

Guía para acompañar a adolescentes en casos de violencia de género digital



Esta guía se ha realizado en el marco de la investigación “Construyendo una internet de cuidados y libre de violencias: Un acercamiento a las percepciones, prácticas y propuestas en las TIC de un grupo de adolescentes en Quito y Otavalo – Ecuador”, llevada a cabo entre agosto y octubre de 2023, en la que participaron adolescentes de la Unidad Educativa Sarance (Otavalo) y de la Casa de Bienestar y Vida Juventudes (Quito).

Coordinación general

Taller de Comunicación Mujer - <https://tcmujer.org>

Navegando Libres por la Red (programa de Derechos Digitales) - <https://navegandolibres.org>

Elaboración de contenidos

Priscilla Purtschert

Revisión

Anais Córdova, Mónica Diego, Susana Godoy

Edición

María Inés Armesto

Diseño e Ilustración

Juana Manuela Andrade

Julio 2024

Con el apoyo de HIVOS - Digital Defenders Partnership

 Licencia Creative Commons



¿Qué encontrarás en esta guía?

Conceptos clave	7
¿Por qué una guía para acompañar a adolescentes?	10
¿A quién va dirigida esta guía?	10
¿Qué es la violencia de género digital?	12
Tipos de violencia de género digital y formas de ataque	13
¿Cómo afecta la violencia de género digital a las adolescencias?	18
¿Cómo podemos detectar situaciones de violencia de género digital en adolescentes?	20
¿Cómo podemos acompañar a adolescentes que viven situaciones de violencia de género en el ámbito digital?	23
¿Qué hacer cuando una adolescente vive violencia de género digital?	31
Cuidados digitales	36

Conceptos clave



Adultocentrismo: son las relaciones de poder asimétricas entre personas de diferentes edades, donde los adultos gozan de privilegios por el simple hecho de serlo. Un ejemplo de esto es cuando no se toman en cuenta las opiniones, conocimientos o experiencias de niñas, niños, niñas y adolescentes.

Consentimiento: es una práctica libre y voluntaria que se basa en **acuerdos, respeto, límites, deseos, confianza, seguridad**, y otros **hábitos de cuidado** entre personas que se relacionan. El consentimiento se caracteriza por ser: **libre, voluntario, específico, cotidiano** (va más allá de lo sexual), **revocable** (debe ser revisado a lo largo del tiempo), **libre de violencia, chantajes, manipulaciones, complejo** (no es una fórmula), **matizado** (va más allá de un simple "sí o no"), **afectado por dinámicas de poder, explícito** (aunque puede ser verbal o no verbal), **recíproco** (no es solo aceptar u otorgar), **una explicación en sí misma** (no es necesario justificarlo), **una invitación a pensar en nuestros sentires** (no somos inmunes a la presión externa).

Consentimiento Digital: es el consentimiento (véase arriba) que se practica en internet y las tecnologías.

Cuidados digitales: Son medidas y hábitos que permiten estar protegidos en internet y en el uso de las tecnologías. Por ejemplo: comunicaciones seguras, protección de datos personales, manejo seguro de información, cuidado de dispositivos, navegación segura, cuidados colectivos y



estrategias de autocuidado. Para que los cuidados digitales sean efectivos, deben construirse como hábitos. Es decir, no basta con hacerlos una sola vez, sino que se deben aplicar con frecuencia y de manera cotidiana.

Sexteo/Sexting: es una práctica sexual que consiste en el intercambio consensuado de imágenes, vídeos y textos íntimos y/o eróticos a través de internet y las tecnologías digitales. Su denominación es un neologismo compuesto por las palabras en inglés sex (sexo) y texting (enviar mensajes de texto). A veces, el sexteo/sexting se confunde erróneamente con la elaboración y difusión no consentida de contenido íntimo o sexual que es una forma de violencia sexual digital. El sexteo, por el contrario, como práctica sexual, forma parte de los derechos sexuales de las personas y supone una manifestación del libre ejercicio de la sexualidad, del placer y del disfrute sexual.

Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC): son las herramientas y recursos (programas, aplicaciones, dispositivos, etc.) que se utilizan para elaborar, almacenar y distribuir información en formatos como texto, video, audio, multimedia y otros.

*Sobre el uso del lenguaje: En esta guía se evitará utilizar el masculino genérico, optando en su lugar por sustantivos epicenos, es decir aquellos que no hacen referencia al género. Donde sea necesario, se empleará la letra 'e' en ciertas palabras para evitar la marcación de género y para reconocer y visibilizar identidades no binarias o que no se ajustan al binarismo hombre/mujer.



¿Por qué una guía para acompañar a adolescentes?

Internet y las TIC han contribuido de manera fundamental a que jóvenes y adolescentes accedan a información valiosa para su desarrollo y a que construyan y fortalezcan sus redes de apoyo. A la vez, plantea nuevos desafíos que nos impulsan a pensar en estrategias para seguir construyendo una internet libre de violencias.

De la experiencia en acompañamiento de situaciones de violencia de género digital llevada a cabo por **Navegando Libres por la Red**, un programa de **Taller de Comunicación Mujer** que busca promover el ejercicio de los derechos humanos en el ámbito de las tecnologías y contribuir a la construcción de una internet feminista en Ecuador; observamos que uno de los grupos más afectados por la violencia de género digital son las adolescencias.

Así mismo, a través de la investigación llevada a cabo en 2023 en el que participaron adolescentes de Otavalo y Quito, identificamos que una de las barreras a las que se enfrentan las adolescencias cuando viven violencia de género digital es la dificultad para encontrar apoyo en sus círculos cercanos.

