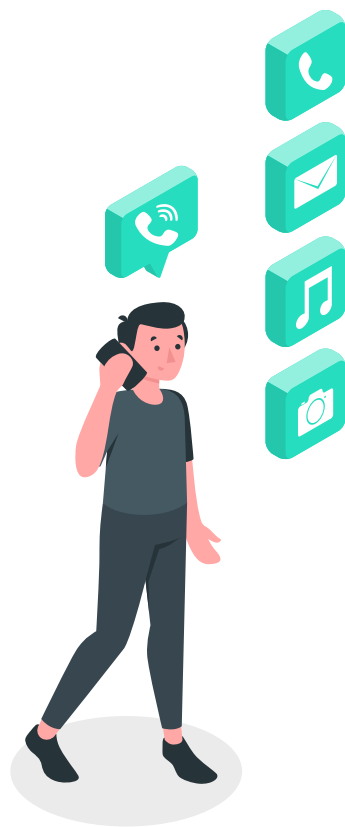
Pa' estar Segures

Si vamos a hablar de nuestros derechos digitales tenemos que hablar de nuestra seguridad, pero ¿Qué es la seguridad digital?, ¿Por qué es importante?

La organización SocialTIC⁵ en su sitio PROTEGE.LA⁶ explican que “la seguridad digital es un conjunto de prácticas y medidas diseñadas para proteger la información y los sistemas de tecnologías de la información contra incidentes, accidentes y cualquier uso malintencionado”

La Seguridad digital busca garantizar la seguridad, integridad, privacidad de la información que tienes almacenada en cualquier sistema, dispositivo, etc.

Recuerdas que cuando tenías menos años, mamá, papá o alguna persona adulta te recomendaba no hablar con personas que no conocieras en la calle y no aceptar algún dulce o regalo de desconocidos, estas recomendaciones por muy sencillas o aburridas que hoy nos parezcan (a poco no decías “ya lo sé mamá”) lo hacían por nuestra seguridad, por lo tanto, ahora con tantas redes sociales, plataformas, videojuegos, etc., esa seguridad debe llevarse a lo digital.



⁵SocialTIC, más información en <https://socialtic.org/>

⁶PROTEGE.LA, más información en <https://protege.la/guias-contenido/introduccion-a-la-seguridad-digital/>

Sí tal cual, la seguridad también debe estar en línea.

Así que para hablar de nuestra seguridad en Internet, porfis contesta las siguientes preguntas. Vamos a ver qué tanta seguridad tienes:

Te recomendamos invitar a tus amigxs y responder juntas y juntos las siguientes preguntas:

¿Qué onda con tu seguridad?

1.- Tus contraseñas de redes sociales ¿tienen letras mayúsculas, minúsculas, números y signos?

- A) Sí
- B) No

2.- ¿Tienes la verificación de dos pasos (o el PIN) en WhatsApp?

- A) Sí
- B) No

3.- ¿Tienes respaldo de la información que tienes en tu celular?

- A) Sí
- B) No

4.- ¿Tienes contraseñas diferentes para cada red social, plataforma, correo electrónico?

- A) Sí
- B) No

5.- Si te mandan una solicitud de amistad y no conoces a la persona o te parece sospechoso ¿lo ignoras y reportas?

- A) Sí
- B) No

6.- Si te invitan a unirse a un grupo de WhatsApp pero no conoces a las personas que están en ese grupo ¿rechazas la invitación?

- A) Sí
- B) No

7.- Te envían por WhatsApp stickers, gif, emojis que son violentos y te hacen sentir incómoda o incómodo. Bloqueo el chat y platico con alguna persona adulta.

- A) Sí
- B) No

Ahora vamos a sumar

A=2

B=1

Tu resultado:

Vamos a revisar:

14 y 12 puntos

Súper bien, tu seguridad digital es muy buena.

11 y 7 puntos

Vamos bien, pero debes revisar que te hace falta para tener una seguridad digital de 100%

6 puntos o menos

Aquí algo no anda bien, pero no te preocupes te invito a que sigas leyendo esta guía.

Después de responder el cuestionario vamos a ver qué nos dice el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el 2022 quienes usaban Internet utilizaron como medida de seguridad:

95.6% contraseña, huella, clave, patrón

27.4% instalar o actualizar antivirus, cortafuegos y antiespías

7.8% cambiar periódicamente las contraseñas

6.8% no abrir archivos que envían personas desconocidas.

6.3% no publicar mi correo o número telefónico en redes sociales.

Seguridad digital para ti, para mí, para todes.

Momentito, la seguridad digital no solo depende de que tengamos instalado todo lo que nos encontremos y hagamos contraseñas de mil caracteres, la seguridad digital implica los siguientes principios:

-Como me cuido yo, qué acciones y que herramientas puedo utilizar para cuidar mi seguridad digital: tener contraseñas seguras, verificación de dos pasos, entre muchas más.

-Como cuido a las demás personas, que acciones puedo hacer para cuidar la privacidad y seguridad de mis amigxs.

Cuidar a la otra persona significa no compartir sin su autorización su número de teléfono, perfil de alguna red social, correo a quien lo solicita (pregunta primero si lo puedes compartir), si veo alguna publicación que violente a una persona conocida hago captura de pantalla, reporto y aviso y no publicar información personal o sensible sin autorización.

-Hago caso a mi instinto, la persuasión o ese poder de convencimiento (para sonar bien profesionales se llama ingeniería social) es lo que usan las personas que quieren cometer un delito o son agresores, te van convenciendo, te hacen sentir miedo, que dudes de ti y de lo que has hecho, se hacen pasar por amistades, alguien que conoces para que caigas.

-Reviso y exijo, puede sonar aburrido pero tenemos que leer las normas de comunidad de cada red social, plataforma o producto que descargamos y sumarnos a exigir que las empresas de las redes sociales mejoren sus procesos de denuncia, respuesta y ayuda a las personas que pasan por violencia digital.

- ¿Lo necesito?, cuándo descargo una nueva aplicación, ¿acepto todos los permisos que aparecen?, me pregunto si ¿en verdad necesito esa app?, ¿realmente necesito darle permiso a la aplicación para que entre a mis fotos o a mi directorio?

Todas las personas, sí, tú, yo, todas, todes y todos, podemos hacer que Internet siga siendo un espacio para la libertad de expresión, sin discriminación y sin violencia.

¿Te sumas?

Cuéntanos, ¿qué puedes hacer para tener una mejor seguridad digital?

Yo puedo hacer:

Yo desde las redes sociales y plataformas puedo:

Yo puedo invitar a mis amigas, amigos y amigas a:

Yo puedo invitar a mi familia a:

Los básicos que no pueden faltar:

- 1.- Una contraseña segura tiene que llevar: letras mayúsculas, minúsculas, números y algún signo.
- 2.- Cada red social y correo electrónico debe tener su propia contraseña.
- 3.- No tengas escritas las contraseñas en papelitos junto a tu computadora o notas en tu celular, usa un gestor de contraseñas, te recomendamos LastPass⁷.
- 4.- Nunca abras links que te envíen personas que no conozcas, es mejor dudar a quedarte sin redes sociales.
- 5.- Ninguna empresa, compañía, red social te va a pedir tu contraseña por mensaje de texto, por plataforma de mensajería o te va a marcar. La contraseña es tuya y solo tuya.
- 6.-No tengas público en tus redes sociales el número de teléfono, ubicación o la escuela a la que asistes.
- 7.- Todas las personas tienen derecho a la intimidad, no publiques fotos donde se vea el rostro de alguien y menos sin una autorización explícita.
- 8.-Considera qué tipo de información quieres enviar y qué plataforma de mensajería es la mejor.
- 9.- Recuerda tener respaldo de la información que tienes en tus dispositivos.
- 10.-Activa la verificación de dos pasos en todas tus redes sociales, plataformas de mensajería, correo electrónico, en todo.
- 11.- Recuerda, nadie puede obligarte a compartir contenido íntimo, “no es no” también en Internet.

Te recomendamos

Si quieres muchos más tips de seguridad digital conoce a les amigos de Social TIC <https://socialtic.org/>

⁷ LastPass, más información en <https://www.lastpass.com/es>



¿Qué es la violencia digital?

Entonces sí el acceso a Internet es nuestro derecho y acceder a Internet nos da la oportunidad de hacer grandes cosas, ¿qué pasa con la violencia?

Lamentablemente hay personas que usan las redes sociales, las plataformas, los videojuegos, programas y hasta la Inteligencia artificial generativa para editar fotos y vídeos para molestar, hacer enojar a otras personas, compartir información que violenta, se burle de las diferencias, vulnere, exponga y humille a alguien por sus gustos, por cómo se ve, por lo que cree o dice.

Eso es lo que llamamos violencia digital.

Cuándo escuchas la palabra violencia digital ¿Qué te imaginas?

¿Has pasado por violencia digital o una persona cercana a ti ha pasado por este tipo de violencia?

No es necesario que escribas tu respuesta en este espacio, si quieres y te sientes cómoda o cómodo, ¡adelante!, pero si prefieres puedes escribirlo en tu diario o utilizando palabras clave que solo tu sepas.

Si tu o alguien cercano a ti ha pasado por alguna situación de violencia digital, te recomendamos hablar con alguna persona de tu confianza.

Probablemente has escuchado hablar de la violencia digital y pensarás que es una tendencia en redes sociales o que eso no existe, pero aquí te proporcionamos algunos datos:

Solo en el 2022⁸ 17.4 millones de personas desde los 12 años han pasado por algún tipo de violencia en internet.

Es como si hiciéramos 268 conciertos de Blackpink en el Foro Sol⁹

¿Sólo los hombres pasan por violencia digital?, no, de esos 17.4 millones de personas, 9.8 millones son mujeres y 7.6 millones son hombres.



⁸Cifras del Módulo de Ciberacoso (MOCIBA) – que hace el INEGI desde el 2015 elabora y tiene como propósito generar datos estadísticos con relación al ciberacoso en México.

⁹La capacidad del Foro Sol es de 65,000 personas

Cualquier persona puede pasar por violencia digital, pero sí es importante que hagamos un alto y observemos qué son las adolescencias y mujeres jóvenes quienes pasan por más violencia:

El 29.3% de las mujeres entre 12 y 19 años han pasado violencia digital y los hombres un 20.1%

El 29.3% de las mujeres entre 20 y 29 años experimentado alguna vez violencia digital y los hombres 23.7%

Pero, espera un momento ¿y las personas LGBTIQ+ no pasan por violencia digital?

Claro que sí,

La plataforma Visible¹⁰, ha documentado en su plataforma 457 denuncias de violencia en redes sociales o medios de comunicación desde el 2018 al 2024. Aunque hay pocos datos sabemos que las personas LGBTIQ+¹¹ también viven violencia digital y es importante nombrarla para empezar a reconocerla.

La violencia digital se da principalmente contra las personas que se salen del molde establecido, que no reproducen los roles, estereotipos o lo que se espera de nosotras, nosotres y nosotros.

¿Salirse del molde?, seguramente has visto este tipo de violencias:

¹⁰Visible es la primera plataforma en línea que permite reportar incidentes de violencia y discriminación cometidos hacia las personas LGBTQ+ en México. La plataforma es administrada por Amicus (organización de la sociedad civil establecida en Guanajuato, México). Consulta más información en <https://visible.lgbt/>

¹¹LGBTIQ+ está formado por las siglas de las palabras lesbiana, gay, bisexual, transgénero, transexual, travesti, intersexual y queer.

Cuando una mujer periodista opina le dicen que ella no sabe del tema, que no son temas que una “mujer” deba opinar.

Cuando un hombre realiza la limpieza se cuestiona qué tan hombre o no es.

Las mujeres trans reciben comentarios donde se pone en duda que sean mujeres por haber nacido con genitales masculinos.

