

# MANUAL PARA MOVERSE SEGURAS Y SEGUROS POR LOS ESPACIOS DIGITALES



Este manual, para personas migrantes y refugiadas que se encuentran movilizándose o en un nuevo espacio, proporciona herramientas para proteger la integridad física, mental y disminuir los impactos de la violencia de género digital en sus vidas.

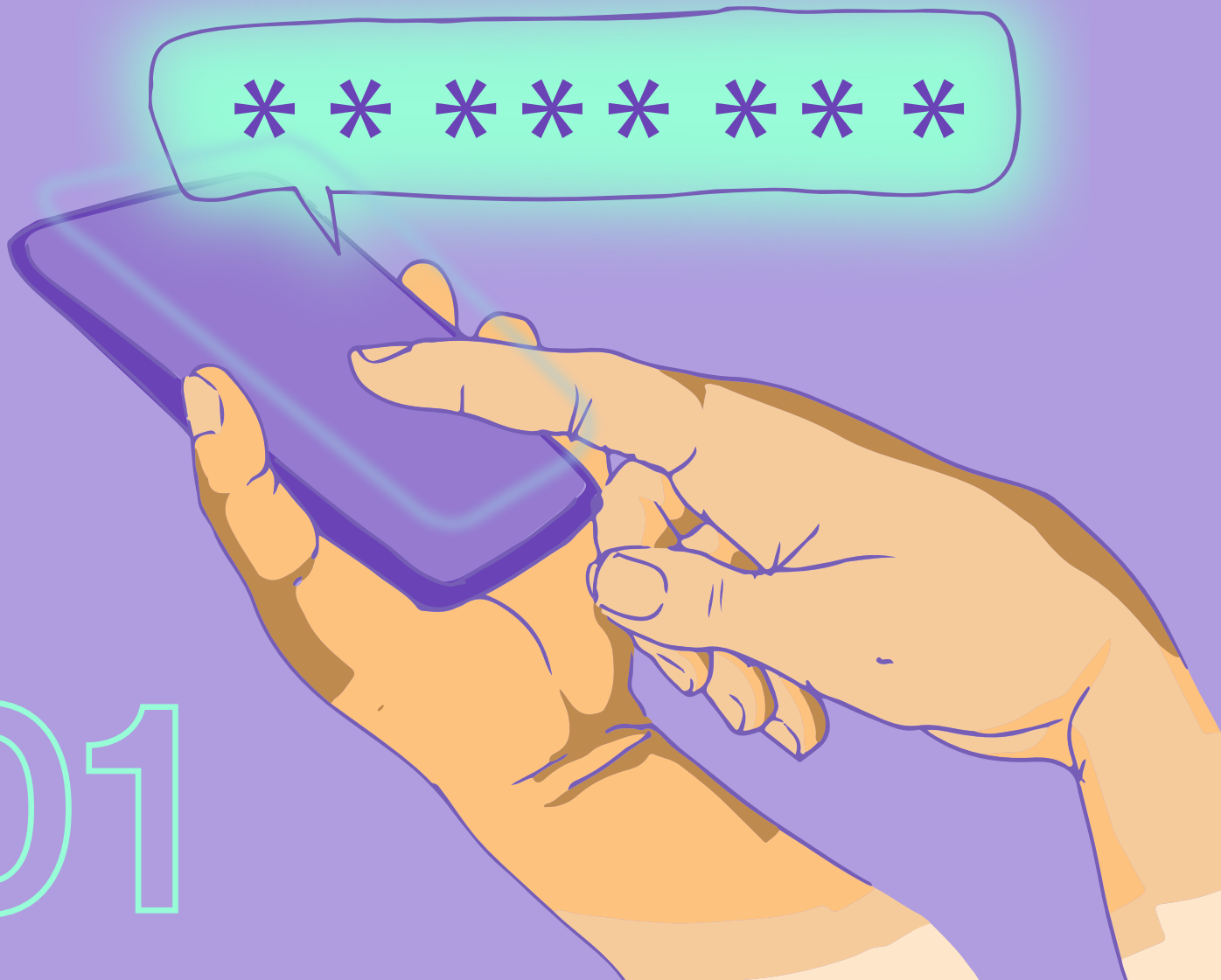
La mejor manera de protegerse es conociendo cómo funciona la internet y los dispositivos, celulares, tablets, y computadoras que se usan cotidianamente.

