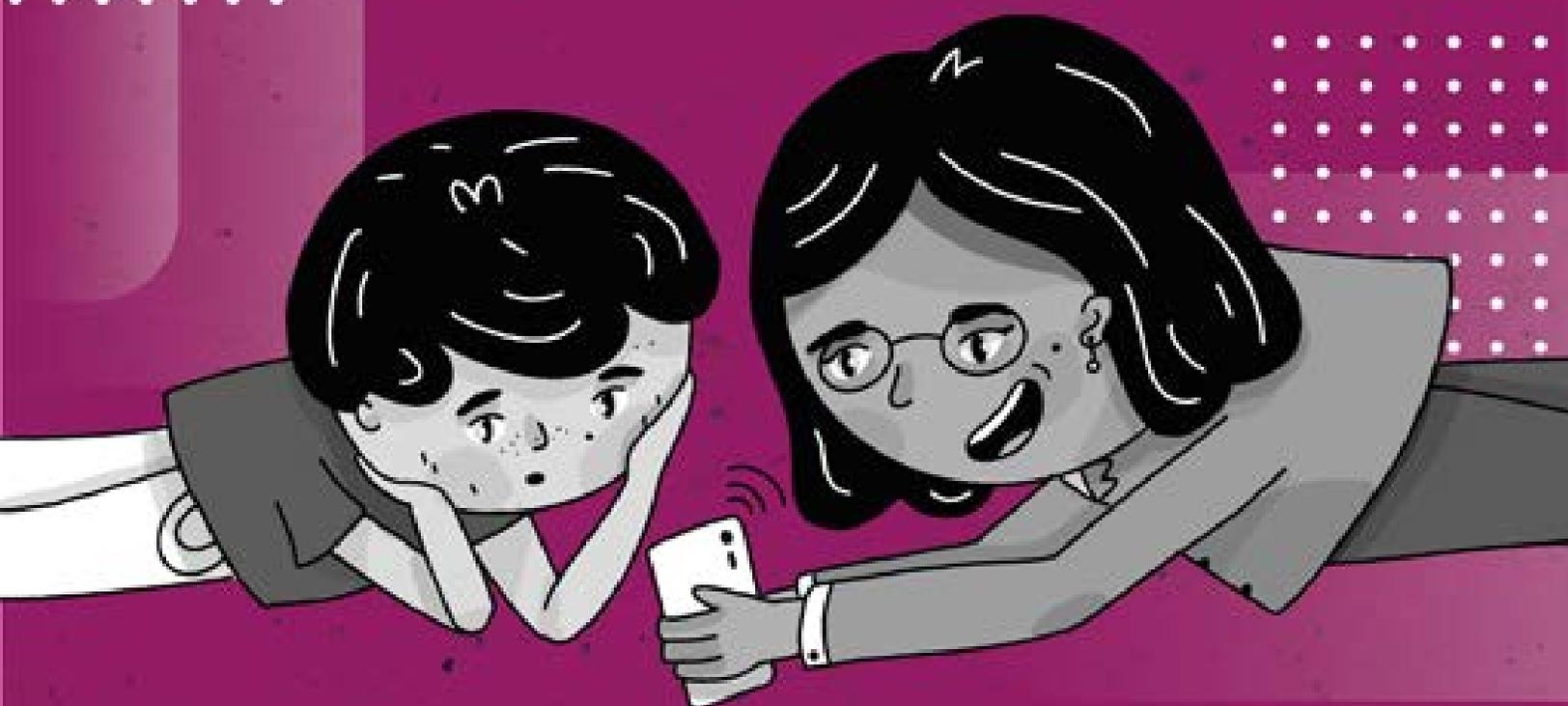


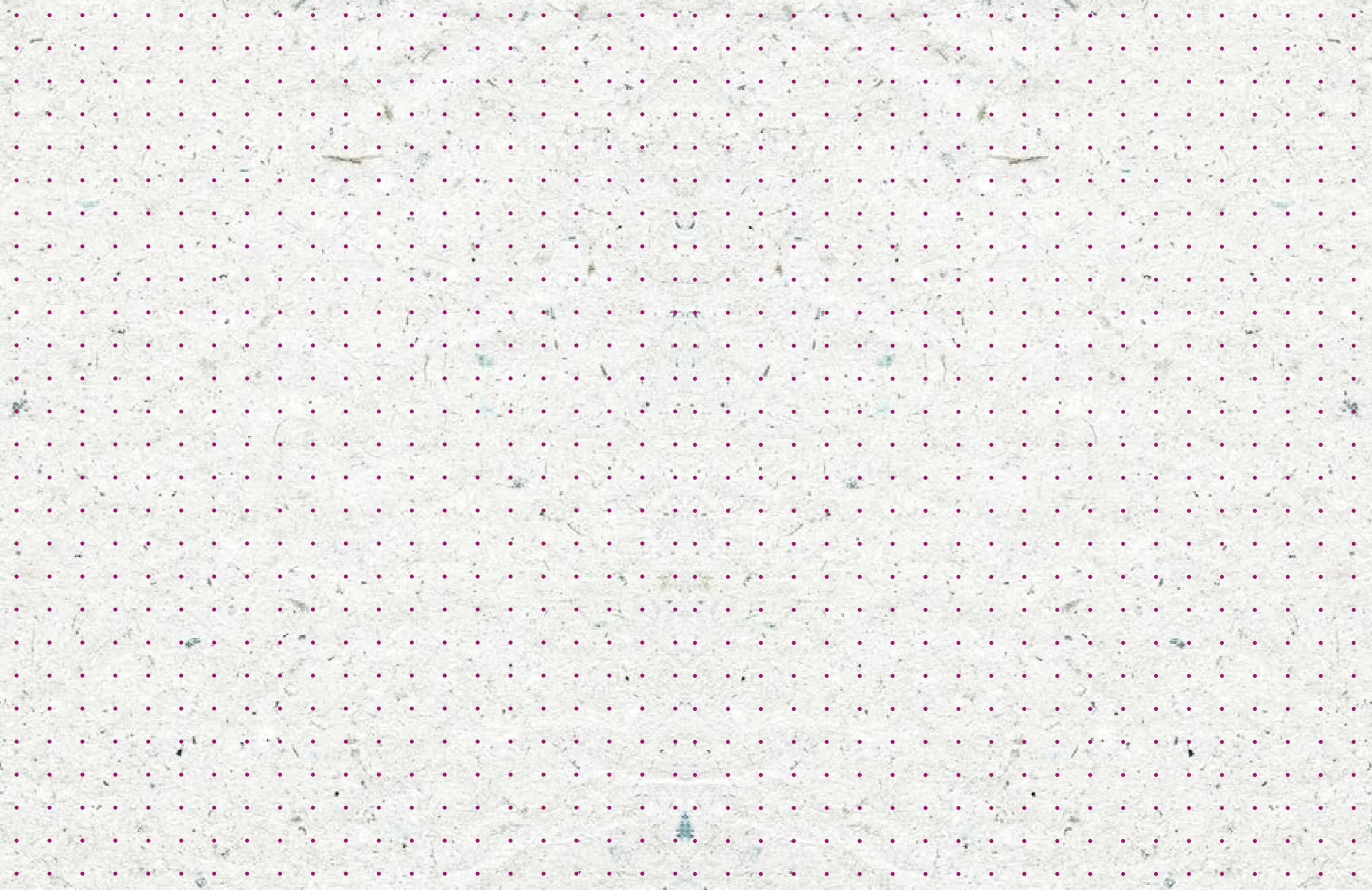
# TE QUEREMOS TE ACOMPAÑAMOS Y TE PROTEGEMOS

Guía para madres, padres y docentes  
para prevenir casos de **violencia digital**  
en la infancia y adolescencia



INDELA

Cultivando  
X Género A.C.



**G**racias al financiamiento, apoyo, consejos y acompañamiento de todo el gran equipo de **INDELA** que por dos años estuvieron a nuestro lado.

Agradecemos a la Secundaria General no. 17 "Primero de Mayo", Secundaria 32 "Jesús Aguilera Palomino", CONALEP plantel Jesús María,

**A las mamás, papás, docentes, personal administrativo y de prefectura** que confiaron en nosotras para dialogar y compartir sus experiencias frente a la violencia digital.

**Gracias a las, los y les estudiantes.**

**Gracias a las amigas de GirlUp LATAM, Chidas en Línea, HiperDerecho, Vita Activa, Chidas en Línea, Luchadoras,** por invitarnos a reflexionar y compartir juntas.

**A las instituciones y al personal del servicio público de la administración estatal y municipal** que participó en las capacitaciones, en especial nuestro agradecimiento al Instituto de Educación del Estado de Aguascalientes y a su Unidad de Equidad de Género y al Instituto Aguascalentense de las Mujeres.

**A todas las personas que nos han escrito, recomendado y compartido** el material que hemos generado a partir de esta investigación, gracias por confiar en nuestro trabajo.

## **AUTORAS**

Elena Anaya  
