

CUIDADOS DIGITALES

EN TIEMPOS DE PARO NACIONAL



¡Protégete contra la
vigilancia y la violencia digital!



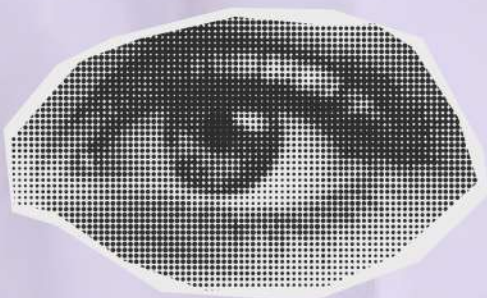


ANTES DE MARCHAS O PLANTONES:

Organízate con tu grupo y
acuerden puntos/rutas seguras

Anota **contactos de emergencia**
en tu cuerpo además del cel

En asambleas, dejen celulares y
dispositivos electrónicos **fuera** si
van a compartir info sensible



**RECUERDA: TU CEL PUEDE
USARSE PARA ESCUCHARTE
O LOCALIZARTE, INCLUSO
APAGADO O SIN INTERNET**



@tallercomunicacionmujer



AUTODEFENSA DIGITAL EN LAS CALLES

- Lleva tu cel con **batería cargada y saldo**
- Usa contraseñas largas y seguras (**#Num3rosYL3tr@s**)
- **Desactiva huella y reconocimiento facial** (son inseguros en detenciones)
- Activa la **verificación en dos pasos**
- Haz **copia de tu info** y **elimina** datos sensibles antes de salir
- **Cifra tu celular:**
- **Ajustes > Seguridad > Cifrar/Encriptar**

**DEFIÉNDETE
EN LAS
CALLES Y EN
LA RED**

@tallercomunicacionmujer



CUIDA TUS COMUNICACIONES

- Usa apps seguras como **SIGNAL** o **BRIAR** (puedes programar la desaparición rápida de mensajes)
- **BRIAR** funciona incluso sin internet o con bloqueos de señal
- **Evita WhatsApp o Telegram.** Si los usas, activa mensajes temporales y “ver una sola vez”
- **No uses** llamadas tradicionales: son fáciles de intervenir



**REVISA LA GUÍA RÁPIDA DE
BRIAR EN @LALIBRETECH**

@tallercomunicacionmujer



PROTEGE TU UBICACIÓN Y CONEXIONES



- **Comparte** tu ubicación solo con gente de confianza y en caso de riesgo
- **No publiques** ubicación en tiempo real ni datos personales en redes
- **Usa VPN** para proteger tu IP
- Evita redes **WiFi públicas**
- **Desactiva** ubicación, Bluetooth y WiFi cuando no las uses



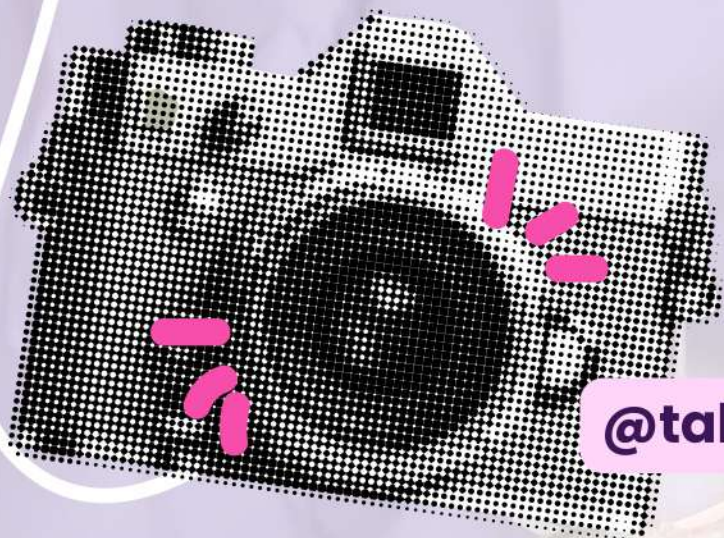
PROTEGE TU CELULAR

- **Activa** el bloqueo automático de pantalla en el menor tiempo posible
- **Desactiva** permisos innecesarios de micrófono, cámara, ubicación y contactos, de las apps que no los necesiten
- **Usa apodos** en tu lista de contactos para resguardar a familiares, amix y compas



REGISTRA Y DIFUNDE CON CUIDADO

- Toma fotos o videos sin **desbloquear tu cel**
- Antes de publicar, asegúrate de que las personas **no sean reconocibles** o pide su consentimiento
- Al grabar abusos, di en **voz alta** fecha, hora y lugar
- Si te detienen, intenta grabar y **grita** tu nombre, apellidos y cédula



**ESTOS CONSEJOS PUEDEN
VARIAR SI ERES PERIODISTA,
VALÓRALO CON TU EQUIPO**

@tallercomunicacionmujer

RECUERDA TUS DERECHOS

- Nadie puede **revisar** tu celular en una protesta **ni obligarte** a dar tus contraseñas
- Los cuidados digitales en el paro son **colectivos**

**¡COMPARTE ESTA
INFORMACIÓN Y CUIDA
TAMBIÉN A TU COMUNIDAD!**

¡RECUERDA!

Si vives **violencia de género**
por redes sociales,
a través de tu celular,
computadora o internet
¡Te acompañamos!
0989200476



Contáctanos a través de
Signal, WhatsApp,
Telegram, o al correo:

reportaviolencia@navegandolibres.org

[@tallercomunicacionmujer](https://www.instagram.com/tallercomunicacionmujer)