¿A quién va dirigida esta guía?

Esta guía está dirigida a familiares, educadores, docentes, tutores y cualquier persona involucrada en la educación y acompañamiento de adolescentes.

Esta guía es una invitación para explorar respuestas comunitarias que nos permitan contener, acompañar y construir de manera conjunta estrategias de prevención y actuación en situaciones de violencia de género digital. Queremos incentivar el tejido de relaciones desde el cuidado, los afectos y la responsabilidad colectiva, poniendo en el centro las voces, experiencias de vida, inquietudes, necesidades y deseos de las adolescencias.



¿Qué es la violencia de género digital?

La violencia de género digital es toda forma de discriminación, acoso, explotación, abuso y agresión que se produce a través del uso de redes sociales, correos electrónicos, teléfonos celulares y cualquier otro medio o canal de los que comprenden las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

La violencia de género digital tiene consecuencias graves en el cuerpo, la salud mental y el estado de ánimo de las personas que la viven. Y suele ocurrir junto a otras violencias fuera del internet, como la violencia física, psicológica, económica y sexual en los hogares, las escuelas o la comunidad.

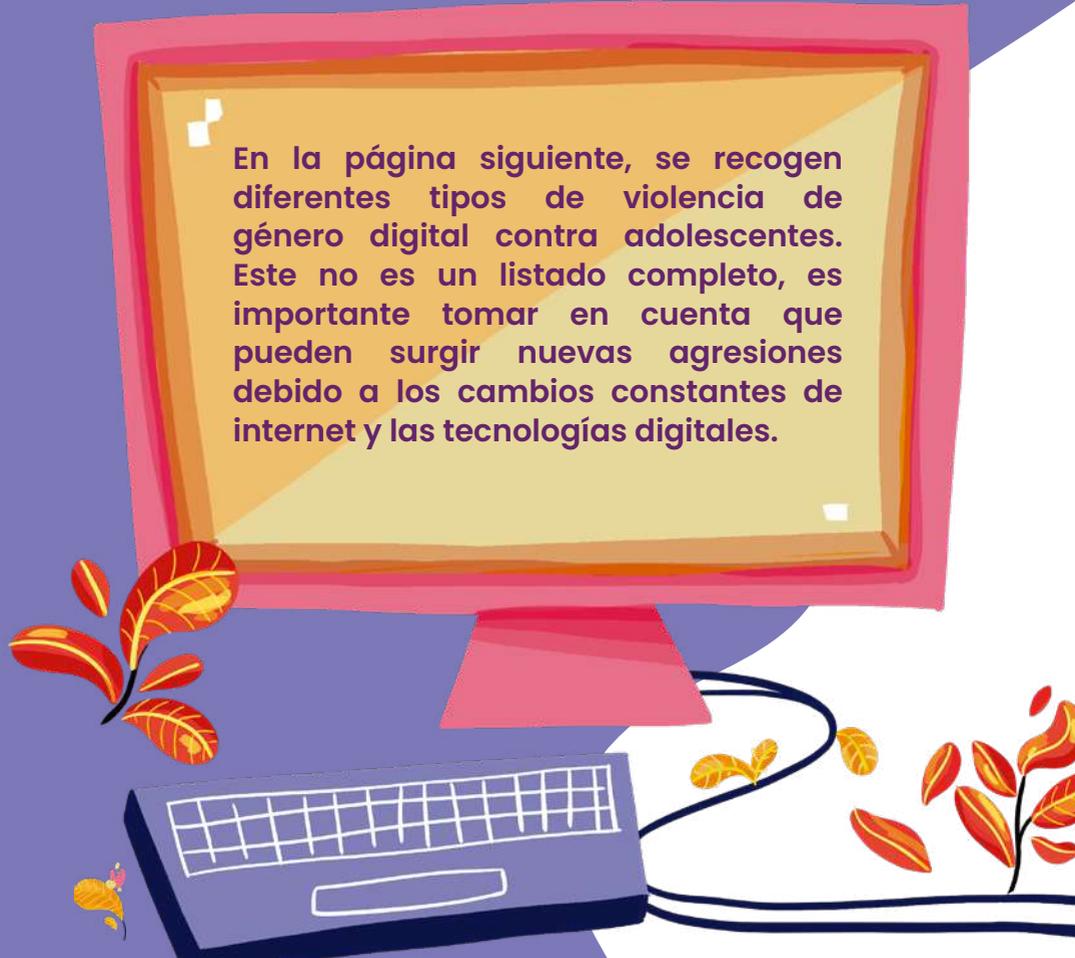
¿Por qué hablamos de género y violencia digital?

La violencia digital puede darse hacia cualquier persona. Sin embargo, es importante tener en cuenta que afecta de forma diferenciada por razones de género, edad, etnia, nacionalidad y otras condiciones sociales e identitarias. Las niñas, niños, niñas, niños, mujeres y personas LGBTIQ+ (personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersex, queer y más) viven de manera frecuente agresiones en el espacio físico y virtual, debido a que históricamente se les ha discriminado por considerar que tenían menos derechos.

La violencia digital también se basa en estereotipos de género y mandatos sociales sobre cómo deben ser las mujeres y los hombres. Estos estereotipos afectan a la niñez y la adolescencia, y niegan la diversidad sexual y de género desde

edades tempranas. En internet y las tecnologías, por ejemplo, es recurrente que se sexualicen las imágenes de las niñas y las adolescentes mujeres, o que adolescentes con identidades o expresiones de género no normativas sean víctimas de acoso digital.

