QUE FACER ANTE A VIOLENCIA DIXITAL?

SINAIS DE ALARMA

- **Cambio no humor ao mirar o teléfono, recibir chamadas ou mensaxes.**
- **Ocultar o que está facendo/vendo no ordenador.**
- **Irritase cando se accede ao seu móbil ou ordenador.**
- **Pide ou gasta diñeiro sen ser de forma xustificada.**
- **Illamento social.**
- **Dores de cabeza, de barriga ou outro tipo de malestar físico.**
- **Aparecen novos medos.**
- **Sentimentos de tristeza, apatía.**
- **Cambios nos hábitos de sono e na alimentación**

COMO A IDENTIFICO?

- Revisan o meu teléfono sen consentimento.
- Obriganme a compartir contrasinais e a restrinxir o meu acceso a redes.
- Obriganme a compartir a miña ubicación.
- Recibo comentarios ofensivos nas publicacións que realizo nas redes sociais.
- Recibo mensaxes intimidantes ou ameazantes.
- Ameázanme con subir ou revelar información ou imaxes e/ou vídeos íntimos nas redes sociais sen o meu consentimento.
- Recibo chantaxes con material sexual meu pedíndome diñeiro ou más información ou imaxes .

COMO EVITALO?

- → Non compartir contrasinais.
- → Crear contrasinais que combinen caracteres, non incluir información relevante e cambialas con frecuencia.
- → Instalar aplicacións de fontes fiables (Playstore ou Appstore).
- → Utilizar antivirus.
- → Non abrir ligazóns que nos poidan enviar contas descoñecidas ou que resulten sospeitosos.
- → Ter perfís en redes sociais privados.
- → Evitar subir fotos e vídeos de nenos e nenas a Internet.
- → Manter tapada a cámara da webcam.
- → No caso de manter sexting, adicar tempo a reflexionar sobre se a persoa coa que se vai a practicar é fiable e ata onde se quere chegar.
- → No caso de manter sexting, empregar aplicacións con niveis altos de seguridade (p.e., telegram).
- → Borrar contidos sexuais de todos os dispositivos.
- → **No caso de sentirte intimidada, faille saber a esa persoa que te está molestando.**

COMO APOIAR DENDE A CONTORNA

1. Asegurar un lugar tranquilo e privado no que poida expresarse.
2. Reforzar e valorar o esforzo que pode supoñer para esa persoa pedir axuda.
3. Lembrarlle que non está soa e que o está facendo o mellor que pode na súa situación.
4. Non dubidar nin cuestionar o seu relato.
5. Ofrecer apoio e aceptación incondicional, sen xulgar o que fixo nin como se sente.
6. Non responsabilizar a vítima.
7. Preguntarlle como quere actuar e respectar a súa decisión.
8. Non asumir actitudes paternalistas nin sobreprotectoras.
9. Preguntar que podes facer por ela, non actuar sen o seu consentimento.
10. Ofrecer a posibilidade de acompañala e apoiala no momento da denuncia ou da declaración.

ACADAR
Asociación de mulleres con discapacidade de Galicia

Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia
https://www.acadar.org/
https://dedaleira.gal/