Entonces ¿la violencia digital no existe? a ver sigue leyendo y te contamos de qué trata:

Primero te voy a compartir lo que sí es la violencia digital:

“La violencia digital es cualquier acto realizado a través de medios informáticos que busque agredir, violentar, vulnerar o exhibir la intimidad de una persona¹²”

Ok, ya quedo un poco más claro lo que sí es la violencia digital, ¿todavía tienes dudas?, seguro has escuchado muchos mitos o rumores sobre la violencia digital, por ejemplo,

- Que no existe,
- Que son puras mentiras,
- Que no le sale una mano a la computadora para violentarte,

¹²Violencia contra las mujeres en el espacio digital, Secretaría de las Mujeres del Gobierno de la Ciudad de México

¿Qué otros mitos has escuchado?

Lo que vale la pena recordar sobre la violencia digital:

1.- La violencia digital es esa misma violencia que se da en las calles, escuelas, casas, pero ahora en otro lugar: Internet, las redes sociales, los videojuegos, etc.

2.- La violencia digital se puede dar de muchas formas como cyberbullying, ciberacoso, sextorsión, etc. Este tema lo vamos a ver más adelante.

3.-La violencia digital no sólo se queda en el celular o redes sociales, también sale de ahí, afectando nuestro cuerpo, y lo que sentimos.

4.- La violencia digital tiene efectos, causa daños, dolor, sufrimiento.

5.- La violencia digital se puede viralizar.

6.- No es necesario que te peguen para que sea violencia.

¿La violencia digital es real?

Claro que es real y claro que tiene consecuencias en la vida de las personas, tienes miedo, dejas de comer, ya no te conectas a jugar videojuegos, estás deprimido, tienes miedo de que tu mamá o papá entre a sus redes sociales y vea lo que está pasando, pero también puede llevar a violencia física, económica, sexual ¡Mira este dato!

El 68% de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, tuvo consecuencias emocionales debido a la violencia, el 14% cerró sus redes sociales, el 5% dejó de ir a clases, el 6% no vivió ninguna consecuencia y el 4% tuvo consecuencias no especificadas.¹³

Para ir detectando cuándo se presenta violencia digital te invitamos a realizar esta pequeña actividad:

¹³Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México.



Verdad o mentira de la violencia digital

Junta a tus amistades y contesten el siguiente cuestionario. De cada frase elige la opción que consideras correcta y explica por qué.

1.- Si «queman» (publicar/compartir/difundir sin consentimiento de la persona que aparece en la foto o vídeo) a mi amiga con una foto desnuda que ella le envió al novio, la culpa es de mi amiga «para que lo comparte».

- a) Verdad
- b) Mentira

2.- La prueba de amor es igual a compartir la contraseña de redes sociales.

- a) Verdad
- b) Mentira

3.- Puedo crear una cuenta falsa en redes sociales para burlarme de un compañere de clases, no pasa nada.

- a) Verdad
- b) Mentira

4.- Hacer un meme burlándome de una persona es bien divertido, que se aguanten.

- a) Verdad
- b) Mentira

Puntuación:

A= 1

B= 2

Mi total:

Suma tu puntuación y revisa tu resultado:

Entre 8 y 7 puntos: Muy bien, sigue acompañando, defendiendo a las personas que pasan por violencia digital.

Entre 6 y 5 puntos: Vamos bien, pero recuerda dos cosas: la culpa nunca es de las víctimas y toda violencia tiene consecuencias.

4 puntos: Hagamos un alto y revisemos qué está pasando, puede parecer que la violencia digital no tiene consecuencias porque no se ve a primera vista, pero las consecuencias son tan reales como tú y yo. Nunca minimicemos lo que las otras personas sienten, mejor pregúntale ¿cómo puedo ayudarte?

Si te interesa conocer más del tema y te gustan los podcasts, entonces no puedes perderte:

[Las hijas de Internet – Podcast en Spotify](#)

[Navega Segura – Podcast en Spotify](#)

Tipos de Violencia digital

A veces es un poco confuso pero creemos que es necesario repetirlo las veces que sea necesario, creemos que con decir “violencia digital” todas las personas saben de qué estamos hablando, a veces se piensa que solo existe la difusión no consentida de contenido íntimo o que ciberbullying y violencia digital es lo mismo.

¿Y sabes qué?, ¡no!

Como no es lo mismo, pero es igual, las amigas de Luchadoras en el 2017 hicieron una clasificación muy clara para explicar las 13 formas en las que la violencia digital se puede dar.

Pero, ya han pasado los años y tú y yo sabemos que cada día inventan formas de usar la tecnología para agredir, ofender, molestar, así que a continuación te invitamos a leer los tipos de violencia digital que hemos identificado, adaptando las 13 formas de las compañeras de Luchadoras.

1. Acceso o control no autorizado

Cuando alguien entra a tus cuentas sin que tú estés de acuerdo o le dieras autorización. A veces decimos: ¡me hackearon!

2. Control y manipulación de la información

Alteran o modifican información que tenías en tus redes sociales, en tu correo o en cualquier plataforma, sin que tú estuvieras de acuerdo o te dieras cuenta. Buscan dañar tu reputación. Ese chismecito de pasillo cuando llegas a la escuela.

3. Suplantación y robo de identidad

Se hacen pasar por ti, crea un perfil idéntico al tuyo. Últimamente crean perfiles casi igualitos en Instagram, usan las mismas fotos, nombre, stories para hacerse pasar por ti.

4. Monitoreo

Vigilancia a tu perfil y redes sociales con el fin de obtener información, saber dónde estás, que dices, con quién fuiste. Por ejemplo hacen capturas de pantalla de lo que compartiste.

5.- Acecho

Las acciones reiteradas, repetidas y no deseadas, busca generar miedo, intimidación, hacerte saber que alguien te está viendo pero sin reaccionar o reaccionar solo en ciertos momentos.

6. Expresiones discriminatorias

Comentarios ofensivos sobre tu persona, tus ideas, apariencia física, tus gustos, tus creencias, tus opiniones, o tu identidad.

7. Acoso

Se puede dar de varias formas, por ejemplo, el envío de muchos mensajes, comentarios en tus redes sociales, que te manden fotos o imágenes que tú no solicitaste, incluso aunque tú hayas pedido que dejaran de hacerlo.

8. Amenazas

Que te envíen un mensaje con contenido violento o también que hagan comentarios agresivos con la intención de dañarte, amenazándote a ti o a tus personas cercanas.

9. Difusión de información personal:

Compartir o publicar información privada o datos tuyos (dirección, teléfono, nombre completo), por supuesto ¡sin tu autorización!

10.- Difusión de contenido íntimo:

Compartir o publicar fotografías, vídeos, o capturas de pantalla tuyas donde sales en ropa interior, desnuda o semi desnuda, ¡sin tu autorización!

11. Extorsión

Alguien te obligó a hacer algo que no querías y si no lo hacías esa persona te amenazó con dañar a alguien o publicaría información tuya.

12. Desprestigio

Comparte información, fotos, videos, que pueden ser falsas o no, con la intención de dañarte y hacerte ver como una persona que no eres.

13. Abuso sexual relacionado a la tecnología

Te obligó a mantener alguna relación (virtual o física), tocar o realizar alguna práctica sexual sin que tú quisieras o dieras tu consentimiento y te contactó a través de redes sociales, llamadas telefónicas o a través de cualquier dispositivo electrónico.

14. Afectaciones a canales de expresión

Busca cerrar o que te den de baja tus cuentas o redes sociales para limitar tu participación, generarte incomodidad para que tu decidas cerrar tus cuentas.

15. Omisiones por parte de actores con poder regulatorio

Las autoridades, los y las profesoras, o el personal directivo de tu escuela mostraron falta de interés o acción para solucionar o castigar los ataques digitales que enfrentaste.

16.- Mensajes violentos por mi identidad

Mensajes, publicaciones donde me critican por mi identidad o cuestionan mi identidad.

17.- Sacar del closet

Exponer en redes sociales a una persona sin que ella, él o ella, decidiera si quiera decir sus pronombres o como se identifica. Al “sacarle” del closet también se busca avisar a familiares.

18.- Creación de contenido sexual haciendo uso de herramientas de Inteligencia artificial generativa

Usar inteligencia artificial generativa para crear imágenes y/o videos donde una persona se vea desnuda o en ropa interior, esta imagen es falsa porque fue generada por un programa de computadora.

19.- Contenido de abuso sexual infantil.

Una persona busca ganarse la confianza de una persona menor de edad para que le envíe fotos, videos, audios, con contenido sexual.

¿Identificas algún otro tipo de violencia digital?

Es importante que recuerdes:

“Cuando una persona pasa por violencia digital se pueden dar también otros tipos de violencia en el mismo caso, lamentablemente en la mayoría de las ocasiones no viene sola” Cultivando Género AC (2021).

También debemos recordar como lo explicamos al principio que la violencia digital puede tener consecuencias fuera de la pantalla o de las redes sociales, por ejemplo, la violencia psicológica, emocional, sexual, económica, física, etc.

Ahora te invitamos a realizar la siguiente actividad que te ayudará a identificar los diferentes tipos de violencia digital de los que acabamos de platicar.

Adivina la violencia digital

A continuación, te presentamos varios casos de violencia digital y aunque son inventados sabemos que puede haber algunas coincidencias con casos reales, sí al leer estos casos te recuerda a alguna situación que has vivido, por favor te recomendamos platicar con una persona adulta.

Te pedimos que de cada caso escribas qué tipo de violencia digital identificas:

Caso 1:

Hace mucho cuando estaba en la secundaria, le habían mandado nudes¹⁵ a quien en ese entonces era mi novio, la verdad yo no quería, pero me decía que debía comprobarle que lo amaba y la verdad sí lo amaba, le envié las fotos por chat de Instagram.

Después de meses de relación se enojó conmigo porque le daba like a reels de otros chicos, me terminó, fue tanto su enojo que publicó las nudes que le había mandado.

Las nudes fueron compartidas en el chat de la escuela, las subieron a grupos, me llegaban mensajes de personas que no conocía pidiéndome más y en los pasillos murmuraban cuando me veían.

Tengo miedo de que mi mamá se entere.

¿Qué tipos de violencia identificas?

¹⁵Nudes palabra en inglés que significa desnudos

Caso 2.

Una persona quería salir conmigo, me mandaba muchos mensajes por Discord¹⁶, me decía que le gustaba, me enviaba mis fotos a las que pintaba corazones, si hacía un en vivo desde TikTok¹⁷ se conectaba y me mandaba besos, si un chico me comentaba algo en Instagram me reclamaba, se ponía celoso.

Yo no quería nada.

Llegó a entrar a mis redes para saber si salía con alguien más y le mandó mensajes a otras personas haciéndose pasar por mí diciéndoles que ya tenía novio y que no me molestaran.

He cerrado y vuelto a crear cuentas, pero aun así logra encontrarme.

¿Qué tipos de violencia identificas?

¹⁶Discord, servicio de mensajería, más información en <https://es.wikipedia.org/wiki/Discord>

¹⁷TikTok, plataforma para compartir videos cortos, más información en <https://es.wikipedia.org/wiki/TikTok>

Caso 3.

Estaba jugando Free Fire, junto al escuadrón estábamos en Purgatorio y nos dirigimos a Ski Lodge, conocía a casi todo el escuadrón, juntos habíamos ganado Bermudas. Uno de los compas llevó a un nuevo integrante, no lo conocía, pero tenía una groza, con eso íbamos a ganar y conquistar Purgatorio.

Jugamos muy bien, recorrimos la isla en el menor tiempo, el nuevo integrante me caía muy bien.

Empezó a ser un integrante vital del escuadrón, lo agregamos al grupo de whats para compartir estrategias y organizar los streams. Platicábamos mucho, me gustaba conversar con él, se volvió amigo, llevamos nuestra conversación a otras plataformas, me leía, daba consejos, sentía confianza. Un día me pidió que nos viéramos en un parque, cuando llegué no era la persona que me había dicho, se veía diferente y ya no era tan amable.

¿Qué tipos de violencia identificas?

Caso 4.

Mi mamá y/o papá suben muchas fotos a su face donde salgo bailando o riendo, no me gusta, les he dicho que no quiero, a veces hasta hago caras para que las fotos sean feas y aun así las suben.

Sus amistades cuando me ven imitan las caras que hago, pero no me gusta.

Ya les dije, pero no me escuchan, eso no es de chill.