Tipos de violencia de género digital y formas de ataque

An illustration of a computer monitor and keyboard. The monitor is pink and has a yellow screen with text. The keyboard is blue. There are several autumn leaves in shades of orange, red, and yellow scattered around the computer. The background is a light blue gradient.

En la página siguiente, se recogen diferentes tipos de violencia de género digital contra adolescentes. Este no es un listado completo, es importante tomar en cuenta que pueden surgir nuevas agresiones debido a los cambios constantes de internet y las tecnologías digitales.



Violencia sexual digital

Es el hostigamiento, amenaza, agresión, difamación o extorsión de carácter sexual y/o con fines sexuales. Incluye aquellos actos que afectan al libre ejercicio de la sexualidad de las víctimas.

Ejemplos

El **contacto con niñas, niños, niñas, niños, y adolescentes** para fines sexuales mediante engaños, perfiles falsos, manipulaciones, promesas, regalos, entre otras acciones destinadas a ganarse su confianza. También se le conoce como **grooming**.

La manipulación de imágenes y vídeos con **inteligencia artificial para generar contenido sexual**.

La **explotación sexual** de niñas, niños, niñas y adolescentes facilitada por la tecnología.

La **exposición de la identidad de género u orientación sexual sin consentimiento**, también conocido como **outing**.

La **difusión de agresiones sexuales** en redes sociales o páginas web.

La **elaboración, almacenamiento y/o difusión de contenido íntimo o sexual sin consentimiento***. También se le conoce como abuso basado en contenido sexual o íntimo, o abuso basado en imágenes.

La **extorsión sexual** o la solicitud de contenido sexual o íntimo mediante amenazas, chantajes o intimidación.

El **acoso de carácter sexual**.

La **difamación sexual**.

*Recuerda que el consentimiento se refiere a una práctica libre y voluntaria, sin manipulaciones, intimidación, coerción, amenazas o cualquier acto violento o abusivo.

Acoso digital

Es el hostigamiento, amenaza, agresión, difamación o extorsión con la intención de discriminar, disuadir o amedrentar a una persona.

Ejemplos

Amenazas y lenguaje violento, extorsión, difusión de información falsa, creación de imágenes y vídeos con burlas o humillaciones, contacto de perfiles falsos, mensajes intimidatorios, y exclusión de grupos de chat o juegos en línea con el fin de aislar a una persona. Cuando se dan entre pares, estas agresiones también han sido llamadas **ciberbullying**.

Difusión de datos personales

Compartir información en línea sin consentimiento sobre la identidad o la vida privada de una o varias personas.

Ejemplos

Divulgar el domicilio, la cédula, el número de teléfono u otros datos personales sin autorización; revelar la ubicación; incluye también el publicar información privada o imágenes de niñas, niños, niñas y adolescentes sin su consentimiento, por parte de familiares, profesores u otras personas; entre otros.

Discursos de odio

Son las agresiones, amenazas y afirmaciones discriminatorias por razones de género, identidad o expresión de género, orientación sexual, etnia, nacionalidad, edad u otras características, que tienen por objeto afectar a personas o grupos históricamente vulnerados, difundir lenguaje y acciones de odio y/o legitimar estereotipos de género, sobre la diversidad sexual e interseccionales.

Ejemplos

Comentarios adultocéntricos o que deslegitiman a líderes estudiantiles o activistas; amenazas de violencia física y/o sexual dirigida a adolescentes mujeres y LGBTIQ+; expresiones discriminatorias basadas en estereotipos y roles de género, étnicos, etarios, capacitistas; acciones conservadoras y antiderechos contra adolescentes defensores de derechos humanos y activistas; entre otras.

Acceso no consentido a cuentas, dispositivos y servidores

Es el acceso sin autorización a sistemas informáticos, celulares, redes sociales, correos electrónicos, computadoras, servidores, entre otros, que tiene el fin de controlar, intimidar, extorsionar, manipular o usurpar información personal.

Ejemplos

Instalación de software espía; exigir contraseñas, datos e imágenes; manipulación y control de dispositivos; instalación de apps de "control parental" sin consentimiento, o como mecanismo de vigilancia y acceso a información personal de niñas, niños, adolescentes, en lugar de usar estrategias y herramientas para el uso seguro y cuidado de internet, dispositivos y cuentas, entre otras.

Ataques a la libertad de expresión

Cualquier acto dirigido a silenciar o amedrentar a una persona o grupo de personas.

Generalmente, sucede contra defensoras/es de derechos humanos, población LGBTIQ+, entre otras.

Ejemplos

Censura de contenidos y/o ataques coordinados y masivos a cuentas de dirigentes estudiantiles o activistas adolescentes; difusión de información o noticias falsas que dificultan el acceso a información confiable sobre derechos de niñas, niños, adolescentes, salud sexual y salud reproductiva, educación integral en sexualidad, entre otras.





¿Cómo afecta la violencia de género digital a las adolescencias?

La violencia digital tiene consecuencias reales y graves en las vidas de los adolescentes. Lejos de la concepción de que la violencia digital es menos grave que otros tipos de violencia, esta puede tener impactos a nivel físico, emocional, psicológico, educativo, sexual, y social.

Es probable que los adolescentes que viven agresiones digitales tengan miedo, depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, y dificultades para concentrarse y aprender. A esto se suma, que puedan vivir situaciones de aislamiento o marginalización que debilitan la capacidad de generar respuestas comunitarias e, incluso, tener ideas de suicidio y autolesiones.

Las agresiones digitales pueden estar relacionadas o derivar en otras situaciones de violencia de género fuera de línea como la explotación sexual o el feminicidio.