Angie Contreras  
Lizet Romero  
Wina Rosas

## **MAQUETACIÓN E ILUSTRACIÓN**

Pili Medina

Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed>.

¿Te interesa algún taller? Escríbenos a ... ¡seguro tenemos una opción para ti!

[cultivandogeneroac@gmail.com](mailto:cultivandogeneroac@gmail.com)

**MARZO 2022**

# **TE QUEREMOS TE ACOMPAÑAMOS Y TE PROTEGEMOS**

**Guía** para madres, padres y docentes  
para prevenir casos de **violencia digital**  
en la infancia y adolescencia

**INDELA**

**Cultivando  
Género A.C.**

**C**ultivando Género somos un grupo de amigas que estamos materializando sueños a través de nuestra organización, que es feminista y cuyo objetivo es promover la igualdad y derechos de mujeres, niñas y niños, a través de la educación para la paz y la no violencia.

Para cumplir nuestro propósito, **brindamos servicios de consultoría, asesoría y capacitación** enfocándonos en 5 temas principalmente: derecho al cuidado, derechos digitales, y acoso y hostigamiento sexual, y asistimos a escuelas, a centros laborales... ¡prácticamente a donde nos inviten! También hemos preparado nuestros servicios para adecuarnos a la nueva normalidad, por lo que todos nuestros servicios se ofrecen en modalidad presencial y virtual.