¿Qué tipos de violencia identificas?

Caso 5.

Después de muchos años por fin podía ser quien yo quisiera.

En Instagram era el único lugar donde contaba quién era, en la secundaria me bulleaban mucho, no quería volver a pasar por esa situación. Así que hice un perfil para que nadie me ubicará y subí mis mejores fotos.

Platicaba con muchas personas, conocí a muchas personas que se sentían como yo, les contaba de mi proceso, mi experiencia y del bullying que me hacían en la escuela. Meses después me llegaron muchos mensajes, eran amistades y compañeras y compañeros de la secundaria, en mis redes me etiquetaron en fotos y tenía muchos mensajes donde me acusaban de ser un monstruo, me decían cosas muy feas.

Todo, todo lo que le contaba lo había publicado, alguien creó un perfil falso de Instagram con las fotos que había compartido y le colocaron mensajes horribles, sin mi autorización le dijo al mundo que era una persona trans.

¿Qué tipos de violencia identificas?

Caso 6.

Desde hace unos meses estaba ahorrando para comprarme el Xbox Serie X, esperaba al buen fin para buscarlo en alguna plataforma. Un familiar me mandó un mensaje en septiembre diciéndome que había encontrado una página en Facebook con ofertas muy buenas, me pasó el link y entré.

Los descuentos eran muy buenos, revisé la página y encontré el Xbox que quería y a un super precio. Mandé un inbox para preguntar si aún lo tenían, me respondieron rápido y me dijo que sí, que si lo compraba me daban un 20% sobre el precio total, ya tenía el dinero, le dije que sí y me pasó la cuenta, hice la transferencia, le mandé captura de pantalla y mis datos para él envió, me llegaría en 5 días.

La neta estaba bien emocionado, pero pasaban los días y nada, llegó el día 5 y no recibí nada, seguí esperando, revisé el número de guía, pero me decía que el paquete no existía, hablé a la empresa y me dijeron que tenía que comunicarme con quien generó el envío. Entre al face, busque el chat y le escribí, me di cuenta de que ya habían borrado la conversación, les mandé otro mensaje y no respondieron, deje comentarios en las publicaciones para que me vieran y tampoco, nadie me daba respuesta.

El Xbox nunca llegó.

¿Qué tipos de violencia identificas?

Violencia digital y sus intersecciones

Lo hemos dicho varias veces, la violencia que se da haciendo uso de las plataformas, redes sociales, plataformas de mensajería, correo electrónico y hasta los videojuegos, son violencia.

Pero esta violencia también puede verse atravesada de otras características que hacen que esa violencia sea mayor, afecte más, nos duela más.

Si bien todas las personas podemos pasar por violencia es importante que hagamos una pausa y pensemos en los grupos históricamente vulnerados que por sus características son quienes pueden pasar violencias más fuertes y afectarles más.

Para eso tenemos que hablar de privilegio. El privilegio no es malo (nadie decidió dónde nacer) pero el privilegio si es un factor que ayuda a reducir riesgos, a contar con una red de apoyo, etc.

Es muy importante decir que un privilegio se convierte en tal porque es un derecho negado para otras personas y que eso lo hace ser un privilegio, todos los derechos tendrían que ser posibles para todas las personas.

Vamos a hacer una lista, incluye los privilegios que crees que hagan falta:

Lista de mis privilegios:

- 1.- Asistir a la escuela
- 2.- Tener un teléfono, Tablet, computadora
- 3.- Conectarme a internet
- 4.- Poder leer la Guía para adolescentes
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____
- 8.- _____

La invitación que te hacemos es a cuestionar tu privilegio y como con ese privilegio puedes ayudar a otras personas.

Entonces si estamos hablando de privilegio, también vamos a hablar de algunas características que ocasionan que la violencia digital incremente:

Género

Los estereotipos de género y los roles se siguen repitiendo una y otra vez, seguimos creyendo que las mujeres tienen que hacer y comportarse de cierta forma y los hombres de otra forma, de hecho estos estereotipos invisibilizan a las personas LGBTQ+.

Entonces cuando una persona no cumple con esos estereotipos se genera violencia y también la podemos ver en lo digital.

Cuéntanos, ¿qué te han dicho que debes hacer tú por ser mujer u hombre?

MUJER	HOMBRE

¿Qué es la violencia digital de género?

“Son actos de violencia de género cometidos instigados o agravados, en parte o totalmente, por el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), plataformas de redes sociales y correo electrónico; y causan daño psicológico y emocional, refuerzan los prejuicios, dañan la reputación, causan pérdidas económicas y plantan barreras a la participación en la vida pública y pueden conducir a formas de violencia sexual y otras formas de violencia física” (2017, Informe de Violencia Digital la mujer mexicana, p. 15).

¿Qué violencias digitales has visto que se den por motivo del género?

Edad

La edad es un factor muy importante, algunas personas consideran que en edades tempranas no se debería tener acceso a Internet, otras personas consideran que debe dárseles el acceso pero acompañarles, hay quienes creen que el acceso debe darse hasta la mayoría de edad, pero eso es algo que debes platicar con tu mamá, papá o con las personas que cuidan de ti, lo sabemos quisiéramos estar en Internet siempre, pero es mejor platicarlo.

También existe la creencia que las personas adultas todo lo saben y las personas jóvenes no saben nada o que en lo digital ocurre al revés, las personas adultas no saben nada y las personas jóvenes lo saben todo. Ninguna de estas dos afirmaciones es 100% real.

Lo que sí sabemos es que ninguna generación (hoy, hoy) tiene información para acceder de forma segura en Internet y que los tipos de violencia pueden también variar dependiendo de la edad:

¿Has escuchado en casa que algún familiar cayó en una estafa?

¿Le robaron dinero por Internet?

¿Compró algo en una página y no le ha llegado?

Sí, las personas adultas también pueden experimentar violencia digital.

Las personas adultas mayores, son más propensas a experimentar violencia del tipo de fraudes, extorsiones o en temas financieros.

Por ejemplo, una llamada de un supuesto banco para decirnos que se han hecho cargos a nuestra cuenta y se ofrecen a ayudarnos a cancelar esos cargos.

Las personas jóvenes, al buscar un trabajo les aparecen ofertas laborales muy atractivas pero no dan información detallada del lugar de trabajo, también las cuentas que te escriben y te invita a sextear pero tu ni le conoces y luego te amenazan con compartir ese contenido.

O las Infancias, principalmente cuando una persona con la que estás jugando en un videojuego te pide tu número de celular para continuar con la conversación y así ganarse tu confianza, lo que en realidad está haciendo es hacerte confiar para solicitarte contenido íntimo.

Como leíste, todas las personas pueden pasar por violencia digital, pero cuando decimos que la edad es un factor importante esto se debe a que:

- Las personas adultas no le creen a las personas jóvenes o a las infancias cuando experimentan violencia.
- Se regaña antes de escuchar la situación de violencia por la que se está pasando.
- Se culpa, con frases como “para que seguías a esa persona”, o “para que descargabas ese juego?”,
- No se entiende ni comprende lo digital,
- No se le toma importancia, la violencia digital no existe

También y es importante mencionarlo, las escuelas, dependencias, e instituciones no cuentan con áreas especializadas para la atención de infancia y adolescencias.

Más adelante lo vamos a abordar con más profundidad, te recordamos, no es tu culpa y es importante que si pasas por algún tipo de violencia digital, lo cuentes.

Cuerpo

En nuestra época (aullido de lobo) veíamos las portadas de las revistas y queríamos vernos como esas chicas, a la moda, con el mejor maquillaje, accesorios, etc. Hoy en día seguimos viendo eso a través de las tendencias que se comparten en redes sociales.

¿Cuántos grwm has visto?

¿Te consideras lo suficientemente aesthetic o coquette?

¿Te preguntas porque no tienes una vida perfecta como la de tu influencer fav?

Si te has hecho cualquiera de estas preguntas te invitamos a que sigas leyendo.

En redes sociales hay muchos vídeos, reels, stories, unboxing, lives, que comparten consejos para maquillarte, verte bien, vestir aesthetic para dar la vuelta con tus amigxs, salir con quien te gusta y un largo etcétera y está super que exista tanto contenido con consejos y trucos maravillosos pero también hay mucha información que no es apropiada y que en lugar de ser consejos para tu salud y bienestar te perjudican y te mantienen demasiado ocupada en preocuparte por cuestiones que no valen la pena, porque tú eres bonita así como eres!.

Lo que vemos en Internet es solo una parte muy pequeña de la realidad, imagina tu solo ves lo que cabe en la cámara pero detrás hay mucho más, una vida, historias, problemas, y cada quien comparte lo que quiere que las demás personas vean pero esa no es toda la realidad.

Cuando veas contenido que te haga sentir incómoda, incomode o incómodo con tu cuerpo, tu apariencia, tu color de piel, tu cabello o como te vez, recuerda:

- Nadie es perfecta, perfecto ni perfecte.
- En la adolescencia tu cuerpo está en constante cambio y está bien, la modificación en la apariencia física parte del proceso de toda persona y sucede en distintas edades. ¿Apoco te ves igual ahora que cuando eras bebé? (guiño guiño).
- Experimentar con el color de tu cabello, el maquillaje o el estilo de ropa que usas es tu decisión, , es una forma de expresarte, de desarrollar tu creatividad y definir qué te gusta, pero los cambios que hagas a tu cuerpo deben ser porque tú así lo quieres y no porque sientas que debes verte de cierta forma para “ser aceptable”, o por seguir estándares de belleza que no te aplican. Por ejemplo, si eres algo “llenita” no sufras por estar muy delgada, porque puede ser una meta que tu cuerpo no soporte.
- Lo más importante es que tengas un cuerpo sano, tu bienestar siempre es primero.
- Recuerda, nadie tiene derecho a opinar sobre tu cuerpo.

Si buscas contenido sobre salud, belleza, consejos, es importante que tomes en cuenta:

- Revisa la cuenta de la persona que da esos consejos, ¿tiene una formación profesional para dar esas recomendaciones?
 - Revisa la fecha de cuando fue publicado este video, existe contenido que se desactualiza o que se actualiza con nueva información.
 - Es una cuenta real o se hace pasar por alguien más.
- Para revisar que sea una cuenta real checa el perfil: tiene una foto e información sobre su trabajo, tiene un nombre o solo símbolos o una abreviatura, sigue a pocas personas -o no sigue a nadie- pero tiene muchos seguidores, no responde a las preguntas que le dejan en las publicaciones.

Cuéntanos, ¿qué cuentas sigues que hablen sobre salud?

Identidad

Todas las personas podemos identificarnos como queramos pero también debemos respetar a las personas y su identidad, lamentablemente parece que Internet se ha vuelto una especie de termómetro para decir que está bien y que está mal y creemos que podemos cuestionar la identidad de las demás personas ¿y sabes qué?, ¡no debe ser así!

Es como si dijéramos que para ser mujer hay que cumplir con ciertas características y si no las cumples entonces no lo eres.

Todos los días en redes sociales se publican comentarios violentos a personas LGBTQ+, algunas personas pueden creer que es exagerado, pero la verdad es que no sabemos quién puede llegar a leer esos comentarios y si llegan a ser leídos por una persona que forma parte de la diversidad sexual, todas estas expresiones se suman a toda la violencia que ya sufren las personas LGBTQ+. Los esos comentarios de odio no resuelven nada, y si generan más miedo, temor, censura, etc. Te invitamos a no formar parte de estos comentarios.

Si estás leyendo esto y eres una persona LGBTQ+, queremos que sepas que Internet también debe ser un espacio para ti, también te compartimos los siguientes tips:

- 1.- En Internet como en los espacios físicos nadie debe cuestionar ni hacerte sentir menos por tu identidad.
- 2.- Solo tú decides el momento en el que quieres contar en Internet sobre tu identidad y cómo quieres contarlo.
- 3.- Internet también debe ser un espacio seguro para todas las personas y claro que te incluye a ti, tu identidad no debe ser motivo para permitir violencia o comentarios de odio.
- 4.- Si lees, te etiquetan, te mandan mensajes violentos puedes reportar y bloquear las cuentas que te están violentando. También puedes denunciar en otros espacios, como la escuela, el trabajo o con instituciones públicas.