**\* MOVERSE SEGUROS Y SEGURAS \***

# AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES O PASOS

Recuerda que las cuentas de redes sociales y mensajería tienen la opción de **colocar una doble contraseña** que se llama: autenticación o verificación de dos pasos. Esta te ayuda a **protegerte de hackeos y suplantaciones de identidad en tus cuentas.**

Asegúrate de **confirmar tu identidad después de que hayas ingresado tu contraseña**, usualmente mandando un texto a tu teléfono con un código para que puedas acceder a un sitio web o a través de una aplicación.



# COMUNICACIÓN SEGURA

Comunicarse es una necesidad para sentirnos conectados/as con nuestras personas queridas/os y buscar nuevas redes de socialización o apoyo. **Comunicarse de manera segura es fundamental.**

Si me comunico por mensajería instantánea, puedo usar aplicaciones que me permiten mantenerme más protegido/a como: ***Signal y Wire.***

Te permiten comunicarte por:

**LLAMADAS**

**VIDEOLLAMADAS**

**MENSAJES**

Tiene la opción de: *desaparecer mensajes* en un determinado tiempo.

Sí usas ***WhatsApp***, sugerimos que:

1. Actives la verificación de dos pasos para tu cuenta.
2. Limpies y vacíes constantemente los chats.
3. Actives la opción de eliminación de mensajes en chat individuales cada 7 días de forma automática.
4. Desactives la opción de descarga automática de imágenes y audios.
5. No envíes información personal sensible por chat (pasaporte, documentos de identidad, fotos, etc.), solicita un correo electrónico.

# MANTÉN TU UBICACIÓN SEGURA Y PRIVADA

Asegúrate que cualquier tipo de reconocimiento geográfico como GPS, esté apagado en tus aplicaciones y tus aparatos.

No hagas publicaciones en tiempo real.

Si planeas publicar fotos con alguien más, asegúrate de recibir su autorización para hacerlo.

No envíes fotos donde se pueda ver tu ubicación, como espacios reconocibles, nombre de ciudades, letreros con el nombre del espacio.

Cuando vas a movilizarte y viajar, trata de hacer un respaldo de tu información antes, es decir, una copia de seguridad y eliminar de tu dispositivo información personal que pueda ponerte en riesgo o vulnerabilidad antes de emprender el viaje.



# IDENTIFICA LA VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL

La violencia de género digital son las agresiones contra las mujeres, niñez, personas LGBTIQ que se producen por su condición migratoria, de género e identidad sexual que tienen lugar a través de las tecnologías digitales, como el teléfono celular, las redes sociales y las plataformas web.

Si te han amenazado o extorsionado a través de redes sociales o correo electrónico, divulgado tus datos personales o información íntima, incomodidad y acoso en chats de redes sociales o mensajería instantánea, eso es violencia de género digital.



# RECONOCE LAS MÁS COMUNES COMO

**Acoso digital:** amenazas y lenguaje violento; extorsión; difusión de información falsa; contacto de perfiles falsos; mensajes intimidatorios

**Violencia sexual digital:** difusión de imágenes íntimas sin consentimiento o extorsión con carácter sexual.

**Control de dispositivos** o cuentas por parte de parejas, ex parejas o familia: instalación de software espía; robo de contraseñas, datos e imágenes; usurpación de cuentas, manipulación y control de dispositivos.

**Discriminación** debido al acceso limitado y desconocimiento de las tecnologías digitales.

**Discursos de odio** que promueven la xenofobia y el machismo por redes: amenazas de violencia física/ sexual dirigida a mujeres y la población LGBTI y migrantes; expresiones discriminatorias basadas en estereotipos y roles de género.