1. **Ser madre-padre en la era virtual** 9
2. **Brecha generacional: tips de supervivencia** 11
3. **Redes sociales y la construcción de confianza** 13
4. **Nuestro rol de acompañantes** 16
5. **Respetar las redes** 18
6. **Testimonio** 19
7. **Diccionario digital para no perder la conexión** 21

*“Todas las personas mayores fueron al principio niños y niñas, aunque pocas de ellas lo recuerdan” (Antoine de Saint-Exupéry).<sup>1</sup>*

**E**n Cultivando Género compartimos la idea de que las personas nos educamos en sociedad, por lo que dos espacios de convivencia sumamente importantes para transmitir la educación radican **en la casa y en las aulas**, por eso esta guía está dirigida a madres, padres y docentes. Con ella, no pretendemos prescribir recetas o mostrar caminos inequívocos, sino **entablar un diálogo que conduzca a generar consciencia** sobre una problemática que ya está aquí, y de la cual queremos abreviar a través de ideas y sugerencias que pueden contribuir a solucionar la violencia digital.

Esta guía representa el resultado de un trabajo de investigación que involucró a varios actores: madres y padres de la sociedad civil, docentes, y opiniones de expertas en el tema de los derechos digitales; a esto se sumaron las propias experiencias que como formadoras y capacitadoras en el tema de derechos digitales se han ido recogiendo.

Es por ello que, en las siguientes páginas encontrarás un producto que fue elaborado con mucho cariño y con la plena conciencia de que, en la medida que nos involucremos en la educación de niñas, niños y adolescentes, podremos transformar realidades adversas y violentas **en favor de entornos más sanos y felices**.

<sup>1</sup>El texto original dice así: “Todas las personas mayores fueron al principio niños y niñas, aunque pocas de ellas lo recuerdan” (Antoine de Saint-Exupéry). Por lo que nos tomamos la libertad de ajustarlo con lenguaje incluyente.

**S**er madre, padre o docente no es tarea fácil, **tenemos en nuestras manos una gran responsabilidad**, la cual se acentúa en tiempos en que la tecnología se ha vuelto imprescindible en nuestras vidas, tanto en el ámbito laboral como en el recreativo. Esa es la realidad en la que crecen la gran mayoría de las niñas y los niños, y en la cual debemos aprender a convivir. Es entonces, cuando se vuelve necesario, buscar maneras creativas de hacer uso de dicha tecnología para nuestro beneficio y no en nuestro perjuicio, lo cual plantea un gran desafío, y al mismo tiempo, una oportunidad de acercarnos más a nuestras hijas e hijos desde lo digital.

Estudios científicos sustentan que no son los videojuegos o las redes sociales los “culpables” de la violencia que se vive en los espacios públicos y privados, sino que ésta proviene principalmente de los ambientes de malos tratos que como adultos generamos hacia la niñez. Desafortunadamente la mayoría de nosotras (os) provenimos de una educación autoritaria, por lo cual esta guía pueda servir quizás, como un vehículo de recordar nuestra propia niñez y nuestra propia adolescencia; de tal manera que podamos detectar qué queremos replicar con las niñas y niños, y que ya no sirve. Este ejercicio de revisión, puede apoyarnos para visibilizar que no siempre hemos sido personas adultas, sino que tuvimos una infancia que sigue estando presente de alguna manera a través de las niñas y niños que nos rodean.

Como parte del proyecto “Acompañamiento y atención integral a la violencia digital”, lanzamos una encuesta a madres, padres y docentes para conocer sus opiniones acerca de la igualdad de género y la prevención de la violencia en las redes sociales, así como recoger propuestas para brindar alternativas de solución a la violencia digital desde sus propias experiencias.

Una de las preguntas que obtuvo mayor variedad en las respuestas fue:

## ¿Crees que las niñas y los niños son iguales?

La pregunta fue planteada de manera general y aunque la mayoría de las personas contestaron que “sí”, también hubo un gran porcentaje los que pensaron que “no”. Las razones aunque son variadas, coinciden fundamentalmente en que son diferentes respecto a sus rasgos físicos y gustos, pero son iguales en derechos y capacidades. Esto es cierto, puesto que **físicamente hay diferencias que les distinguen, sin embargo, aún vivimos en una sociedad en la cual sigue habiendo desigualdades**.

Ejemplos de lo anterior, son los estereotipos que prevalecen hacia niñas y hacia niños, pues se piensa de manera generalizada que las niñas son “mejores” en los trabajos de cuidados, como el de crianza y doméstico, y los niños tiene mayor facilidad para desempeñar tareas que tienen que ver con la lógica-matemática y el raciocinio. Al caso es pertinente tener en cuenta la información que brinda el **INMUJERES** “Actualmente las mujeres tienen más posibilidades de acceder a la educación en todos los niveles; sin embargo, conforme avanzan, las probabilidades de seguir estudiando disminuyen por las brechas de desigualdad existentes.