Asimismo, la violencia de género digital afecta de manera preocupante al ejercicio de los derechos digitales y otros derechos humanos, como el derecho a la intimidad y privacidad de niñas, niños, niñas y adolescentes. Tras haber vivido una agresión, es frecuente que los adolescentes limiten o reduzcan el uso de internet, dispositivos, redes sociales, juegos en línea y páginas web; lo que, a la vez, afecta a su derecho a la información y el acceso a las TIC. En algunos casos, la restricción de este acceso se usa como un castigo u obligación por parte de los adultos. La prohibición del uso de dispositivos y/o internet sin generar procesos de consenso, cuidados y acuerdos con los adolescentes puede socavar su confianza y autonomía, y generar revictimización, al culpar a los adolescentes de las agresiones que viven por usar las tecnologías, en lugar de brindarles herramientas de protección y prevención de las violencias digitales.



¿Cómo podemos detectar situaciones de violencia de género digital en adolescentes?

Detectar situaciones de violencia de género digital en adolescentes rápidamente es crucial para poder acompañarles.

Algunas señales a las que es importante prestar atención:

➤ Si observas cambios en su comportamiento o estado de ánimo. Por ejemplo, que se aíse de sus amistades, que tenga el sueño o apetito alterados, que tenga dificultad para concentrarse o realizar actividades cotidianas, entre otras.

➤ Si observas cambios en su uso de dispositivos, por ejemplo, que aumente o reduzca de forma repentina el tiempo que pasa frente a las pantallas, que deje de jugar un juego que le gustaba mucho, o que esté todo el tiempo pendiente de los mensajes que recibe.

A veces las violencias no son evidentes, por eso es importante que puedas construir un espacio seguro y de confianza para que se sientan seguras de compartir lo que están viviendo. Así, cuando llegue el momento, sabrán a quién acudir

➤ Incentiva conversaciones en torno al uso de internet y las tecnologías usando técnicas de escucha activa, como hacer preguntas abiertas y reflejar sus sentimientos para demostrar comprensión. Prueba preguntar “¿Cómo te fue hoy en las redes sociales?”, al comienzo puede parecer una pregunta extraña, pero abrirá conversaciones interesantes en torno a su bienestar y necesidades.

➤ Asegúrate de escuchar sin juzgar, evita presionar y mantén una actitud receptiva. Presta plena atención cuando te hable, y muestra que estás disponible para hablar de sus preocupaciones.

➤ No critiques ni minimices sus experiencias; en lugar de eso, valida sus sentimientos. Esto ayudará a que se sienta en confianza de compartir temas sensibles o que le generen inseguridad.

Validar las emociones de los adolescentes al usar internet y las tecnologías puede expresarse así:

- “Entiendo que el mensaje que te enviaron te cause frustración. Es normal sentirse así cuando enfrentas situaciones difíciles.”

- “Es importante para mí saber cómo te sientes cuando usas internet. ¿Te gustaría hablar más sobre lo que te está preocupando?”

- “No estás sola en esto. Muchas adolescentes han pasado por situaciones parecidas a la tuya, recuerda que no es tu culpa.”



➤ Anima al adolescente a hablar contigo o con un adulto de confianza si siente incomodidad al navegar en internet, usar juegos en línea o redes sociales, o si detecta que está viviendo algún tipo de violencia o situación insegura. **Explícale que a veces la violencia no es tan evidente y que esté alerta si:**

- La batería de su celular u otros dispositivos se descarga constantemente.

- Su celular siempre aparece con la memoria llena, aunque haya borrado varias veces el contenido.

- Sus dispositivos tienen comportamientos extraños como escribir o abrir páginas de manera automática.

- Recibe enlaces, mensajes o correos electrónicos extraños. Por ejemplo: donde le piden fotos que le incomodan o le solicitan datos personales; donde le hacen ofertas de trabajo sin haber aplicado o solicitado esta información; donde le contactan para sesiones de fotos o vídeos gratuitas, o donde el destinatario es una persona o empresa desconocida; mensajes sobre premios o sorteos en los que no ha participado, entre otros.

- Otras personas le han insistido para que comparta sus contraseñas o dispositivos sin que esto sea un acuerdo de cuidado por parte de las personas a su cargo.

- Alguien le está presionando para que envíe contenido sexual o íntimo como prueba de amor, de confianza o de que le gusta.

- Hay personas que conocen información que estaba en sus cuentas o dispositivos, y que no había compartido con nadie. Reciben llamadas y mensajes no deseados de forma recurrente.

¿Cómo podemos acompañar a adolescentes que viven situaciones de violencia de género en el ámbito digital?

Escucha de forma activa y sin juzgar

La escucha activa, cálida y empática hacia los adolescentes y sus experiencias en internet y las tecnologías, es muy importante para acompañarles de manera cuidadosa. Ten en cuenta que pueden sentir culpa, vergüenza o desconfianza al compartir situaciones de riesgo o violencia. Pueden temer que contar su historia sea percibido como algo malo, o que puedan ser castigados por compartir información o acceder a sitios web desconocidos. Además, podrían haber recibido amenazas que los hacen sentir incapaces de hablar. Por ello, desde el principio es esencial practicar una escucha activa y evitar cualquier tipo de juicio sobre sus experiencias.



La escucha activa puede expresarse así...

- "Lo que te está pasando no es tu culpa. Estoy aquí para acompañarte ¿qué necesitas?"
- "Lo que te ha ocurrido es grave y es una forma de violencia digital. Siento mucho que tengas que pasar por esto, ¿quisieras que hablemos con tu familia?"
- "Quiero ayudarte, busquemos juntas opciones para poder hacer algo frente a esta situación."

Juzgar puede verse así...

