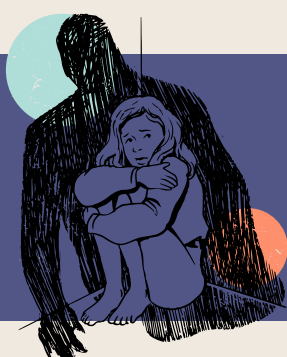


¿QUÉ HACER ANTE LA VIOLENCIA DIGITAL?



SEÑALES DE ALARMA



- Cambio en el humor al mirar el teléfono, recibir llamadas o mensajes.
- Ocultar lo que está haciendo/viendo en el ordenador.
- Se irrita cuando se accede a su móvil u ordenador.
- Pide o gasta dinero sin ser de forma justificada.
- Aislamiento social.
- Dolores de cabeza, de barriga u otro tipo de malestar físico.
- Aparecen nuevos miedos.
- Sentimientos de tristeza, apatía.
- Cambios en los hábitos de sueño y en la alimentación

¿CÓMO LAS IDENTIFICO?



- Revisan mi teléfono sin consentimiento.
- Me obligan a compartir contraseñas y a restringir mi acceso a redes.
- Me obligan a compartir mi ubicación.
- Recibo comentarios ofensivos en las publicaciones que realizo en las redes sociales.
- Recibo mensajes intimidantes o amenazantes.
- Me amenazan con subir o revelar información o imágenes y/o vídeos íntimos en las redes sociales sin mi consentimiento.
- Recibo chantajes con material sexual mío pidiéndome dinero o más información o imágenes.



¿CÓMO EVITARLO?

- No compartir contraseñas.
- Crear contraseñas que combinen caracteres, no incluir información relevante y cambiarlas con frecuencia.
- Instalar aplicaciones de fuentes fiables (Playstore o Appstore).
- Utilizar antivirus.
- No abrir enlaces que nos puedan enviar cuentas desconocidas o que resulten sospechosas.
- Tener perfiles en redes sociales privadas.
- Evitar subir fotos y vídeos de niños y niñas a Internet.
- Mantener tapada la cámara de la webcam.
- En el caso de mantener sexting, dedicar tiempo a reflexionar sobre si la persona con la que se va a practicar es fiable y hasta donde se quiere llegar.
- En el caso de mantener sexting, emplear aplicaciones con niveles altos de seguridad (p.e., telegram).
- Borrar contenidos sexuales de todos los dispositivos.
- **En el caso de sentirte intimidada, hazle saber a esa persona que te está molestando.**



CÓMO APOYAR DESDE EL ENTORNO

1. Asegurar un lugar tranquilo y privado en el que pueda expresarse.
2. Reforzar y valorar el esfuerzo que puede suponer para esa persona pedir ayuda.
3. Recordarle que no está sola y que lo está haciendo lo mejor que puede en su situación.
4. No dudar ni cuestionar su relato.
5. Ofrecer apoyo y aceptación incondicional, sin juzgar lo que hizo ni como se siente.
6. No responsabilizar la víctima.
7. Preguntarle cómo quiere actuar y respetar su decisión.
8. No asumir actitudes paternalistas ni sobreprotectoras.
9. Preguntar que puedes hacer por ella, no actuar sin su consentimiento.
10. Ofrecer la posibilidad de acompañarla y apoyarla en el momento de la denuncia o de la declaración.



Asociación de Mulleres con Discapacidade de Galicia

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

<https://dedaleira.gal/>