**Motivos:** trabajos de cuidados 83% mujeres, 17% hombres; maternidad paternidad o unión: 83% mujeres, 17% hombres; por falta de recursos económicos: 55% mujeres, 45% hombres (INMUJERES, 2022).

Estas desigualdades que se viven en la “vida real” traspasan a la “vida virtual”, en todos los aspectos; un ejemplo de esto es que las mujeres sufren más violencia en las redes sociales que los varones. “De los 9 millones de las mujeres usuarias de internet, 22.5% experimentaron alguna situación de ciberacoso en los últimos 12 meses al levantamiento de la encuesta, es decir 1 millón 980 son mujeres” (INEGI, 2020).

Una manera de reflexionarlo es pensar en cosas que, en la adultez, vamos olvidando, pero que es necesario traer a la memoria para recordar cómo éramos antes de llenarnos de responsabilidades.

**Para ello, te proponemos un par de actividades:**

Toma unos momentos para ti, en un espacio cómodo, pon música, preparar algo rico de beber, y disponte a mirar hacia atrás en tu vida y responderte:

- ¿Qué tanto ha cambiado mi forma de pensar?

---

- ¿Qué quería ser cuando fuera grande?

---

- ¿Qué me hacía enojar?

---

- ¿Qué era lo que más disfrutaba?

---

Dibújate jugando en tu infancia o adolescencia: (cuál juego disfrutabas más, con quien y en dónde lo hacías). Aquí **te invitamos a recordar si había alguna actividad que no te permitían por ser hombre o mujer** y cómo te hacía sentir esto.

Las generaciones de madres, padres y docentes de la actualidad tenemos la particularidad de no haber tenido una infancia llena de redes sociales; las infancias hoy tienen una realidad distinta e internet forma parte de su vida diaria. Se vuelve necesario utilizar la empatía para poder asimilar estas diferencias que nos implican el gran reto de incorporarlas de la mejor manera posible en el cotidiano.

## Brecha generacional: tips de supervivencia

La brecha generacional y la brecha digital han generado grandes cambios, los cuales en ocasiones hacen pensar que incluso hablamos idiomas distintos; por eso te invitamos a pensar sobre distintos temas que surgen a partir de la interacción con la virtualidad y que puede sernos de utilidad al momento de interactuar con las generaciones de menor edad. Entender las transiciones generacionales que no formaban parte de nuestro imaginario nos apoyará en momentos que pueden llegar a ser frustrantes. Nuestra niñez fue diferente, representa un desafío porque **no hay una experiencia previa**, lo desconocido nos puede causar temor y nos obliga a investigar y a replantearnos todo lo que teníamos aprendido como correcto o como aceptable.

Algunas ideas que podemos compartirte son:

**Informarnos.** Evitar cerrarnos y enfrentar la realidad es un paso importante; en la era de información es nuestra tarea consultar páginas, preguntar a personas expertas, revisar publicaciones, y allegarnos de fuentes que nos orienten. Informarnos para poder acercarnos a cursos, sitios, para poder entender a niñas, niños, adolescentes, abrirnos para ver esa nueva manera que tienen de comunicarse con el mundo.

**Lenguaje.** Las palabras y la manera de hablar han cambiado, el lenguaje es distinto en el mundo digital, hemos ido creciendo con eso, ahora se usan emoticones, memes, “twitazos”, y expresiones nuevas, inventadas a partir de la virtualidad. Aquí incluimos una muestra de esta publicación tomada de Facebook. ¿Cuántas de estas nuevas formas de comunicar ya conocías? ¿Cuáles son nuevas para ti? ¿Puedes recordar alguna frase que forma parte de tu lenguaje pero que se considera de chavarucas(os)? ¿cómo cuál?

- **GPI:** Gracias por invitar.
- **POV:** *Point of view* (Punto de vista desde primera persona)
- **DDDD:** Se usa para algo que se dice con ironía o sarcasmo
- **NTC:** No te creas
- **BAE:** *Before anyone else* (Antes que nadie)
- **NPI:** Ni p\*ñche idea.
- **DV:** Devuelvo
- **OOTD:** *Outfit of the day* (Look del día)
- **MD O DM:** Mensaje Directo
- **TBT:** *Throwback Thursday* (Jueves de volver al pasado, recuerdo)
- **F:** Tristeza o respeto, sobre todo en el área de videojuegos
- **PLS:** *Please* (Por favor)
- **TMI:** *Too much information* (Demasiada información, detalles)
- **TW:** Red social *Twitter*
- **+1:** Me gusta
- **TP:** Te publico

- **TC:** Te comento.
- **ABC:** Ando bien cachondo
- **LMAO:** Morir de risa
- **VPG:** Vamos por unas (ca)guamas
- **WA:** Whatsapp
- **X2, X3, ... X5:** Opina lo mismo que tú