- "Te dije varias veces que no jugaras a ese juego por internet, y mira lo que ha pasado."
- "Pero no es para tanto, siempre exageras con estas cosas; en unos días tus compañeros se van a olvidar del tema y te van a dejar en paz."
- "Tú mismo te expusiste, al publicar que te gustan los chicos. Es normal que ahora te lleguen comentarios feos, te toca aguantar o eliminar la publicación."
- "No debiste confiar en él. Ahora debes hacerte responsable de tus acciones, la próxima ya sabes que no debes enviar fotos así."

Cree en su historia

Es común que los testimonios de adolescentes no se tomen en cuenta, se minimicen, o sean narrados y modificados por adultos que creen saber mejor lo que ha ocurrido. Poner en el centro los relatos de las adolescencias es fundamental para cuestionar el adultocentrismo, reconocer su capacidad de tomar decisiones, y generar procesos de justicia y reparación que se adapten a sus necesidades específicas.



¡Para acompañar a las adolescencias es necesario creer y confiar en sus historias!

Haz preguntas para indagar acerca de lo que está ocurriendo e identificar otros riesgos o violencias relacionadas con esta situación. Toma en cuenta estos elementos:

Reconstruye los hechos de la violencia: - “¿Podrías contarme qué es lo que pasó? ¿Está bien si te voy haciendo preguntas mientras me cuentas, para entender mejor?”

Identifica cómo y dónde se están produciendo las violencias: - “¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que te sentiste así? ¿Ya has pasado por situaciones similares?”

Indaga sobre otras situaciones de riesgo: - “¿Te has sentido incómodo en tu casa/colegio?... ¿Y con tus compañeros de clase/familiares/profesores?”

Trata de ubicar a los agresores: - “¿Quién es la persona que te está haciendo daño?” - “¿Hay otras personas involucradas? ¿Qué es lo que han hecho?”

Mapea si existe una red de apoyo: - “¿Has podido hablar con alguien sobre esta situación?” - “¿Cuál fue su reacción?” - “¿Pediste ayuda a alguien más?” “¿Quisieras contarle esto a tu hermana/padre/amigo? ¿Cómo crees que reaccionarán?”

Cuando indagues sobre la situación de violencia, puedes incluir temas ligeros que sean del agrado del adolescente para aliviar tensiones y crear un ambiente más relajado sin forzar la situación. Por ejemplo, durante la conversación puedes preguntarle sobre sus gustos y rutinas. Si notas que hay mucha tensión o tiene dificultades para seguir conversando, propón tomar una pausa, ir a buscar un helado o dar un paseo por el parque.

Guarda la confidencialidad siempre que sea posible, y practica el consentimiento a la hora de acompañarle.

Puede haber algunas situaciones en las que sea necesario contactar con otras personas de la red de apoyo de la, el, o le adolescente; pregúntale antes de compartir cualquier información que te haya confiado, y respeta sus deseos sobre cómo manejar la situación. Si es necesario, explícale de forma clara con quiénes se compartirá la información y con qué fines.

Recuerda que, en algunos casos, las personas cercanas como familiares u otras podrían estar involucradas en las agresiones; por eso, desde el principio, es muy importante que la información se maneje de forma segura.

Si se trata de una situación que se extiende en el tiempo, o que resulta compleja de entender, construyan una bitácora juntas.

Permítele expresarse como sea su preferencia: a modo de diario, tabla, a través de dibujos, mapas conceptuales, etc. Lo importante es que se incluyan **fechas** (o referencias temporales, por ejemplo: en vacaciones, cuando estaba en exámenes, etc.), **eventos** (con el mayor detalle posible), **lugares** (redes sociales, celular, computadora del colegio, etc.), y **personas involucradas**.

Si esto resulta muy doloroso, está bien pausar y volver en otro momento, o hacerlo junto a una **persona especializada en acompañar a adolescentes que viven violencia**. Si no conocen personas que hagan este trabajo, pueden pedir apoyo a organizaciones o instituciones que trabajen con adolescentes.

No le presiones para darte información, o si notas que hay eventos que no recuerda con claridad. Recuerda que olvidar detalles puede ser un mecanismo de protección frente a situaciones traumáticas que deben ser acompañadas por personas con experiencia.

Presta atención a su expresión corporal y otras señales no verbales. Esto podría ayudar a identificar otras violencias o necesidades.

Si, por ejemplo, tiene dificultades para seguir la conversación o se abstrae constantemente; si dice que no ha vivido otras situaciones de violencia, pero ves que su cuerpo se contrae o tensa; si tiene dificultades para hacer contacto visual, entre otras manifestaciones de incomodidad, es recomendable



pedir ayuda a una persona profesional en acompañar a adolescentes que pueda guiarles o estar presente para contener, y evitar que la conversación sea retraumatizante.

Genera un espacio de confianza sostenido en el tiempo:

Asegúrate de que sepa que puede contar contigo, que lo que está sucediendo no es su culpa, y que estás allí para acompañarle.

Dile que estarás pendiente y que si vuelve a ocurrir algún otro evento desagradable o incómodo puede volver para contarte, para buscar juntas una solución.

No sientas que debes tener todas las respuestas. Acompañar violencias es complejo y es válido y valioso pensar estrategias de formas más colectivas y entre varias personas. Buscar apoyo de personas u organizaciones de confianza va a permitirte acompañar mejor.



¿Qué hacer cuando una adolescente vive violencia de género digital?

Cuando una adolescente está viviendo violencia, es crucial tomar medidas para su seguridad y bienestar. A continuación, algunas acciones que se pueden tomar:

Ponte a disposición para buscar soluciones y recursos respetando sus decisiones y autonomía.