Si tú como nosotras eres una persona aliada, te compartimos las siguientes recomendaciones:

- 1.- Respetar el pronombre de la persona.
- 2.- Si no sabemos cómo nombrar o utilizar el pronombre, se vale preguntar o buscar información.
- 3.- La vestimenta, nombre, color de piel o profesión no es motivo para violentar.
- 4.- Si observas que alguien está realizando comentarios homofóbicos, transfóbicos, lesbofóbicos, bifóbicos, reporta y bloquea esa cuenta, todas las personas podemos sumarnos a construir una mejor Internet.
- 5.- Respeta los procesos de las personas, cada persona tiene su proceso, su historia y los motivos por lo que probablemente no ha contado sobre su identidad, no obligues a alguien a que lo cuente ni le expongas si no lo ha hecho.
- 6.- Informarnos más, escuchar más y ser personas más empáticas.

Te invitamos a consultar la guía y realizar el curso de Seguridad Digital para personas LGBTIQ+ que crearon les amigxs de TEDIC <https://libresysegures.tedic.org/es/>

Eres una persona LGBTIQ+,
y quieres más información,
te recomendamos seguir y
consultar a:

Visible

<https://visible.lgbt/>

Yaaj México

<https://www.yaajmexico.org/>

[https://twitter.com/](https://twitter.com/YaajMexico)

YaajMexico

[https://www.instagram.com/](https://www.instagram.com/yaajmexico/)

[yaajmexico/](https://www.instagram.com/yaajmexico/)

Asociación por las infancias transgénero

<https://infanciastrans.org/>

Fuera del Clóset

[https://twitter.com/](https://twitter.com/FueraCloset_AC)

[FueraCloset_AC](https://twitter.com/FueraCloset_AC)

<https://fueracl Closetac.com/>

EllesTrans México

[https://www.instagram.com/](https://www.instagram.com/ellestrans_mexico/)

[ellestrans_mexico/](https://www.instagram.com/ellestrans_mexico/)

Red de Familias Trans

[https://web.facebook.com/](https://web.facebook.com/ReddeFamiliasTrans)

[ReddeFamiliasTrans](https://web.facebook.com/ReddeFamiliasTrans)

Colectivo por la Protección de todas las familias en Yucatán

[https://twitter.com/](https://twitter.com/ColectivoPTFYuc)

[ColectivoPTFYuc](https://twitter.com/ColectivoPTFYuc)

It Gets Better

[https://twitter.com/](https://twitter.com/ItGetsBetterMx)

[ItGetsBetterMx](https://twitter.com/ItGetsBetterMx)

Homosensual

[https://twitter.com/](https://twitter.com/SoyHomosensual)

[SoyHomosensual](https://twitter.com/SoyHomosensual)

[https://www.homosensual.](https://www.homosensual.com/)

[com/](https://www.homosensual.com/)



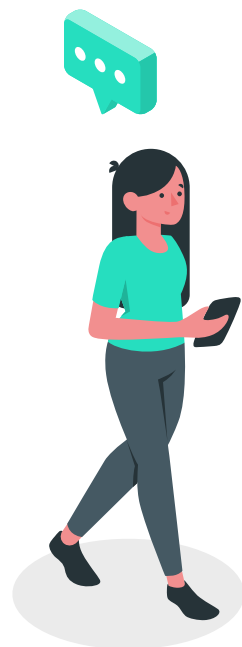
Contenido

Hace algunas páginas platicábamos que hoy en día tú y tus amigxs usan las redes sociales, plataformas, sitios web de formas muy creativas, conocen herramientas, aplicaciones y muchas más redes sociales y plataformas que las personas adultas no conocemos.

Seguramente crean contenido, hacen bailes, retos, siguen tendencias y esta super, eso les entretiene y mantiene actualizadas de las tendencias.

Para las personas adultas la forma en la que ustedes usan las redes sociales y plataformas es a veces extraño, para nosotras, nosotres y nosotros, usar las redes sociales se reducía a enviar un correo o leer las noticias en el face (sí las personas adultas le decimos face a Facebook), hay quienes usan las redes para publicar todo o no publicar nada.

Pero antes, cuéntanos, y tú para qué usas las redes sociales y plataformas:



RED SOCIAL	¿PARA QUÉ LA USO?
INSTAGRAM	
TIK TOK	
YOU TUBE	
WHATSAPP	
VIDEOJUEGOS	
TWITCH	
FACEBOOK	
SNAPCHAT	
DISCORD	

Cada quien puede usar las redes sociales y plataformas como herramientas para divertirse de forma sana, generar habilidades, aprender algo nuevo y está bien, lo que no podemos permitir es que el contenido sé que cree sea violento o discrimine a alguien.

Seguramente has escuchado que en redes sociales solo hay contenido violento, cuando las personas adultas te dicen esto no lo hacen por molestar, lo dicen porque les preocupa el contenido que estás observando. Sí, lo sabemos, en Internet hay memes divertidos y vídeos virales pero como lo hemos dicho también hay quienes usan estas herramientas de forma violenta.

Conforme vas creciendo, vas aprendiendo cosas nuevas y tienes más experiencia, tienes nuevos retos en la escuela, en casa tienes más responsabilidades. Te acuerdas cuando en primero de primaria aprendías los números y ahora ya hasta divisiones de dos cifras sabes, lo mismo pasa con Internet, vamos aprendiendo.

Te compartimos algunos tips que pueden servirte cuando busques contenido:

1.- Revisa que el contenido sea de fuentes confiables. Por ejemplo enciclopedias que puedes encontrar en Internet como Wikipedia que es una comunidad que actualiza información de lo que sucede en el mundo, también puedes buscar información en cuentas de medios de comunicación.

Si quieres más información sobre cómo identificar una fuente confiable puedes consultar “5 tips para identificar las fuentes confiables en Internet” <https://www.un.edu.mx/tips-para-identificar-fuentes-confiables-internet/>

2.- ¿Cuándo se publicó?, es importante que la información esté actualizada, esto es importante porque Internet permite que la información se actualiza muy rápido y sucesos que antes nos enteramos de que habían ocurrido hace algunos días hoy en día nos enteramos al momento. Revisar la fecha de publicación también ayuda a tener confianza en lo que estás revisando

3.- Antes de compartir, dar RT o reenviar ve el vídeo, escucha el audio completo, y si es un texto hay que leerlo para saber si la información no es fake

4.- Antes de reenviar un contenido a un grupo, revisa si ese contenido no fomenta la violencia, discrimina o se burla de alguna persona

5.- Si tienes dudas sobre el contenido que estás viendo o que recibiste, platica con una persona adulta de confianza.

¿Qué otra recomendación podemos incluir?

En las siguientes páginas te queremos compartir algunas recomendaciones sobre el contenido que puedes encontrar en redes sociales y plataformas.

La importancia de cuidar tu Salud Mental

Antes de seguir leyendo, vamos a hacer una pausa para respirar tantito ¿te parece?

1-Coloca tu teléfono en modo silencio, ahorita no lo vamos a utilizar.

2-Te invitamos a que te sientes en una posición en la que estés a gusto sin llegar a dormirte

3-Cierra tus ojos.

4-Inhala despacio, con calma, no hay prisa, cuenta del 1 al 6.

5-Mantén la respiración, cuenta del 1 al 6.

6-Para exhalar vamos a hacerlo con un grito, saca todo el aire con un grito, sácalo todo.

7-Repite los pasos 4 y 5.

8.- Para exhalar ahora vamos a hacerlo despacio, poco a poco, cuenta del 1 al 6. Repite esta respiración las veces que sean necesarias.

El tema del cuidado de la salud mental es reciente, puedes hacer una investigación chiquita, y si le preguntas a tu mamá, papá o a las personas adultas que están a tu alrededor, probablemente te respondan que no tomaron terapia. Hoy, podemos ver muchos vídeos y contenido que habla de salud mental, personas compartiendo sus experiencias, historias, recomendando que hacer, hablando del tema pero ¿realmente todo eso sirve?, ¡Claro que sí!, pero sirve siempre y cuando no te dejes llevar por todo lo que se dice en redes sociales y seas asesorada por una persona profesional, no toda la información que hay en Internet es la correcta para abordar la salud mental pero ¿qué pasa cuando hay tanta información?, ¿por dónde empezamos?, ¿está mal querer contar lo que sentimos?

Vamos con calma que de todas estas dudas vamos a platicar, primero es importante que sepas que querer hablar con alguien, sentirse triste, tener miedo, sentir preocupación, sentir que todo te sale mal, o que la vida te asfixia al punto de querer gritar “detengan al mundo, me quiero bajar” es válido, a muchas personas nos ha pasado y hemos sentido todo eso y sabes: no pasa nada, la diferencia es que no nos enseñaron a hablar de lo que sentimos y cuando hablamos -todavía- hay personas que se burlan o nos hacen sentir peor.

Lo importante es:

Que hables con una persona que pueda escucharte y con quien sientas la confianza de platicarle todas esas situaciones por las que estás pasando.

Si observas en TikTok o en redes sociales como Instagram que alguien habla de su salud mental, da consejos o recomienda que hacer recuerda que cada persona es diferente, lo que le sirve a ella, él o ella probablemente no te sirva del todo a ti, cada proceso es personal y distinto.

Ahora, ¿qué pasa con toda la información que puedes encontrar en redes sociales?, si algo que vez o lees en Internet, las redes sociales o plataformas te hace sentir mal, te genera angustia, preocupación, está bien, cada persona reaccionamos de distinta forma, tú puedes decidir ignorar el mensaje o publicación, bloquearlo, eliminarlo o no hacer nada pero también te recomendamos:

- Plática con alguien de tu confianza.
- Desconéctate tantito de lo digital.
- Escúchate., ¿qué sientes?, ¿qué quieres?
- Pregúntate, ¿qué quieres hacer?

Muchas veces (o la mayoría de las veces) las personas opinamos de salud mental y damos consejos, si sigues a alguien en redes sociales que habla de salud mental, te recomendamos:

- Esa persona habla desde su experiencia o es una persona profesional de la psicología o psiquiatría.
- ¿Habla desde la empatía y respeto?
- ¿Te invita a acudir con una persona de confianza para que te acompañe y escuche?
- Respetar la salud mental de todas las personas y no obligar a que crean, sientan o hagan algo que pueda lastimarles.

Recuerda, en Internet, las redes sociales y plataformas se dicen muchas cosas y hay mucha muchísima información pero tú puedes decidir cuándo apagar un rato la compu, desconectarte y cuándo hablar con alguien.

Contenido violento o violencia explícita

Hace años ver contenido sobre delitos o violencia era exclusivo de los medios dedicados a ese tipo de temas, no podemos negar que la violencia existe y que se ha normalizado³⁰ en nuestro país.

Seguramente en el salón de clases en más de una ocasión han comentado sobre el asalto, robo o peor, balaceras que han escuchado o testificado, o presenciado. Como personas adultas, lamentamos que para ustedes su adolescencia tenga que estar marcada por la violencia.

En Internet es muy común encontrar o ver vídeos de esta violencia, muchas veces este tipo de vídeos o fotos son enviados por grupos de WhatsApp, pero ¿es necesario tener que enviar una y otra vez esos vídeos?

³⁰Normalizar la violencia significa que vemos diariamente actos violentos y no hacemos nada al respecto, nos acostumbramos y pensamos que así es, cuando en realidad la violencia no es normal.



Se tiene que hablar del tema sí, pero como una forma de prevenir, sabemos que no podemos hacer como que no pasa nada, porque la violencia nos duele a todas las personas, así que te compartimos una serie de recomendaciones:

- No reenvíes y elimina el contenido violento o agresivo.
- Cuestiona por qué envían contenido violento y agresivo, apostemos por espacios digitales donde la violencia no se normalice.
- Sí te enviaron contenido violento o agresivo y lo has visto, mantén la calma, inhala y exhala y plática con una persona adulta.
- No te burles del contenido violento o agresivo que has visto, recuerda que hay personas que están viviendo violencia, practiquemos la empatía.
- Si el contenido lo has visto en alguna red social o plataforma es violento o agresivo, repórtalo y bloquéalo, a todas las personas nos corresponde hacer de Internet un espacio seguro.
- Si el contenido que estás revisando comparte maneras de maltrato violencia o justifica delitos, debes reportar y bloquear de inmediato.