**Tomar en cuenta que las redes no son las culpables.** La violencia se ha ido diversificando y estilizando. En el mundo hay violencia, no solo en las redes sociales, por lo que discutir si el mundo virtual “enseña” a las niñas y a los niños a ser violentos es altamente cuestionable; las redes son un reflejo de lo que pasa afuera, en las familias, en las escuelas, en las calles. Sin embargo, las interacciones virtuales han sumado otras maneras de ejercer violencia, que antes no existían porque simplemente no existían las redes sociales. Un aspecto a tomar en cuenta es que no sabemos exactamente todos los tipos y formas de violencia que existen en el mundo digital. **Para detectar la violencia, es sumamente importante estar alertas ante las actitudes de las infancias y adolescencias, hay que transmitirles que si algo no se siente bien, es violencia. Esta frase tan corta puede rescatarles de sufrirla y ayuda a poner un freno.**

**Preguntar.** Reconocer que no sabemos todo, y que en este tema, ellas y ellos son masters es parte de abrir la confianza, interesarnos qué videojuegos les gustan y por qué, qué les llama la atención de una app. Hacerles preguntas ayuda, aceptar que no siempre las responderán, también. Interesarme por lo que está haciendo genuinamente.

**El mundo virtual es real.** Lo que pasa en lo digital es una extensión de lo que pasa en la vida real, en lo personal. Todo lo que ocurre en las redes implica una afectación en las personas que interactúan en ella, este impacto puede ser directo o indirecto, pero nunca es indiferente. En el tema de la violencia, es necesario observar sus reacciones, creerles, acompañarles sin juzgarles; entre más regaños, más difícil será que confíen en nosotras(os).

**Evitar las prohibiciones.** Al igual que los regaños, las prohibiciones, la mayoría de las ocasiones tienen un efecto contrario al que buscamos. No nos comunican lo que está sucediendo por temor a que les quiten los dispositivos electrónicos, por ese desconocimiento, las personas adultas optan por quitar, por castigar y restringir, lo cual no parece ser la opción, sino que es mejor apostar por el fortalecimiento del vínculo más que la prohibición o la restricción.

Por otro lado, ayuda entender nuestros propios procesos, pues venimos de generaciones con una cultura autoritaria<sup>2</sup> y adultocentrista<sup>3</sup>, en las que no se daban explicaciones, prácticamente desconocíamos nuestros derechos de infancia, y ahora se han vuelto una parte fundamental. En ese sentido, no debemos juzgarnos duramente o culpabilizarnos, sino entender que somos producto de una educación que está cambiando.

<sup>1</sup>Una cultura autoritaria, o una persona autoritaria se caracteriza por ser inflexible e intolerante a otras ideas que no sean las propias; este pensamiento conlleva al abuso del poder, a suprimir las libertades, y oprimir a otras personas.

<sup>2</sup>Adultocentrismo. La cultura adultocéntrica tiene que ver con pensar y construir la sociedad de una manera que las niñas, los niños y las personas adolescentes no tengan una intervención real en lo que ocurre en ésta y se minimicen e invisibilicen sus opiniones. Desde esta perspectiva, se considera que lo que dictan las personas adultas es más valioso y superior. (definición tomada de Guía de Interseccionalidad. Una herramienta para desarrollar la conciencia crítica de la desigualdad, Cultivando Género).

El 2020 marcó un cambio radical en nuestras vidas, de tal forma que alteró distintos ámbitos de organización social y representó un reto para activar la creatividad en vías de poner en marcha maneras alternas de continuar la vida. Dos aspectos que se han visto especialmente afectados son el mundo laboral y la educación; de tal modo que espacios que anteriormente se concebían como separados del hogar, se fusionaron para conjuntarse en uno solo. Ante este escenario, muchas familias tuvieron que adaptarse a la nueva realidad; fue necesario modificar espacios, abrirse hacia la tecnología y adaptar la infraestructura necesaria para trabajar o estudiar en casa. Para las mujeres, -y para algunos varones-, combinar crianza, tecnología, trabajo en casa y clases en línea se convirtió en algo que afrontar.

## Redes sociales y la construcción de confianza

La construcción del vínculo con las niñas, niños y adolescentes es lo que puede rescatarnos y rescatarles del peligro. Sin pretender sonar alarmantes, hoy, más que nunca, nuestras hijas e hijos, nuestras alumnas y alumnos necesitan saber que estamos ahí para acompañarles.

**Plantearnos preguntas respecto a sus intereses nos puede dar pautas de acercamiento y diálogo.** Para ello, hemos preparado algunas preguntas como puerta de inicio, que pueden ser ampliadas respecto a cada caso en particular:

### Preguntas para conocer sobre sus preferencias:

- ¿Sabemos cuántas redes sociales tienen nuestras hijas e hijos?

- ¿De qué se tratan?

- ¿Por qué les gustan?

- ¿Qué influencers, youtubers, tiktokers siguen?

- ¿Qué les llama la atención?

- ¿Qué contenidos muestran?

