

# 10 recomendaciones para evitar ser víctima de violencia digital

1

Ten cuidado con la información personal que compartes en línea, como tu nombre completo, domicilio o número de teléfono.

2

Se prudente con tu actividad en las redes sociales y el contenido que publicas, ya que puede usarse para acosarte o atacarte.

3

Usa la configuración de privacidad en las plataformas de redes sociales para controlar quién puede ver tu contenido e interactuar contigo en línea.

4

Bloquea y denuncia a cualquier usuario que se comporte de forma abusiva o acosadora en línea.

5

Evita involucrarte con trolls: son personas que provocan y acosan intencionalmente a otros en línea. Evita relacionarte con ellos, ya que puede empeorar la situación y generar más acoso.

6

Busca el apoyo de amigos, familiares o un profesional si experimentas violencia digital o acoso en línea.

7

En caso de tener sospechas sobre la identidad o intención de alguien que intente ponerse en contacto contigo, háblalo con alguna persona de tu confianza y de ser el caso, busca ayuda especializada.

8

Infórmate sobre la seguridad en línea, la violencia digital y las últimas tendencias y estrategias para protegerse en línea.

9

Si deseas acudir a citas a ciegas con personas desconocidas, acompáñate de personas de tu confianza y procura que siempre sea en lugares públicos.

10

Cuando abras tu cuenta desde ordenadores o dispositivos ajenos, asegúrate de cerrar tu sesión.

**No dejes que la violencia digital te robe tu poder:**

**tú eres dueño de tu vida en línea, protégete y vive una experiencia segura y positiva.**

**Si quieres denunciar violencia cibernética puedes acudir a:**

Policía Cibernética de la Comisión Nacional de Seguridad al número telefónico 088, a través de la cuenta de Twitter @CEAC\_CNS, el correo [ceac@cns.gob.mx](mailto:ceac@cns.gob.mx) y de la aplicación PF Móvil