Todas las personas podemos contribuir a frenar la violencia o a reproducirla, de ¿qué team quieres ser?

Sexualidad

Antes de empezar a hablar de sexualidad en Internet tenemos que contarte que el acceso a la información es un derecho que personas de tu edad tiene, muy bien, aclarado ese punto, continuemos.

Hablar de sexualidad sigue siendo todo un reto para las personas adultas, seguramente has preguntado en casa y las personas adultas tartamudean, les da nervios, te dicen que eso no se pregunta, te mandan a consultar a otra persona o te dicen que lo sabrás cuando tengas más edad. Aunque no lo creas a nosotras también nos pasaron cosas parecidas, el miedo a hablar de la sexualidad no es nuevo, pero en Internet existe muchísima información.

Entonces ¿qué hacer cuando hay tantos sitios donde buscar?, es normal sentir confusión ante tanto contenido vemos, leemos y escuchamos, a continuación te compartimos algunas recomendaciones:

- 1.- Busca información en sitios oficiales, esto puede ser con personas profesionistas que crean contenido, organizaciones de la sociedad civil, escuelas, etc.
- 2.- Si estás leyendo información y algo te incomoda o te genera más dudas, busca a tu persona adulta de confianza y platica.
- 3.- Si el contenido que estás viendo es violento, justifica la violencia o te da información con la que tú no estás de acuerdo, busca a una persona adulta de confianza y platica. Recuerda que nada justifica la violencia.

También tenemos que platicar de seguridad, sí, hablar de sexualidad en Internet también tiene que ver con prácticas de seguridad para tu estés lo más segura, seguro y segura posible.

1.- La frase “no es no” también aplica en Internet, el consentimiento es muy importante.

2.- Si alguien a quien no conoces y nunca has visto te solicita contenido íntimo como fotos, vídeos o audios, busca a tu persona adulta de confianza y platica.

Para más información te invitamos a seguir leyendo este manual en especial los capítulos de Sexting y Relaciones sin violencia digital.

Sexting

Ahora que estamos hablando de sexualidad, nos parece importante aprovechar la oportunidad para platicar sobre sexting:

¿Has escuchado esta palabra?

Hablar de sexting o sextear significa que tienes una conversación sexual con alguna persona, esta puede ser por mensajes, audios, emojis, gifs, notas de voz, fotos y hasta vídeos, es parte de ejercer tu sexualidad por medio o a través de entornos digitales.

Sí, tú tienes derechos sexuales y puedes decidir, para eso es muy importante contar con información y ante cualquier duda se vale preguntar a una persona de confianza.

Si vas a sextear recuerda 7C del Sexting Seguro: Confianza, Conocer a la persona, Consentimiento, Consenso, Comunicación, Canal Seguro, Creatividad.

Más adelante en el capítulo de Relaciones sin violencia digital volveremos a abordar el tema.

¿Alguna duda sobre el sexting?, te invito a que consultes la siguiente información

5 razones para pensar antes de estigmatizar el sexting

<https://r3d.mx/2016/07/18/5-razones-para-pensar-antes-de-estigmatizar-el-sexting/>

Rolitas y tips para disfrutar del sexteo chido y seguro

<https://luchadoras.mx/if/rolitas-y-tips-para-disfrutar-del-sexteo-chido-y-seguro/>

Sexting, acuerdos y consentimiento (digital)

<https://luchadoras.mx/if/sexting-acuerdos-y-consentimiento-digital/>



CULTIVANDO GÉNERO 2024

Ahora debemos tener una conversación muy importante, como lo hemos mencionado a lo largo de este Manual hay personas que hacen mal uso de Internet y crean perfiles falsos para hacerse pasar por alguien de tu edad, te buscan convencer, ganarse tu confianza y solicitarle contenido sexual.

Por eso es muy importante que recuerdes:

- 1.- Nunca compartas mensajes, notas de voz, fotos o vídeos con personas que **NO** conozcas.
- 2.- Nadie puede obligarte, **si tu no quieres es NO.**
- 3.- Si te están amenazando con publicar fotos o vídeos, avisa a una persona adulta de confianza.
- 4.- Si te invitan a unirte a un grupo donde hay más personas que no conozcas y debes presentarte enviando una foto, rechaza la invitación, si ya te agregaron, salte del grupo.

Retos

Ahora te queremos contar un recuerdo viejiiiito, en el 2014 (sí hace muchos años) hubo un reto que consistía en lanzarse una cubeta de agua fría, le llamábamos el Ice Bucket Challenge³¹, el reto consistía en que te grabaran mientras te lanzabas una cubeta con hielos o con agua fría y etiquetabas a las personas que querías que también hicieran el reto. Pero ¿por qué nos lanzábamos agua fría?, el propósito era concientizar y recaudar fondos para la investigación sobre la esclerosis lateral amiotrófica (ELA³²), las personas famosas tenían que hacer el reto de lo contrario hacer una donación de 100 dólares para la investigación.

³¹Ice Bucket Challenge https://es.wikipedia.org/wiki/Ice_Bucket_Challenge

³²La enfermedad que tiene a famosos lanzándose baldes de agua fría, https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/08/140818_balde_agua_helada_esclerosis_lateral_amiotrofica_mes

Durante esos años, muchas personas nos sumamos pero con el tiempo se olvidó el propósito de lanzarse agua fría.

Hay diferentes tipos de retos, y aquí es muy importante que tú sepas distinguir y apoyar aquellos que son divertidos, que invitan a reflexionar sobre algún tema o a concientizar sobre alguna problemática, pero también hay retos que ponen en peligro nuestra integridad o atentan contra nuestra salud.

¿Has visto algún reto en Internet?

¿Recuerdas algún reto divertido? ¿Recuerdas alguno que ponga en peligro a las personas participantes?

¿Has participado en algún reto?

CULTIVANDO GÉNERO 2024

Cuando te inviten a participar en un reto, ten en cuenta lo siguiente:

1.- ¿Quiero participar en ese reto?, recuerda nadie puede ni debe obligarte.

Sabemos que existe presión social, ¿qué van a decir tus amigxs?, ¿te van a dejar de hablar? Nadie puede presionarte ni tomar decisiones por ti y siempre debes priorizarte.

2.- ¿El reto puede tener alguna consecuencia en mi salud o mi vida?, así como hay retos de baile también hay retos que te piden comer alguna sustancia con muchos condimentos irritantes que te “enchile” o pedirte que tomes un medicamento que nunca has ingerido. Antes de participar considerar si ese reto puede tener algún daño en mi cuerpo y salud. Si no tienes información suficiente acerca de las consecuencias que tendrá ese reto, pregunta a una persona adulta o busca más información en Internet.

3.- Internet no olvida, lo que publiques ya sea un baile, una foto, un meme se va a quedar por siempre y para siempre en la eternidad de Internet. Después del reto se puede eliminar pero imagínate que alguien puede hacer captura de pantalla, descargar la imagen o el vídeo antes, y no puedes controlar lo que las otras personas harán con tu imagen o con la información que hayas dado. Pregúntate si quieres que las personas te identifiquen siempre como la persona del reto.



Relaciones afectivas sin violencia digital



**El amor en tiempos digitales parece que
las reglas no han cambiado del todo**

Internet, las redes sociales y plataformas permiten a las personas comunicarse, pero, tal parece si estás en una relación en la que tu pareja te cela todo el tiempo por los comentarios que te hacen en tus publicaciones o si alguien más te pone un like o me encorazona y se enoja o si le dejas en visto va a ocasionar una discusión, esas prácticas en las relaciones no están bien y tenemos que hablar del tema.

Este ejemplo que dimos nos lleva a recordar esas ideas antiguas de que “si no es mía no es de nadie”, que desafortunadamente se siguen reproduciendo, seguro has escuchado a alguna amistad que dice que “X persona” o “tal persona” está en una “relación tóxica”. Eso que llamamos “relación tóxica” es violencia y para ser más específica es violencia machista.

No, no se me enojen, dejen les comparto lo que nuestras amigxs de Luchadoras descubrieron:

Luego de un año de trabajo en la Línea de Apoyo de Luchadoras, a través de la cual acompañamos casos de violencia digital, identificamos una tendencia predominante de violencia machista, en el contexto de relación de pareja, que se expresa en la violencia sexual digital. A lo largo de 2020 pudimos documentar que el ciberacoso es una extensión de relaciones afectivas violentas, controladoras e hipervigilantes hacia las mujeres.

La “toxicidad” del amor romántico también está presente en el espacio virtual. La agresión y control que ejercen parejas y exparejas contra las mujeres hoy usa las herramientas tecnológicas para perpetuarse. (2021, Luchadoras).

Y esa idea romántica justamente lleva a la violencia, amenazar a la persona con compartir su contenido íntimo si no regresa, “quemar” en redes sociales a quien me dejó, publicar conversaciones por celos, son ejemplos de esa violencia machista que se reproduce en las redes sociales, plataformas, correo electrónico y hasta videojuegos.

También tenemos otros datos:

“Considerando a quienes sí contestaron, 81 jóvenes afirman que sí conocen a quienes les agredieron (48%); 73 señalan que no conocen la identidad de sus agresores (43%); y 14 refieren que solo tienen sospecha sobre quién pudo agredirles, lo que equivale al 8%.

Cabe mencionar que las participantes de la encuesta que señalan sí conocen a sus agresores, refieren que se trata de ex parejas, compañeros de escuela, amigos y familiares” (Contreras, et al 2021).

Haciendo uso de internet sin duda también nos podemos enamorar, relacionarnos y terminar una relación, todo esto se puede hacer sin generar violencia a las demás personas.

Para ligar, estos consejos te ayudarán:

-Si le mandas un mensaje a la persona que te gusta -al líguese o crush- y te responde que también le gustas, ¡yeiiii!, ¡qué felicidad!, pero si la persona no te responde, no es necesario saturar de mensajes en todas las redes sociales, esa es una forma de presión si te dice que no es **NO**.

-Si te deja en visto: es **NO**.

-Si te dice “luego” o cambia de tema: es **NO**.

-No es No, no insistas mandando mensaje a otras redes o plataformas,

-Si te ha dicho que **NO**, no hagas otros perfiles o perfiles falsos en otras redes sociales para contactarte.

-Si te pide la contraseña de tus redes sociales, ahí no es.

-Nadie te puede obligar a enviar fotos o vídeos íntimos, si tú no quieres: **No es no**

Sí vas a sextear recuerda las 7C del sexting seguro. En el capítulo de sexting las mencionamos, ahora vamos a platicar sobre cada una de ellas:

Confianza: ¿tienes confianza en la persona con la que vas a sextear?, ¿han platicado de sexting y cómo tener una práctica segura? Aquí te recomendamos confiar en tu instinto, ¿te sientes cómodo?,

Conocer a la persona: Conocer físicamente a la persona es bien importante, ¿has salido con la persona?, ¿le has visto? Todos los puntos son importantes pero hacemos mucho hincapié en conocer a la persona porque lamentablemente luego se hacen pasar por alguien que no son.

Consentimiento: Aunque parezca repetitivo recuerda todo lo que platicamos anteriormente, No es no. Puedes hacerte las siguientes preguntas ¿estás de acuerdo?, ¿quieres sextear? Te invitamos a leer más sobre consentimiento en: Resiste y toma el control sobre la tecnología <https://acoso.online/mexico/resiste-y-toma-control-mexico/>

Consenso: Si estás en una relación afectiva es importante que lleguen a acuerdos. Así como acuerdan cual película van a ver en el cine también deben acordar antes de sextear: desde que plataforma, a qué hora, qué tipo de contenido, etc.

Comunicación: Para poder lograr un sexting seguro la comunicación es super importante, nunca des nada por obvio, platica antes de sextear y si tienes dudas pregunta.