*Si el, le o la adolescente que está enfrentando violencia no se siente cómoda hablando contigo, considera la posibilidad de involucrar a otra persona de su red de apoyo o a una persona profesional que tenga experiencia trabajando situaciones de violencia con adolescencias.

Recuérdale que no está sola / sole / solo, y que la violencia no es su culpa.

La violencia nunca es culpa de la persona que la vive, los agresores son quienes tienen la responsabilidad sobre sus acciones.

Bajo ningún concepto es momento para castigarle por lo que le está sucediendo, ahora la prioridad es acompañarle y buscar su bienestar.



Evita revisar las cuentas o dispositivos de la / le / el adolescente sin su consentimiento. Recuerda que no se trata de vigilar, sino de cuidar.

Si es necesario, establece acuerdos claros y consensuados sobre el uso de dispositivos, redes sociales y cuidados digitales, y tomen decisiones conjuntas acerca de los pasos que se van a dar.

¡Cambiemos el enfoque del control parental por uno de cuidados colectivos!

Guarden y respalden las evidencias en un lugar seguro

Registren la evidencia de las agresiones con capturas de pantalla donde aparezca el nombre o perfil del agresor, y el de las personas afectadas. Guarden los enlaces de las publicaciones y descarguen posibles archivos, fotos o vídeos que contengan los ataques.

Guarden la evidencia en un lugar seguro, como un disco duro o computadora que no suelen transportar. Es muy importante que protejan esta evidencia con una contraseña alfanumérica larga y única.

Frenen la viralización de contenidos generados sin consentimiento

No compartan el contenido digital para alertar a familiares o amistades ya que, sin quererlo, podrían contribuir a su viralización. Piensen en otras formas de comunicar lo ocurrido al círculo cercano, siempre con el consentimiento del adolescente que está viviendo esta situación.

Durante el tiempo que acompañes una situación de violencia de género digital de manera directa, evita generar copias del contenido en tu celular de manera insegura y/o sin el consentimiento de la persona afectada, y elimina ese contenido cuando ya no sea útil.

Si estás frente a un caso de difusión no consentida de imágenes y/o vídeos íntimos o sexuales, o de datos personales, y si tienes los archivos que han sido difundidos, crea tu caso en Take it Down <https://takeitdown.ncmec.org> Take it Down es una plataforma que funciona generando un hash o huella digital única de imágenes y videos. Todas las copias duplicadas de una imagen o video tienen exactamente el mismo marcador específico o hash, y esto permite que las empresas adscritas (Clips4Sale, Facebook, Instagram, OnlyFans, Pornhub, TikTok, Yubo, SnapInc, Threads, Redgifs) puedan ayudar a detectar y eliminar las imágenes o videos que coincidan con el hash.

Prioriza el cuidado y protección de la / le / el adolescente

Para ello, verifica si existen personas de su red cercana de familiares, amistades y compañeros en quienes confíe y que considere que pueden ser empáticos con la situación que está viviendo. Anímale a que les cuente lo que le está pasando, y valoren si puede ser beneficioso un acompañamiento psicológico que se adecue a sus necesidades específicas.

Ampliar su red de confianza no solo le ayudará a estar sostenido durante el proceso, sino que también podrá ayudarlo a generar acciones colectivas si fuera necesario; como por ejemplo, reportar una agresión en internet.



Ayúdale a reportar las agresiones en las plataformas y servicios de internet

Sigan las instrucciones de denuncia o reporte de agresiones e incidentes en redes sociales y *chats* de mensajería.

Si se trata de una página web, revisen si cuenta con un apartado de reporte de incidentes o de atención a las personas usuarias para comunicar los hechos, y sigan los pasos.

Infórmales sobre cuidados digitales

En todos los casos de agresiones digitales, recomendamos revisar las medidas de seguridad digital que está aplicando de manera cotidiana, para que pueda reforzarlas. En el siguiente capítulo incluimos algunos cuidados digitales que se pueden aplicar. Si tienen dificultades con esta parte, busquen apoyo en una persona u organización de confianza.

Encuentra más información en el apartado de cuidados digitales de esta guía.

Denuncia la violencia de género digital

En casos de violencia de género digital, les adolescentes tienen derecho a denunciar y a recibir medidas de protección y acompañamiento.

Informa al adolescente que puede acceder a medidas de protección en las Juntas Cantonales de Protección de Derechos, Fiscalía o Unidades Judiciales. Es importante activar