## Preguntas para identificar nuestras posturas ante las redes sociales:

- ¿Cuántos juegos virtuales he jugado? ¿Qué me gusta/disgusta de ellos?  
\_\_\_\_\_
- ¿Juego con mis hijas/hijos?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuánto tiempo paso al día en las redes?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué cantidad de tiempo paso por diversión?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué cantidad de tiempo paso por trabajo?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo reacciono si me entero de que tienen redes de las que yo no sabía?  
\_\_\_\_\_

Otro aspecto que puede ayudarnos es entender que el acceso al internet **es un derecho de las infancias y adolescencias**, que se combina con otros derechos, tales como el derecho a la información, educación, a la protección de datos, a la intimidad y a la recreación. A continuación te compartimos lo que dice la ley respecto a este tema:

La Ley de los derechos de las niñas, niños y adolescentes para el Estado de Aguascalientes, (Art. 13)<sup>4</sup> establece los siguientes derechos:

- I. Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo;
- II. Derecho de prioridad;
- III. Derecho a la identidad;
- IV. Derecho a vivir en familia;
- V. Derecho a la igualdad sustantiva;
- VI. Derecho a no ser discriminado;
- VII. Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral;
- VIII. Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal;
- IX. Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social;
- X. Derecho a la inclusión de niñas, niños y adolescentes con discapacidad;
- XI. Derecho a la educación;
- XII. Derecho al descanso, al juego y al esparcimiento; XIII. Derecho a la libertad de convicciones éticas, pensamiento, conciencia, religión y cultura;
- XIII. Derecho a la libertad de expresión y de acceso a la información;
- XIV. Derecho de participación;
- XV. Derecho de asociación y reunión;

XVI. Derecho a la intimidad;

XVII. Derecho a la seguridad jurídica y al debido proceso

XVIII. Derechos de niñas, niños y adolescentes migrantes;

XIX. Derecho de acceso a las tecnologías de la información y comunicación, así como a los servicios de radiodifusión y telecomunicaciones, incluido el de banda ancha e Internet, en términos de lo previsto en la Ley Federal de Telecomunicaciones y Radio- difusión;

XX. Derecho a mantener vínculos con sus progenitores sin que alguno de éstos pueda impedirlo u obstaculizarlo mediante la manipulación de la conciencia del menor; y

XXI. Derecho a una alimentación suficiente, nutritiva y de calidad que asegure su pleno desarrollo físico y mental; incluyendo el derecho a la lactancia materna, se procurará sea exclusiva durante los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años de edad, siempre que las condiciones de salud del bebé, la salud y la voluntad de la madre lo permitan. Las autoridades del Estado de Aguascalientes y de sus Municipios, en el ámbito de sus respectivas competencias, adoptarán las medidas necesarias para garantizar estos derechos a todas las niñas, niños y adolescentes sin discriminación de ningún tipo o condición.

Una vez que sabemos cuáles son los derechos de infancias y adolescencias, surge un factor que no debemos perder de vista, y este es el marcaje de límites, por lo que vale la pena preguntarnos ¿Cómo combinamos el derecho que tienen las infancias y adolescencias sobre el acceso al internet con el uso responsable frente a todos los problemas y violencias que se dan en el espacio virtual?

<sup>4</sup>Incluimos la información contenida en la Ley de Aguascalientes porque incluye una fracción, la última (XXI) que toma en cuenta el tema de la lactancia, sin embargo, les invitamos a revisar sus legislaciones locales y la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

Esta es una pregunta amplia y que no es posible responderse de manera sencilla, pero en esta guía justamente pretendemos abonar un poco a dar algunas respuestas, sobre todo si tomamos en cuenta otros factores que influyen en nuestra toma de decisiones.

Vivimos en un contexto en el que un solo ingreso económico no es suficiente, por lo tanto madres y padres trabajan largas horas. La realidad es adversa y compleja porque las necesidades económicas obligan a pasar tiempo fuera de casa o aunque se esté en ella se está trabajando y no se tiene el tiempo necesario para convivir, para pasar tiempo de calidad y para tener momentos recreativos, que propicien las conversaciones, etc.

En ese sentido, **las redes entran a satisfacer vacíos y soledades** que enfrentamos como humanidad, a razón de esto, están emergiendo nuevas sociedades y por lo tanto nuevas subjetividades que habrá que entender y estudiar, aprender a interactuar entre lo virtual y lo real. Las niñas y niños están interactuando con otras personas que no conocen de manera personal/física, que no viven cercanamente, pertenecientes a otras culturas, las cuales si se llevan de manera supervisada, pueden ampliar sus horizontes, pero también pueden ser dañinas en caso de no existir un acompañamiento adulto.

# Nuestro rol de acompañantes

Como mencionamos al principio, en este tema sólo hay recomendaciones que cada quien puede ver si le funcionan. Para poder hacer un acompañamiento cálido y empático, hay que revisar nuestras propias adolescencias. Eso dará pauta para entender qué referentes tenemos, qué nos sirve y queremos conservar, y también para ubicar qué ya es obsoleto, no nos viene bien, o no va de acuerdo a las formas de educar que reconocen a las niñas y niños como seres con plenos derechos humanos.