Canal Seguro: Si tu pareja te pide que le envíes fotos íntimas desde plataformas que no son seguras, no es amor. Elegir la mejor plataforma de mensajería para sextear es importante. Una evaluación rápida que puedes hacer es la siguiente:

¿En ese canal de comunicación puedo enviar una foto o vídeo para que solo se vea 1 vez?

¿El contenido que envíe se almacenará en el celular de la persona que reciba el contenido?

¿El contenido se quedará guardado en el historial de la aplicación?

Te invitamos a leer: Comparte tus desnudos... pero con seguridad <https://socialtic.org/blog/comparte-tus-desnudos-pero-con-seguridad/>

Envía el contenido por plataformas de mensajería que no guarden en el otro equipo las fotos o vídeos y que puedas enviar en autodestrucción.

Te compartimos los siguientes tips:

WhatsApp, puedes enviar el contenido para ver una vez, la persona que reciba la foto o vídeo sólo podrá verlo desde su celular y no podrá hacer captura de pantalla, pero es importante que tenga actualizado su WhatsApp.

Instagram, cuando envías fotos o vídeos desde el chat de mensajes, puedes elegir la opción de ver una vez, y cuando el contenido lo habrá la persona que lo recibe ya no podrá volver a verlo, pero cuidado, es posible hacer captura de pantalla.

Te recomendamos NO enviar contenido íntimo por inbox de Facebook.

Telegram: Cuando comienzas una conversación con alguien puedes, en los tres puntitos (esquina superior derecha) puedes programar que todo lo que este en ese chat se “autodestruya” (elimine o borre) en el tiempo que tu elijas, eso quiere decir que una vez que la persona abre el chat y lo lee corre el tiempo y pasados esos 10 o 15 segundos todo se borra. También refuerza la seguridad al elegir una foto o vídeo y elegir el tiempo que podrá estar visible. Este tipo de contenido solo se puede ver en el celular.

Aunque Telegram tiene herramientas que pueden servir, también es importante mencionar que no cuenta con Normas comunitarias claras por lo que reportar y denunciar violencia dentro de la plataforma es muy difícil.

Signal: En Signal también puedes elegir que se eliminen los mensajes, en los tres puntitos (esquina superior derecha) eliges “Ajustes del chat” y “desaparición de mensajes”, también agrega mayor seguridad y al elegir la foto y vídeo elige la opción “contenido para ver solo 1 vez”.

Creatividad: Una recomendación para hacer sexting de forma segura es el anonimato, puedes usar tu creatividad para ocultar tu rostro, alguna marca corporal que sea muy distintiva, tatuaje o cambiar el fondo del lugar dónde sexteas, por ejemplo para que no se vea que estás en tu habitación. Probablemente vas a decir, “otra vez”, sí (sorry not sorry) pero esta información es muy importante:

- Antes de sextear recuerda que debes sentirte cómoda, disfrutar y sentir confianza.
- Si vas a sextear recuerda que tienes prohibido reproducir, duplicar, difundir, compartir, exponer, distribuir, circular, vender, mostrar en tu celular a otras personas etc., etc., las fotos y/o vídeos que tu pareja/ligue/crush/ te ha enviado.
- Si te han enviado fotos o vídeos, recuerda: son sólo para ti (volver a leer el punto anterior)
- No guardes las fotos o vídeos íntimos en tu celular (recuerda se puede perder o te lo pueden robar).

Apps de citas o cómo ligar hoy en día

En nuestros tiempos para salir³⁴ con alguien escribíamos en un chismógrafo³⁵ quien nos gustaba y si encontrabas tu nombre, buscabas a quién pertenecía ese número.

Las cosas han cambiado y ahora es muy sencillo para muchas personas descargar una aplicación de citas, escribir un perfil interesante, elegir la mejor foto y hacer match³⁶

También es muy cierto que a diferencia de nuestra generación, tú y tus amigxs buscan salir con varias personas, conocer gente, y eso también está bien.

Espera no corras a descargar la app de citas, todavía no acabamos de contarte algo muy importante, las aplicaciones de citas son para personas desde los 18 años. Si no tienes 18 años todavía, te recomendamos:

No mientas en tu edad, si no tienes 18 años no hay prisa, en su momento y si tú quieres podrás descargar y registrarte en alguna de esas aplicaciones.

Nadie debe presionarte u obligarte a descargar y crear un perfil en una aplicación de citas, te recomendamos platicar con una persona adulta de confianza.



³⁴Decir "salir con alguien" es una expresión para referirnos a tener una cita con una persona que nos gusta o con quien tenemos un interés amoroso.

³⁵El Chismógrafo, era un cuaderno donde se escribían preguntas retadoras para que las llenaras con tus amigxs o compañerxs de clases, cada quien elegía un número y debía escribir sus respuestas en el mismo número.

³⁶Cuando dos personas se han "gustado" mutuamente en alguna plataforma de citas y al deslizar a la derecha pueden comenzar a chatear.

Creemos que es muy importante que todas las personas estén informadas, por lo tanto también te compartimos las siguientes recomendaciones si tú ya tienes 18 años, eres madre, padre o persona cuidadora:

- Si ya elegiste una app de citas, lee sobre ella, busca comentarios de otras personas, conoce sus normas comunitarias y las reglas de la app.

- Elige una foto que te guste, se tu misma, mismame, mismo.

- Comparte sólo la información necesaria como nombre, gustos, preferencias, pasatiempos, sobre todo no compartas información sensible como el nombre de la escuela a la que asistes, la ubicación de tu casa o número de teléfono.

- Escribe una bio³⁷ que te represente, te recomendamos no decir mentiritas de quién eres porque tarde o temprano eso puede salir mal y te van a cachar en la mentira.

- Recuerda tú tienes el control, en una conversación de chat realiza las preguntas que creas necesarias para conocer a esa persona, puede ser de humor, chistes, platicar sobre su vida o de algún tema de interés.

- No compartas información sensible como fotos íntimas, número de celular o domicilio por el chat.

- Si la conversación está chidita y quieres hacer una verificación más para ver si la persona es real, puedes buscar en alguna otra red social.

- Si todo va bien y se van a reunir por primera vez, elige un lugar público que tu conozcas muy bien, avisa a una amix dónde y a qué hora vas a estar en esa cita y que te marque en cierto tiempo.

³⁷Bio = biografía, descripción del perfil donde se cuenta quién eres, que te gusta, que haces.

- Nunca te quedes de ver en un hotel, en su casa o en un lugar que no ubicas, mucho menos en otra ciudad donde no vives tú.

Si nunca has entrado a una app de citas y te interesa o llama la atención, entonces:

- Investiga qué apps de citas existen.
- Pregunta a tu team de amigxs de confianza, seguramente alguien te podrá contar su experiencia.
- Si varias personas de tu confianza quieren crear un perfil en una app de citas, pueden reunirse y hacerlo, hasta pueden apoyarse tomando fotos para el perfil, y aconsejarse qué info va y qué no va.
- Recuerda siempre sé tú, eres una persona maravillosa.
- No tiene que gustarte alguien a la primera, nunca cedas por presión porque eres tú quien tendrá una amistad o relación con esa persona.

Y si tú nunca has entrado a una app de citas, no quieres, ni te interesa, también está bien, nadie puede ni debe obligarte.

El cuento de hadas, relaciones amorosas a distancia

¿Has visto en TikTok un vídeo que dice más o menos así: "Un día estás llorando por el cacas de tu país y al otro estás con un europeo todo hermoso"?

Pensar en conocer a una persona de otro estado o país era algo casi imposible hoy es más que posible y le podemos conocer por redes sociales o porque es más fácil viajar y conocer lugares diferentes.

Puede que sea el enamoramiento, la ilusión de borrarlo todo y empezar de cero, conocer un nuevo país, hasta la oportunidad de un mejor trabajo, desde las apps de citas también se crea la idea de vivir el cuento de hadas, pero aunque suene mágico y maravilloso también debemos pensar en nuestra seguridad.

No, no estamos exagerando pero sí tenemos que hablar de los riesgos:

- Perfiles falsos o cuentas de personas que se hacen pasar por alguien que no son.
- Personas que crean un perfil para pedirte contenido íntimo.
- Personas que buscan estafar o amenazar a alguien.

Si tienes menos de 18 años no queremos que creas que somos aburridas pero si queremos compartir algunas recomendaciones para tu seguridad:

- Recuerda las aplicaciones de citas son para mayores de 18 años, te invitamos a leer Apps de citas o cómo ligar hoy en día.
- Si alguna persona te contacta por redes sociales o plataformas de mensajería y te dice que quiere ser tu novia, novio o novie, antes de aceptar, desconfía y plática con una persona adulta de confianza.
- Si tienes una novia, novio o novie digital y te invita a que le visites en su municipio, estado o país, no importa que tanto te emocione el viajar, debes platicar antes con una persona adulta de confianza.



Creemos que es muy importante que todas las personas estén informadas, por lo tanto también te compartimos las siguientes recomendaciones si tú ya tienes 18 años, eres madre, padre o persona cuidadora:



Si buscas una relación a distancia o conoces a alguien de otro país, te recomendamos, ve poco a poco, no hay prisa.

-No compartas información sensible como número de teléfono o fotos si apenas se están conociendo.

-Plática con tu amigxs de confianza y cuéntale que estás conociendo a alguien de otro país, tener una red de apoyo es muy importante.

- Si sospechas que esa persona no te dice la verdad o cambia sus historias, si te manda fotos que no parecen reales, es mejor que lo bloques.

- Tal vez llevas mucho tiempo platicando con esa persona a distancia, se la llevan muy bien, y quiere que le visites en su municipio, estado o país, recuerda:

- Nadie puede obligarte, si tu no quieres no es no,

- Platica con tu red de apoyo del viaje y siempre ten a la mano sus contactos,

- Si vas a viajar guarda en un lugar seguro dinero para cualquier emergencia y nunca sueltes ni entregues tu pasaporte o documentos oficiales, identifica los números de las embajadas y busca en redes sociales grupos de apoyo para personas mexicanas en el extranjero.

- Si quieres leer más sobre el tema te invitamos a consultar: El infierno lejos de casa por Yetlaneci Alcaraz y Marco Appel. <https://undergroundperiodismo.com/el-infierno-lejos-de-casa/>

Las red flags 🚩🚩🚩

Para cerrar este apartado sobre Relaciones afectivas sin violencia digital tenemos que hablar de las red flags³⁸, una red flag es una advertencia de una actitud peligrosa en una relación, podemos ver esas advertencias en comentarios, comportamientos, actitudes y hasta solicitudes que nos hacen en redes sociales y plataformas.

Te invitamos a que marques la bandera roja cuando consideres que la frase es violencia y la bandera verde cuando consideres que no es una actitud violenta:

1.- Te insiste que quiere sextear y tú no quieres.



2.- Si te pide la contraseña como prueba de amor.



3.- Conoces a una persona por redes sociales, pero no tiene perfil ni información y te pide tu número de teléfono.



4.- Te amenaza con compartir tus fotos íntimas o vídeos si terminas la relación.



5.- Te pide que dejes de seguir a alguna persona en redes sociales.



6.- Te manda la foto del pene sin preguntar –ni siquiera conoces a la persona–.



³⁸Red flags significa banderas rojas, es una frase que se menciona para señalar un peligro en actitudes o comportamientos en las relaciones sentimentales. Más información en: <https://www.glamour.mx/articulos/red-flag-que-es-significado>



Privacidad e intimidad

Ya casi llegamos al final de este manual, pero antes queremos compartir unas reflexiones más, así que vamos a platicar de privacidad e intimidad.

Pero antes, te invitamos a leer la siguiente frase:

Las redes sociales y las plataformas dan la sensación de que la privacidad e intimidad no existen en Internet y que todo debe ser público.

¿Crees que esa frase es cierta?

¿Le cuentas todo absolutamente todo a tu mamá, papá o a la persona que cuida de ti?

Cuándo estás muy feliz por un logro o algo te preocupa, ¿a quién le cuentas?

Para ti ¿qué es privacidad? Y ¿qué es intimidad?