Las violencias que vivimos en el espacio físico se reproducen en el espacio digital, reconocerlas es fundamental para accionar frente a ellas.

Las violencias de género digital nos pueden hacer sentir miedo, vulnerabilidad, tristeza, y afectarnos en nuestra forma de relacionarnos diariamente en el trabajo, hogar o espacios sociables.

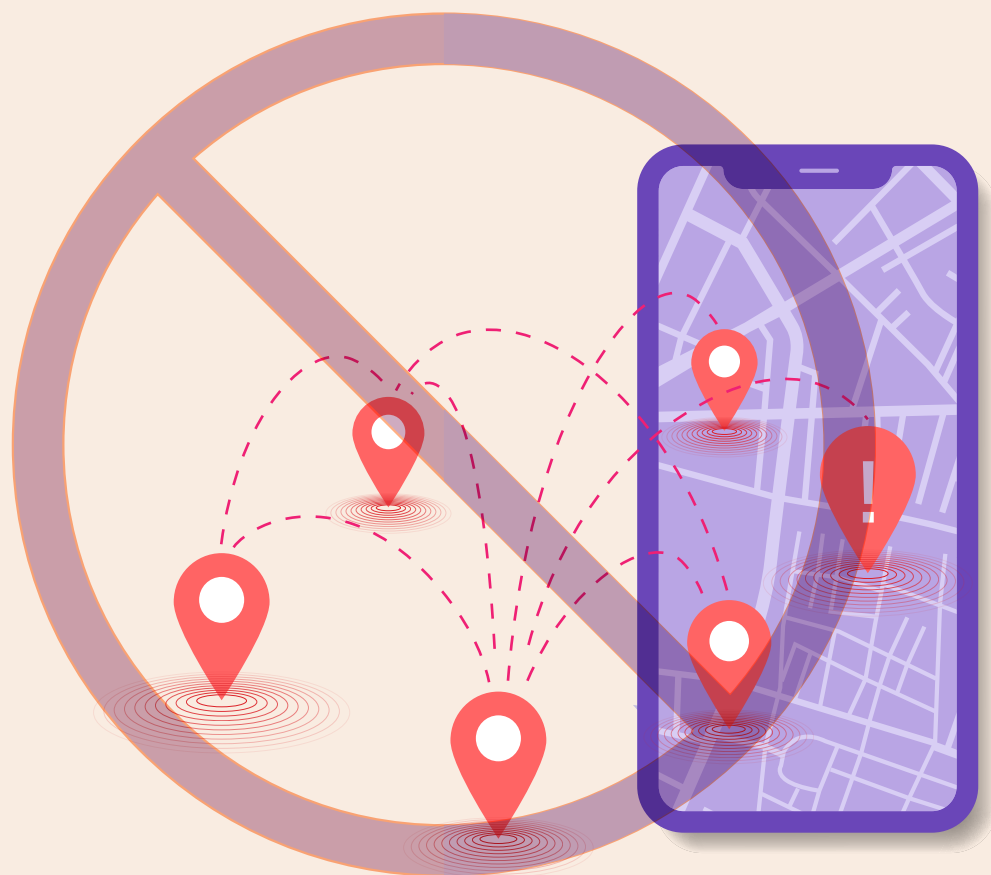
Si necesitas más información, conoces o has sufrido violencia de género por redes sociales, a través de tu celular o vía internet, repórtalo.

## ¡NOSOTRAS TE ACOMPAÑAMOS!

e-mail seguro: ***reportaviolencia@navegandolibres.org***  
y cuenta de telegram ***@NavegandoLibres***

**\*SE GUARDARÁ LA CONFIDENCIALIDAD**

Más información y recursos sobre cómo moverse seguras y seguros en  
**[www.navegandolibres.org](http://www.navegandolibres.org)**



**\* MOVERSE SEGUROS Y SEGURAS \***