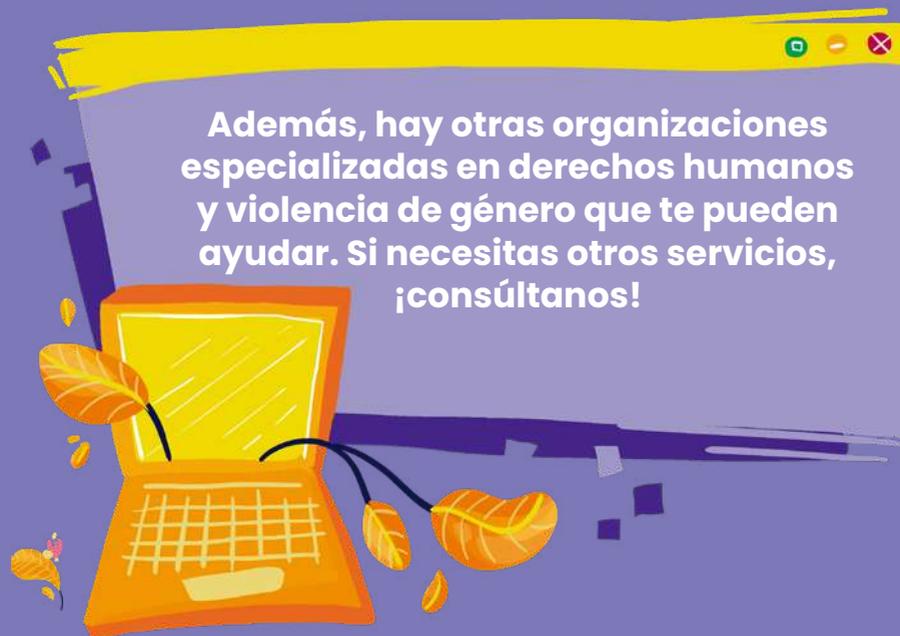


estas medidas en casos de violencia sexual digital, amenazas y otras situaciones de riesgo o inseguridad. Anima a sus familiares y otras personas cercanas de confianza a ser parte del proceso, siempre y cuando no estén involucradas en las agresiones.

Recuerden que para poner una denuncia en la Fiscalía no es un requisito contar con prueba digital o saber de qué delito digital se trata. Es recomendable guardar toda la evidencia lo antes posible. Antes de retirar los contenidos con las agresiones en internet, será importante consultar con una abogada y/o fiscal del caso sobre cómo salvaguardar las pruebas digitales.

Consideren buscar asesoría legal antes de iniciar el proceso, así estarán más informados sobre las opciones que tienen en este ámbito.

Si la situación de violencia ha ocurrido en el ámbito educativo, las instituciones están obligadas a activar sus protocolos de actuación de manera oportuna, y brindar acompañamiento a los adolescentes.



Cuidados digitales

Revisa este checklist con les adolescentes que acompañas para identificar qué cuidados digitales suelen tener cotidianamente.

- Tengo contraseñas seguras en todas mis cuentas.
- Tengo contraseñas seguras en todos mis dispositivos.
- No dejo mis cuentas abiertas en dispositivos compartidos.
- Activo el GPS solo cuando lo necesito, y luego lo desactivo.
- Activo la desaparición de mensajes en chats con información personal o sensible.
- Evito compartir información personal en cuentas de redes sociales.
- Reviso de forma regular los permisos de las apps instaladas.
- Tengo un solo antivirus actualizado en todos mis dispositivos.
- Hago respaldos de la información de mis dispositivos.
- Actualizo mis dispositivos de forma frecuente.
- Hago búsquedas de mi información personal en internet.
- Elimino las cuentas de redes sociales que no utilizo.
- Tengo activada la verificación de dos pasos en mis cuentas.
- Reviso con frecuencia las configuraciones de privacidad de mis cuentas.
- Desinstalo las apps que no utilizo.
- Actualizo los correos y números de recuperación de mis cuentas
- Comunico la información sensible en persona o por Signal.
- Si sexteo, tengo acuerdos para usar apps seguras con desaparición de mensajes (vista única del contenido) para proteger mi privacidad.
- No sexteo si me siento incómoda/e/o u obligada/e/o.

Si no suelen tener cuidados digitales de manera frecuente, o tuvieron varias dudas al llenar el checklist, les recomendamos aplicar los cuidados digitales básicos que recogemos en el siguiente apartado. **¡Puede ser un buen momento para que tú, como acompañante, también los apliques!**

Aquí te dejamos un listado de cuidados digitales que será importante revisar en caso de cualquier tipo de agresión digital y, en general, para que adolescentes y otras personas estemos protegidas en internet y las tecnologías.



Consentimiento digital

Para empezar a cuidarnos en internet y las tecnologías, es importante que conozcamos y practiquemos el consentimiento digital. Aplicar el consentimiento digital de manera cotidiana puede prevenir diferentes situaciones de violencia de género digital.

El consentimiento digital puede verse así...

- "Mi primo me pidió tu contacto, ¿puedo enviarle tu Insta?"

- "Ñaño, me gustaría publicar la foto que nos hicimos ayer, ¿cómo te sentirías con eso?"

- "Amor, ayer me pediste una foto sexy y me sorprendí porque no hemos hablado esto antes en nuestra relación. ¿Te parece si lo hablamos primero?" - "Sí claro, para mí es importante que nos sintamos cómodas."



¡Comparte estos tips con les adolescentes!



1 Usa contraseñas seguras

Utiliza contraseñas seguras en todas tus cuentas y dispositivos para evitar accesos no consentidos a tus redes sociales, fotos, vídeos, archivos, celulares o correos electrónicos.

¿Qué es una contraseña segura?

- Tiene al menos 12 caracteres, usa letras mayúsculas, minúsculas, números y caracteres especiales (%&\$#. /).
- No contiene datos personales como nombres de familiares, fechas de nacimiento, nombres de mascotas...
- Es personal y no se repite en diferentes cuentas y dispositivos.
- Se cambia de manera periódica, al menos 1 vez al año; y si se está viviendo una situación de riesgo, con mayor frecuencia, al menos cada 3 a 6 meses.
- No es un pin, patrón o huella dactilar (estas opciones son más inseguras que la contraseña alfanumérica).



Pasos para crear una contraseña segura:

- Recuerda que debe de tener al menos 12 caracteres.

Elige una frase fácil de recordar o la letra de una canción, como "tres triste tigres".

- Junta las palabras: trestristestigres

Incluye mayúsculas: Tres.tRistes.tigreS

- Sustituye vocales por números: T3es.tRistes.tigr3S

Sustituye otras letras por símbolos y/o suma símbolos a la frase: Tr3\$.tRistes.tigr3\$

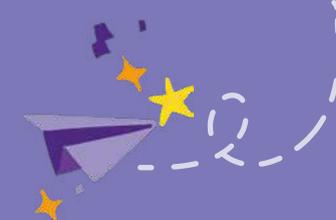
¡Perfecto! Ya tienes un ejemplo de clave segura: Tr3\$.tRistes.tigr3\$

¿Dónde guardo mis contraseñas?