Seguramente has escuchado muchas veces que las personas adultas a tu alrededor te dicen que ya no les cuentas nada, que se enteran de tu vida por redes sociales o que platicas más con tal o cual amigxs, sí, seguro lo dicen muy seguido, también nosotras pasamos por eso.

Lo sabemos, hoy tenemos una vida en las redes sociales y plataformas y queremos compartirlo todo, ¡todo!, a veces nos gustaría tener la vida de las personas influencer que seguimos, pareciera que sus vidas son perfectas, pero deja te cuento otro secreto, no son perfectas. Las redes sociales y plataformas nos permiten elegir qué sí y que no queremos contar de nuestro día a día, sí, hasta las personas influencers tienen privacidad.

Antes de publicar en redes sociales y plataformas recuerda:

- No publiques datos personales, como número de teléfono, domicilio o donde estudias.
- Todo lo que compartes nunca se va a borrar.
- Las tendencias o trend son parte de nuestro día a día, desde una palabra de moda, música, ideas, libros, expresiones, pero ¿realmente te gusta o crees en eso?
- Publicar contenido violento, que discrimine a alguien, o agreda a una o muchas personas nunca será divertido y no debe ser una opción para tener más seguidores.
- ¿Lo publicas porque te gusta o porque todas las personas lo hacen?
- Si tu amigxs te cuenta un secreto, no lo publiques en redes sociales, no, ni siquiera cambiando su nombre por otro.

Recuerda:

- Claro que tienes derecho a tu intimidad y privacidad, pero también es importante que recuerdes que siempre habrá una persona adulta en quien confiar.
- A veces parece que no nos entienden o que quieren tener control sobre nuestras vidas, pero mamá, papá y las personas que cuidan de nosotras, nosotres y nosotros, nos quieren mucho y quieren lo mejor para nuestra vida.
- Tú también puedes poner de tu parte, en casa o en el lugar donde convivas con tu familia, amistades, acuerden espacios para conversar y no hagan juicios de lo que expresan, escuchar y escucharnos es muy importante.

No es tu culpa

**Quien pasa por violencia digital puede
sentir emociones negativas**

Así como tristeza, preocupación o que el mundo se viene encima y no saber qué hacer, pero siempre nos sentimos culpables, por no hacer, por compartir, por decir o por no decir, sentimos que todas las consecuencias son por nuestra culpa.

Y aquí es donde entra: la culpa

Seguramente has escuchado:

- Me sentía mal y después me sentí culpable por haberlo permitido.
- Me sentía demasiado triste al punto de querer terminar con mi vida por culpa de esa persona.

Cómo lo recibe mi cuerpo

Cuéntanos, cuándo te sientes culpable, ¿en qué parte del cuerpo la sientes?

En la Guía de resistencia digital entre amigas “En la red no navegas sola”, 2021, proponen un ciclo de la violencia digital que integra cómo se da y evoluciona la violencia digital, la primera reacción es la culpa que definen como:

El miedo, la culpa, el temor al qué dirán o pensarán son sentimientos inmediatos al experimentar una violencia. El temor a que más personas de sus círculos cercanos se enteren las aísla, sobre todo por el daño a su reputación y el perjuicio que sienten puede generar la violencia que viven. (Contreras, et al 2021)

Sentir culpa es normal cuando pasamos por violencia digital, pero OJO eso no quiere decir que sea tu culpa, la violencia por la que estamos pasando en ese momento nos hace sentir vulnerables, tristes, el sentimiento de abandono, desconfianza están presentes todo el tiempo y eso se ve motivado por las creencias que aún existen en la sociedad ¿recuerdas que hablamos de los mitos?

Frente a esto te tenemos un consejo:

No es tu culpa

Nunca será tu culpa

Repítelo todas las veces que quieras

Te invitamos a dibujar el siguiente cartel

Menos amiga-amigue-amigo date cuenta

Más amiga-amigue-amigo aquí estoy para apoyarte

Dibuja tu cartel aquí

¿A quién le puedo contar?

Cuando hablamos de violencia seguramente las personas adultas de tu entorno dudan un poco – o mucho– de lo que les dices, en el informe de Chidas en Línea, el 30% de las adolescentes que participaron en la encuesta y que pasaron por una situación de violencia digital, no pidieron apoyo ante una situación de violencia y quienes sí pidieron ayuda el 29% acudió a una amiga.

¿A quién pedir ayuda?, esa es la gran pregunta que siempre nos hacemos, ¿me van a creer?, ¿me van a apoyar?

Seguramente has escuchado o conoces a alguien a quien le han dicho:

Fui a poner una denuncia y me dijeron que era mi culpa por haber confiado en personas que no conocía. Me acerqué a un profesor de la escuela, le conté lo que me pasaba y al final me dijo que no se podía hacer nada, que era mi culpa por tener esas redes sociales raras.

¿Recuerdas la actividad del capítulo Verdad o mentira de la violencia digital? en ese ejercicio pudimos ver que no es que no te crean, sino que algunas personas siguen creyendo que la violencia digital no tiene consecuencias, que no deja marcas físicas, que es una moda y que “ya pasará”. Como hemos dicho en las páginas anteriores, la violencia digital es real, si existe y claro que tiene consecuencias.

En el Ciclo de la violencia digital de Chidas en Línea identificamos que contarle a una persona de confianza es parte fundamental para sentirnos acompañadas y poder decidir qué queremos hacer:

Una primera forma de denuncia es contarle a una amiga o amigas cercanas. En algunos casos a alguna persona en la escuela.

Lo más importante es que quien experimenta violencia digital tenga a alguien en quien pueda confiar, y contarle sabiendo que no va a juzgarla o culparla.

Si vivimos violencia digital lo primero que necesitamos es que nos escuchen, esta es una acción que depende de nosotras, lo mejor es hacernos escuchar por alguien en quien podemos depositar nuestra confianza y sepamos que va a recibir lo que queremos decir con respeto y cariño.

También es probable que no quieras tomar ninguna acción o no decir nada, tómate tu tiempo. (Contreras, et al 2021)

Red de apoyo

Contar con una red de apoyo formada por personas que puedan escucharte, apoyarte, ir a comer helado y darte un abrazo cuando lo necesitas es importante.

Una red de apoyo está conformada por personas que son de confianza, que quieres y que sabes que te van a escuchar, pueden ser personas integrantes de tu familia, tías, tíos, la madrina o padrino, tus amigxs, profesoras y profesores.

Para identificar tu red de apoyo, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:

Busca un lugar cómodo

Siéntate en la posición que te guste y cierra tus ojos

Piensa en las personas con las que siempre acudes cuando tienes un problema y quieres platicar.

¿Estas personas te escuchan y no te juzgan?

¿Te dan un consejo?

¿Apoyan la decisión que tomas?

¿Esas personas te hacen sentir bien? (con seguridad, muestran empatía, sientes que te comprenden).

Esa o esas personas en las que pensaste son tu red de apoyo.

Confía en ellas y recuerda que hablar de la violencia que estás pasando también es una forma de denuncia. Aunque la red de apoyo está conformada por personas que regularmente no te van a fallar, las personas también son humanas, y en ocasiones puede ser que se encuentren resolviendo algún problema que les preocupa, por lo que también pueden llegar a fallar, por eso, es recomendable que tengas a varias personas de tu entera confianza, y que tengas un huequito de comprensión por si en ese momento alguna no puede estar para ti. Igual, puede ir cambiando esa red de acuerdo a tu edad, si te cambiaste de escuela, de colonia o de ciudad.

¿Cómo puedo apoyar a alguien que está pasando por violencia digital?

Cuando hablamos de ciudadanía digital también significa apoyar a las demás personas cuando pasan por alguna situación de violencia.

¿Estás pasando por violencia digital?

¿Tu amigxs, compañera de salón o alguien a quien conoces pasa por violencia digital?

¿Cómo puedo ayudarle?

¿Qué puedo hacer?

Te compartimos las siguientes recomendaciones, que no son una receta para seguir al pie de la letra, recuerda, cada caso de violencia es diferente:

- Dale toda la importancia a escuchar a la persona, si te busca es porque confía plenamente en ti.
- Puedes hacer sugerencias, inclusive dar consejo, pero no es posible obligar a las personas a tomar una u otra opción.
- Respetemos su decisión, hay que escucharle, creerle y acompañarle.
- La compañía y el apoyo no se condicionan, si esa persona no hizo lo que le dijiste y le vuelve a pasar algo, es importante que estés ahí para ella.

Primeros auxilios digitales

Los primeros auxilios digitales son los primeros pasos que deben seguirse cuando pasas o alguien pasa por violencia digital:

Primero, si tú vas a escuchar a un amigxs, debes:

1.- Inhala, exhala.

2.- Es importante que tanto tú como la persona que acompañas mantengan la calma. porque con la cabeza fría, es decir, más tranquila puedes pensar más claramente para saber qué hacer, eso no quiere decir que reprimas lo que sientes, sácalo, suéltalo, grítalo.

Sabemos que puede ser un poco complicado, pero debes estar en condiciones de poder apoyar, si ese día no te sientes bien, si tienes hambre, tarea, tienes poco tiempo, no pasa nada, dile que en este momento no puedes y recomiéndale a una persona que pueda ayudarla en ese momento.

¿Cómo puedo ayudar a la otra persona a que se calme?

Respiren de manera profunda, pueden incluso tomar sus manos. Deja que llore (te recomendamos no decirle frases como: tienes que dejar de llorar para que puedas hablar, si sigues llorando no te voy a entender, etcétera)

3.- Guarda el celular o cualquier distractor, debes centrar tu atención en la persona que está confiando en ti.

4.- Pregúntale por sus pronombres y cómo quiere que te refieras a ella, él o el.

5.- No la interrumpas, cuestiones, juzgues o presiones para que hable.

Ok, una vez hecho eso, ¿qué sigue?, al momento de escuchar y acompañar te recomendamos:

1.-No caer en la presión o provocación.

En algunos casos la persona que ejerce la violencia digital presiona a la víctima para que envíe fotos íntimas, transfiera dinero o de información, es importante que no responda.

2.-Capturas de pantalla y copiar los links.

Es vital tener las evidencias, la mayoría de las personas hacemos los screenshots (capturas de pantalla) desde el celular, no hay problema, pero recuerda guardar en un lugar seguro esas capturas y tener un respaldo.

El link de la publicación es importante porque nos ayuda a llegar rápido a la publicación que necesitamos.

3.- En todo momento debes escuchar y no juzgar a la persona, emplea la escucha activa siempre.

4.-Recomiéndale a tu amigxs contarle a una persona adulta en la que confíe. Puede ser una hermana o hermano mayor; mamá, papá, algún pariente, maestra o maestro; alguien en quien confíes.

5.- Sí tu estas escuchando a tu amigxs hazle saber que le crees. Esto por sencillo que parezca es muy importante, muchas personas deciden callar por miedo, piensan que nadie les va a creer o que están mintiendo.

¿Denunciar?

Sí tu o tu amigxs están pasando por violencia digital también pueden denunciar, ¿qué significa denunciar? cuando mencionamos denunciar las personas piensan que sólo es ir a la fiscalía o a la policía y no es así, denunciar implica un proceso para que tengas un acompañamiento y accedas a la justicia por la violencia que estas pasando, pero esta puede lograrse desde varios espacios, una de esas claro es acudiendo a la Fiscalía de tu estado, también pueden solicitar el apoyo a la persona de Trabajo social o psicología de tu escucha o de la dependencia educativa, en los centros laborales también se puede presentar una denuncia.

Y en todas las redes sociales, puedes reportar y bloquear las cuentas o publicaciones desde donde llegan las agresiones.