Te invitamos a realizar esta otra actividad:

- ¿Cómo eran nuestras mamás y papás en nuestra adolescencia?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo fue ese acercamiento de nuestras madres, padres a nuestra propia adolescencia en el respeto a nuestra intimidad, a nuestra privacidad?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo me educaron en el ejercicio de mi sexualidad... con libertad responsable, con culpa?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo puedo acercarme a esa niña, a ese adolescente de otra manera a la que se acercaron a mí?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo puedo hacer para tener una comunicación que me permita estar al tanto de lo que le pasa a mi hija/o y prevenir la violencia digital?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tips de supervivencia para acompañantes

En este tema, también nos gustaría incluir algunos tips:

**ERRAR ES DE HUMANAS(OS).** Tener claridad de que la tarea de educar y acompañar es compleja, que no lo sabemos todo, no todo está en la teoría, y la realidad nos enfrenta diariamente. Saber que nos equivocamos, que estamos aprendiendo y que cada día es ensayo y error. Si “nos resbalamos”, es decir, si reprendemos, regañamos o peor aún, si cometemos algún acto de violencia en contra de una persona adolescente, **toca reconocer el error y disculparse.**

**LA CRIANZA ES DEMANDANTE Y DEBE SER COLECTIVA.** Hablando con honestidad, la mayor parte de la crianza le ha tocado a las mujeres, lo cual indudablemente tiene momentos de gozo y placer, pero también nos confronta con nosotras mismas, nos hace sentir culpa, nos exige demasiado.

**COMO MADRES, ES NECESARIO ASUMIR NUESTRA IMPERFECCIÓN.** La crianza es una tarea permanente y constante, cada etapa de crecimiento representa nuevos retos, **no somos “todólogas”** y eso de ser excelentes trabajadoras, amas de casa, madres, esposas, amigas y además estar “fitness” y ser unos encantos no es posible, entonces, toca priorizar y despojarnos de etiquetas que nos hacen más pesada la carga.

**RECONOCER QUE IGNORAMOS MUCHO.** Es verdad también eso de que en la actualidad “ya traen un chip”, aceptémoslo, ellas y ellos saben muchas cosas, tienen una capacidad de almacenar información, de aprender y de poner en práctica conocimientos tecnológicos y de todo tipo. De tal manera que plantean preguntas que, en muchas ocasiones no sabemos responder, y se vale, decirles “no sé” y podemos averiguarlo juntos. Ese reconocer que saben más que nosotros en ese tema y pedirles que nos enseñen puede acercarnos mucho a ganarnos su confianza.

**Cuestionar nuestras actitudes sin juzgarnos puede ser también de gran ayuda.**

Reconocer que nos da miedo, compartirlo y acompañarnos de otras madres y padres, poner horarios, acordar su uso, no monitorear todo el tiempo, confiar y antes de darles un celular platicar con ellas y ellos del uso y la responsabilidad de tener un celular.

Cada madre y padre conoce a sus hijas e hijos y sabrá cuándo es el momento necesario para que tengan un equipo. Recuerda que la gran mayoría de las redes sociales y plataformas tienen una edad mínima para acceder.

**ACEPTAR QUE NO NOS PLATICAN TODO.** Sí, como madres y padres, nos gustaría saber todo, todito en lo que andan, pero esto no es posible, ni tampoco es sano. Ellas y ellos **tienen derecho a la privacidad**, pero sí es importante propiciar un diálogo al menos que sí nos platicuen aquello que les está incomodando, les hace sentir tristes o haciendo daño para poder apoyarles. Insistir en saber todo puede colocarnos en un papel abrumador, más bien hay que apostar por no violar su privacidad para no crear barreras en la comunicación, pues en caso de que exista un tipo de violencia digital, eso va a dificultar mucho la confianza y que podamos acompañarles.

**EL ENOJO NO ES BUEN ALIADO.** Enojarnos, dejar de lado frases desgastadas “te lo dije” “te castigo el celular”, no resuelve el problema de fondo, porque sigue habiendo desconfianza. No estamos diciendo que nunca debemos enojarnos, ya que el enojo es una emoción válida y humana; sin embargo, cuando ese enojo es diario y se traduce en regaños y castigos, estos van perdiendo su eficacia. Hay que entender su frustración y nuestra frustración para saber poner una pausa y parar antes de decir o hacer cosas dañinas. En este punto ayuda mucho aplicar la frase “elige tus batallas”. Si la situación es intolerable, lo recomendable es pedir asesoría profesional.

**Otras actitudes como desesperarse, enjuiciar, cerrarse, llenarse de pánico, criticar, y tener prejuicios contra la tecnología, tampoco son buenos consejeros.**

**ABORDAR LOS TEMAS INCÓMODOS.** Provenimos de una cultura en la cual, muchos temas eran considerados tabúes, no se hablaba de ellos, y las personas nos mal educábamos con otras de nuestra misma edad, a base de mitos y creencias que pocas veces eran verdaderas. Es momento de **romper paradigmas** pre establecidos para hablar de sexualidad, de miedos, de los riesgos que hay en las redes de ser perturbados en su sexualidad. Hablar de temas de educación sexual es vital para prevenir futuros problemas.

Pongamos un ejemplo: ver pornografía a edades tempranas, y en las cuales apenas se están acercando a conocer sobre su sexualidad, les puede lesionar psicológicamente y perturbar su mente, mostrarles una cara de la vivencia sexual de control y de dominación, ese acercamiento es violento y es necesario protegerles de él. La mejor manera de hacerlo es hablándoles claramente y de acuerdo a su edad.