Puedes usar un gestor de contraseñas de confianza y recomendado. Uno gratuito es KeePassXC.

Anótalas en lugares ocultos de tu casa, que no suelas transportar con frecuencia, como un cuaderno o una carpeta secreta de la compu, con un nombre no identificable. ¡Evita anotar tus claves en tu celular por si lo pierdes o te lo roban!

¡Evita anotar tus claves en tu celular, por si lo pierdes o te lo roban!



2 Utiliza mensajería segura

- Las apps de mensajería más seguras son aquellas que utilizan cifrado de extremo a extremo, no guardan copias de tus chats en sus servidores, y ofrecen múltiples opciones para ocultar y eliminar tus mensajes, archivos, fotos, vídeos e información personal. Antes de utilizar una app de mensajería comprueba que ofrece estas características. **Si estás viviendo situaciones de violencia de género digital, te recomendamos que uses Signal.**

- Si usas Whatsapp, recuerda activar todas las opciones de seguridad disponible: verificación de dos pasos, mensajes temporales, visualización única de archivos y fotos, ocultar tu estado y foto de perfil a números desconocidos, y todas las que te permitan mayor privacidad.

- Evita compartir información sensible o confidencial a través de chats donde no tengas medidas de seguridad.



3 Verifica tus datos personales en diversos navegadores

- Busca tus datos personales (nombres y apellidos, dirección, cédula, número de teléfono) en varios buscadores para comprobar qué sabe internet sobre ti; puedes hacer la búsqueda en Google o a través de cualquier navegador como Chrome, Mozilla Firefox o Brave. También puedes buscar en DuckDuckGo y/o en el navegador Tor, donde podrías encontrar información que no es accesible en Google.
- Si encuentras datos tuyos que no deseas que estén disponibles en internet, pide al proveedor de la página web que los elimine. Si no lo consigues de esta manera, y aparece a través de Google, puedes escribir “eliminar mis datos del motor de búsqueda” y acceder a un formulario de retiro de datos.

4 Aumenta tu seguridad y privacidad en cuentas y redes sociales

- Cambia tus contraseñas al menos una vez año, no olvides usar siempre contraseñas seguras y diferentes por cada cuenta.
- Evita abrir enlaces extraños.
- Usa verificación de dos pasos.
- Actualiza con regularidad el correo y teléfono de recuperación de tus cuentas
- Evita difundir información personal (domicilio, celular, nombres de familiares).
- Evita colocar tu nombre completo en perfiles privados.
- Evita agregar a personas desconocidas.
- No compartas historias en tiempo real donde se pueda identificar tu ubicación.
- Desactiva los permisos de ubicación.
- Revisa si tienes fotos antiguas con información personal, como tu domicilio, y si es así, elimínalas.



5 Cuida tu celular y otros dispositivos

- Respalda la información y los archivos que guardas en tu celular y otros dispositivos con regularidad, y elimínala. Puedes respaldar tus datos en dispositivos que no suelas transportar o en discos duros que estén cifrados, y guardados en lugares seguros.
- Reduce la cantidad de información que almacenas en tu celular para prevenir la pérdida de tu información o que se filtre a terceras personas en caso de pérdida, avería, robo o accesos no consentidos a tu dispositivo.
- Protege tu información sensible, como fotos y vídeos íntimos, datos personales o archivos confidenciales en lugares seguros. Usa carpetas con contraseñas, carpetas cifradas o dispositivos cifrados para almacenarlas. Una herramienta que te puede ayudar a cifrar dispositivos y carpetas es Veracrypt.
- Utiliza siempre una contraseña segura alfanumérica. Te recomendamos no usar pin, ni patrones, ni huellas dactilares, ya que suelen ser opciones menos seguras. Por ejemplo, en un contexto de violencia, o si te encuentras en un estado de vulnerabilidad o inconsciente, a través de la huella dactilar podrían obligarte a entrar a tu celular.
- Desactiva los permisos de las aplicaciones que no sean necesarios para su funcionamiento. Presta especial atención a los permisos para el uso de micrófono, cámara, ubicación y listado de

- contactos. Por ejemplo: Google no necesita acceder a tu cámara, micrófono y contactos para funcionar.
- Elimina apps y programas que no uses o que sean desconocidos en tu celular, compu o tablet). No te preocupes si crees que alguna puede ser importante para el funcionamiento de tu celular, si ese fuera el caso, te saldrá una alerta para que puedas revisarlo.
- Ten siempre un virus actualizado en tus dispositivos, incluido tu celular.

¡Resetea una vez al año tu celular!

Usa servicios técnicos de confianza, y entrega tus dispositivos sin información, especialmente los datos personales y los vídeos o imágenes íntimas o sexuales.

Tener cuidados digitales requiere tiempo, paciencia y curiosidad. ¡Te invitamos a practicarlos todos los días!

Recuerda que cuando nos protegemos en el espacio digital, también estamos cuidando a las personas de nuestro entorno y contribuyendo a una internet más libre y segura.



Entre todas y todes nos cuidamos en internet y las tecnologías.

¡Por una internet y tecnologías feministas, de afectos y cuidados digitales!



Para más información:

Taller de Comunicación Mujer - <https://tcmujer.org/>

Navegando Libres por la Red (programa de Derechos Digitales)
<https://navegandolibres.org/>