¿Cómo hacerlo?, te compartimos los siguientes pasos:

- 1.- Identifica la publicación, ya sea un texto, foto, meme, vídeo.
 - 2.- Puedes hacer el reporte desde tu teléfono celular, una computadora, laptop, tablet.
 - 3.- Una vez que has identificado la publicación, localiza en dónde aparecen las opciones de qué hacer con ella. Generalmente se encuentran en la esquina superior derecha. A veces se representan como tres puntos suspensivos. Te aparecerá un menú con diferentes opciones. Selecciona “reportar”, “denunciar” o “bloquear”.
 - 4.- Dependiendo de la red social, plataforma, sitio web, te aparecerán diferentes opciones para complementar tu reporte.
 - 5.- También puedes reportar buscadores, gestores de contenido, servicios de mensajería, sitios de pornografía.
- ¿Quieres más información de cómo reportar? te invito a que consultes <https://acoso.online/mexico/reporta-el-caso-mexico/>
- 6.- Te invitamos a leer Pistas legales para apropiarte de tu proceso de justicia (Cultivando Género, 2024), al ser menor de 18 años vas a necesitar acompañarte de mamá, papá o de la persona que cuida de ti pero recuerda, no pueden negarte la información.
 - 7.- Practica la escucha activa, aquí te platicamos en qué consiste

¿Qué es la escucha activa?

Es una herramienta que nos permite tener una comunicación efectiva en un ambiente de respeto, confianza y horizontalidad. La escucha activa implica adoptar una actitud de atención, que involucre nuestro lenguaje corporal a través de nuestros gestos, miradas, el tono de nuestra voz, renunciando a cualquier posibilidad de juzgar lo que la persona nos está relatando, propiciando un ambiente de confianza para que quien esté pasando una situación de violencia nos exprese con detalle lo que ha ocurrido.

Acompañar a una persona significa escucharla, a nosotras, nosotros y nosotres nos toca escuchar, dar la mano y estar en todo momento sin importar su decisión. Amiga, amigo, amigue aquí estoy para ti.



¿Qué es la ciudadanía digital?

¿Ciudadanía?

Pero si todavía no tengo 18 años

¿Eso qué es?

Todas las personas podemos ser ciudadanas y ciudadanos digitales. Para eso no es necesario cumplir la mayoría de edad.

Hemos mencionado que Internet es una herramienta que muchas personas usamos, también hemos mencionado que todas las personas tenemos derechos, eso no significa que cada quien pueda hacer lo que quiera, significa que también debemos hacer un uso responsable de esta herramienta y no usarla para publicar o reproducir contenido violento. Por ejemplo, noticias falsas o afirmaciones violentas.

Pero ¿cómo podemos ser ciudadanas, ciudadanes y ciudadanos digitales?

Te comparto la siguiente lista para practicar la ciudadanía digital.

Marca con la casilla si ya haces esa acción.

☐ El contenido que compartes o el contenido que creas no discriminan ni insultan a ninguna persona.

☐ Si ves contenido violento o que discrimina a alguien lo reportas.

☐ Creas contenido que apoya y defiende una causa social.

☐ En tus publicaciones, respetas la privacidad de tus amistades y familiares. Por ejemplo, no publicas fotos sin el consentimiento de quienes salen.

☐ Ayudas a las personas que no saben usar Internet, compartes consejos, les explicas y saben que pueden buscarte cuando tienen alguna duda.

☐ Tu seguridad digital es tu prioridad.

☐ Antes de publicar o compartir información verificas que sea real.

☐ Usas tus redes sociales a favor de la democracia, consultando noticias, dando seguimiento a lo que hacen las personas que te representan en cargos públicos

☐ Comentas y opinas tus puntos de vista, siempre con respeto y sin vulnerar los derechos de otras personas.

¿Se te ocurre alguna otra acción que debamos colocar en la lista?, ¿Cuál?

Ser ciudadanas, ciudadanes y ciudadanos digitales es un proceso que comienza al pensar en Internet como una herramienta para el cambio social. Claro, es muy divertido ver películas o publicar memes y no hay nada de malo en eso. Pero también podemos usar esta herramienta para ir cambiando nuestro espacio para bien.

Las reglas de las redes

y los acuerdos con las personas adultas

Al inicio de este manual te contamos que hay dos cosas que no se nos pueden olvidar, primero que tú y todas las personas adolescentes tienen derechos digitales, segundo que las personas adultas debemos acompañarles en el uso, acceso y navegación de Internet y la tecnología. También sabemos que hay otra realidad que a veces a las personas adultas no nos gusta reconocer, tu y tus amigxs ya están en redes sociales y plataformas.

¿Entonces?

Los derechos implica también una serie de responsabilidades y aunque no lo creas las redes sociales y las plataformas tienen reglas mejor conocidas como normas comunitarias que van diciendo como se espera que las personas usuarias hagan uso de esa red social.

Las reglas y comentarios de madres y padres y las normas comunitarias de las redes sociales y plataformas no quieren hacerte la vida imposible y mucho menos arruinararte la vida, lo que buscan es que tu acceso y

navegación a Internet sea seguro, así como vas creciendo, aprendiendo cosas nuevas, también se espera que vayas conociendo, aprendiendo poco a poco como habitar Internet y la tecnología.

Por eso madres, padres y personas adultas deben acompañarte, para algunas adolescencias hay reglas en casa como:

- El horario para usar el celular.
- Cuanto tiempo pueden conectarse.
- Hacer primero la tarea u otras actividades domésticas -recoger tu cuarto, regar las plantitas, lavar trastes ash!- y luego conectarse.
- Tener como amiga o amigo en redes sociales a madres y padres sin ocultarles publicaciones o tener dobles perfiles.
- Desconectar el Internet en la noche. Y muchas más.

Pero estas reglas son vistas como imposiciones o a veces creemos que mamá, papá o la persona que cuida de ti no confían en lo que haces y sabes que, todo lo contrario... Mamá, Papá y las personas que cuidan de tí, te quieren mucho y les preocupa tu seguridad.

A veces mamá, papá o la persona que te cuida saben de cosas tecnológicas, o creen que prohibir es lo mejor para protegerte, y piensan que prohibiendo van a evitar que te ataquen, pero esto no es así, porque de cualquier manera sabemos que las personas pueden ingresar a las redes sin permiso o echando mentiritas sobre su edad para tener acceso.

Algo que sirve muy bien para solucionar opiniones contrarias que pueden llegar a darse entre tú y las personas adultas son los acuerdos, éstos son una buena alternativa para lograr un punto medio de diálogo. Llegar a acuerdos no es difícil, pero sí requiere la voluntad de las personas que están en la situación...

CULTIVANDO GÉNERO 2024

¿Qué te parece si pensamos en construir acuerdos?

Sí, ¡acuerdos!

Te invitamos a contestar la siguiente tabla, nosotras te proponemos algunos acuerdos y te invitamos a proponer más. Puedes también actualizarlo conforme se te vayan ocurriendo más ideas, qué tal si lo decoras con tus mejores stickers, lo imprimes y lo pegas en el refri, en tu cuarto :)

Acuerdos para usar las redes sociales y plataformas	
Yo _____ me comprometo	
En las redes sociales, plataformas, videojuegos, sitios web, etc.	Decir mi edad real
Con mamá, papá o la persona que cuida de mi	Platicar con mamá, papá o la persona que cuida de mi sobre las redes sociales que tengo
No usar las redes sociales y plataformas para violentar o agredir	Avisar a mamá, papá o la persona que cuida de mi cuando vaya a descargar y abrir una nueva red social
No crear perfiles falsos	Hacer mi tarea
Colaborar con los trabajos domésticos de la casa	

En la Guía para la Prevención y el acompañamiento de la Violencia digital para personas adolescentes compartimos algunas organizaciones amigas y hemos sumado a otras que hemos conocido en el camino, si requieres acompañamiento o más información, puedes consultar a:

En México:

Cultivando Género AC

<https://cultivandogeneroac.org/>

Luchadoras

<https://luchadoras.mx/>

Hijas de Internet

<https://www.instagram.com/hijasdeinternet>

Social TIC

<https://socialtic.org/>

Wikipedia México - Editatona

<https://twitter.com/editatona>

Te protejo

www.teprotejomexico.org

Defensoras Digitales Quintana Roo

<https://www.facebook.com/defensorasqroo>

Sursiendo

<https://sursiendo.org/>

En América Latina

y el Caribe:

Artículo19 (regional)

<https://articulo19.org/>

Vita Activa (regional)

<https://vita-activa.org/>

Acoso Online (regional)

<https://acoso.online/>

Ciberseguras (regional)

<https://ciberseguras.org/>

Karisma (Colombia)

<https://web.karisma.org.co/>

ONG Amaranta (Chile)

<https://amarantas.org/>

Hiperderecho (Perú)

<https://hiperderecho.org/>

Tedic (Paraguay)

<https://www.tedic.org/>

Internet Bolivia (Bolivia)

<https://internetbolivia.org/>

MariaLab (Brasil)

<https://www.marialab.org/>

Activismo Feminista Digital
(Argentina)

<https://femhackarg.my.canva.site/>

Bibliografía

Contreras, Angélica., et al 2021 del Fondo de Respuesta Rápida de Derechos Digitales, Chidas en Línea, un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México.

Cultivando Género AC (2021) Guía de resistencia digital entre amigas, “En la red no navegas sola”. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/en-la-red-no-navegas-sola/>

Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA), (2022) del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/mociba/2022/>

Luchadoras (2017). La violencia en línea contra las mujeres en México. México: Fundación Heinrich Böll México y El Caribe.

Luchadoras (febrero, 2021). Frente al amor tóxico virtual: un año de la línea de apoyo contra la violencia digital.

Naciones Unidas, Derechos Humanos. Disponible en <https://www.un.org/es/global-issues/human-rights>

Violencia contra las mujeres en el espacio digital, Secretaría de las Mujeres del Gobierno de la Ciudad de México. Disponible en: <https://semujeres.cdmx.gob.mx/violencia-digital#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20Violencia%20Digital,la%20intimidad%20de%20una%20persona>

Otros recursos que te pueden interesar

Alfaro, Luisa., et al. 2021 del Programa Líderes 2.0 (2021). Internet también es de las infancias. Disponible en https://descargas.lacnic.net/lideres/2021/luisa-alfaro/VERSION%20FINAL%20EXTENDIDA_La%20Internet%20tambie%CC%81n%20es%20de%20las%20Infancias.pdf

Recursos Cultivando Género

Te compartimos algunos de los recursos que hemos publicado en Cultivando Género y que puedes consultar para más información sobre el tema:

(2020). Guía de resistencia digital entre amigas. No navegas sola. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/en-la-red-no-navegas-sola/>

(2021). Guía para la Prevención y el acompañamiento de la Violencia digital para personas adolescentes. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/nos-acompanamos-online-guia-para-adolescentes/>

(2021). Guía para la Prevención y el acompañamiento de la Violencia digital para instituciones. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/nos-acompanamos-online-guia-para-instituciones/>

(2021). Te queremos, te acompañamos y te protegemos, Guía madres, padres y docentes para prevenir casos de violencia digital en la infancia y adolescencia. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/te-queremos-te-acompanamos-y-te-protegemos-guia-para-madres-padres-y-docentes-%ef%bf%bc/>

(2022) Manual de Seguridad digital para activistas, defensoras, periodistas y organizaciones feministas. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/manual-de-seguridad-digital/>

(2023) Diccionario digital para personas no tan digitales. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/diccionario-digital-para-personas-no-tan-digitales/>

(2023) Informe: Infancias en Internet, Experiencias de la aplicación del Manual Surfea La Web Segux en escuelas primarias en Aguascalientes. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/infancias-en-internet/>

(2023) Surfea la web, Manual de técnicas didácticas, de sensibilización, seguridad y alfabetización digital para personal docente, madres, padres y personas cuidadoras. Disponible en <https://cultivandogeneroac.org/surfea-la-web-segura/>

(2024) Manual Interinstitucional para la Canalización de Violencia Digital, <https://cultivandogeneroac.org/manual-interinstitucional-para-la-canalizacion-de-violencia-digital/>

(2024) Libro “Mamás y papás en lo virtual, un viaje para conectarnos” <https://cultivandogeneroac.org/2024/05/14/se-presenta-el-libro-mamas-y-papas-en-lo-virtual-un-viaje-para-conectarnos/>

(2024) Aspectos básicos de la violencia digital para profesionales del derecho.

(2024) Pistas legales para apropiarte de tu proceso de justicia en casos de violencia digital.