**SALIR AL MUNDO REAL.** Parece chiste, pero hoy, que prácticamente todo puede pedirse por medio de aplicaciones y recibirlo en la puerta de tu casa, se vuelve un acto contracorriente salir. Poco a poco y cuidándonos es necesario perder el miedo y salir es parte de nuestra salud mental. Hacer lo ordinario: caminar, andar en bici, ir por un helado, organizar un camping, salir en patines, ir al cine, visitar los museos de la ciudad.

**Apostar por otras actividades fuera de las redes:** leer cuentos, organizar pijamadas, hornear galletas, cocinar, jugar juegos de mesa, armar rompecabezas.

**ENSEÑAR EL AUTOCUIDADO.** Una vez más, **es algo que hemos de aprender en primera persona para después reproducirlo y enseñarlo.** Para protegerles, es necesario enseñarles a protegerse a ellas mismas, a ellos mismos. Trabajar el autoconocimiento y el autocuidado, y que detecten cuándo algo se siente bien, cuando algo se siente mal, ir reconociendo eso en el propio cuerpo es una herramienta invaluable para prevenir la violencia, o para detenerla cuando ya ha ocurrido.

Otro punto que forma parte del autocuidado es saber discernir lo que nos gusta, de lo que no nos gusta y por qué razón es así. Esas decisiones suponen un pensamiento elaborado que se da poco a poco, y en el que podemos contribuir a dar nuestra opinión, y compartirles qué nos gusta y qué no nos gusta, explicarle por qué, eso irá abonando a que se vayan formando su propio criterio a partir de ciertas pautas.

**AMAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS.** Nadie duda de que les amemos profundamente; sin embargo, en ocasiones ponemos condicionantes a ese amor. Amar tiene que ver con la aceptación total de su personalidad, de no querer forzar a que sean como queremos que sean; también, tiene que ver con validar todas las emociones, no minimizar lo que nos platican si es algo relacionado con su apariencia física, sus habilidades, sus capacidades intelectuales, deportivas, artísticas. Evitar expresiones que impliquen denostación, que está exagerando.

**Saber poner límites y reprenderles también es amar,** ellas y ellos son inteligentes, saben discernir muy bien cuando se excedieron y cuando nosotras(os) nos excedimos.

# Respetar las redes

¿A qué nos referimos con respetar las redes? Queremos decir que las redes tienen reglas, que no se deben utilizar indiscriminadamente, que hay que cuestionar y restringir sus contenidos, que no debemos culpabilizarlas por las deficiencias educativas adultas, que no hay que satanizarlas, y que hay que saber convivir con ellas.

Vamos por partes, los juegos y las redes sociales tienen reglas, esas reglas no son disposiciones absurdas o ilógicas, tienen una razón de ser, hay que leer las reglas y ajustarse a ellas, hay juegos diseñados para distintas edades. Y respecto a las redes sociales y plataformas está establecido que niñas y niños no pueden estar antes de los 13 años, eso tiene una razón, y es su protección. Si como personas adultas, a cargo de ellas y de ellos, no tenemos esa información, la falta es nuestra, no de ellas(os). Cuando las niñas, niños y adolescentes se registran, debemos enseñarles a la verdad sobre su edad, ya que algunas redes sociales y plataformas bloquean algunas funciones dependiendo de la edad.

Las redes no pueden utilizarse indiscriminadamente, es decir, aparte de las reglas que dispone la propia red (también llamadas Normas de Comunidad, Políticas de Privacidad), **debemos hacer nuestras propias reglas de convivencia**, entonces se pueden pactar horarios y requisitos que cada familia disponga (lavar trastes, asear su recámara, alimentar a las mascotas...) para poder acceder a las redes. Cuando se es por obligaciones escolares, es muy útil "dar vueltas" para estar al pendiente, pero no estar ahí encima, sino hacerlo de manera periférica, "de reojo", **tener comunicación permanente con la o el maestro y autoridades escolares**.

Respetarlas también implica cuestionar y restringir sus contenidos, es decir, **no minimizar o subestimar el impacto que pueden tener**, ya sea de forma positiva o negativa. Es responsabilidad de las personas adultas revisar los contenidos y saber, o informarnos si un producto es recomendable para su consumo. Partimos de que cada familia sabe que es lo apto para sus hijas e hijos, cuando no se sabe, lo ideal es preguntar a alguna especialista en el tema, más adelante te presentamos algunos ítems para verificar si hay contenido dañino.

Para conocerlas, se puede crear una plataforma grupal, que sea compartida por la familia; por otro lado, y teniendo en cuenta que no siempre estamos con nuestras hijas e hijos, es preciso poner candados en las transmisiones que no queremos que vean, contraseñas en nuestro celular, y en todos aquellos dispositivos en los que pueden tener acceso.

También puedes optar por la función de **Control Parental** que varias de las redes y plataformas tienen, algunas también han desarrollado sitios de consulta para el apoyo emocional, contra el bullying, centros de ayuda con información muy valiosa.

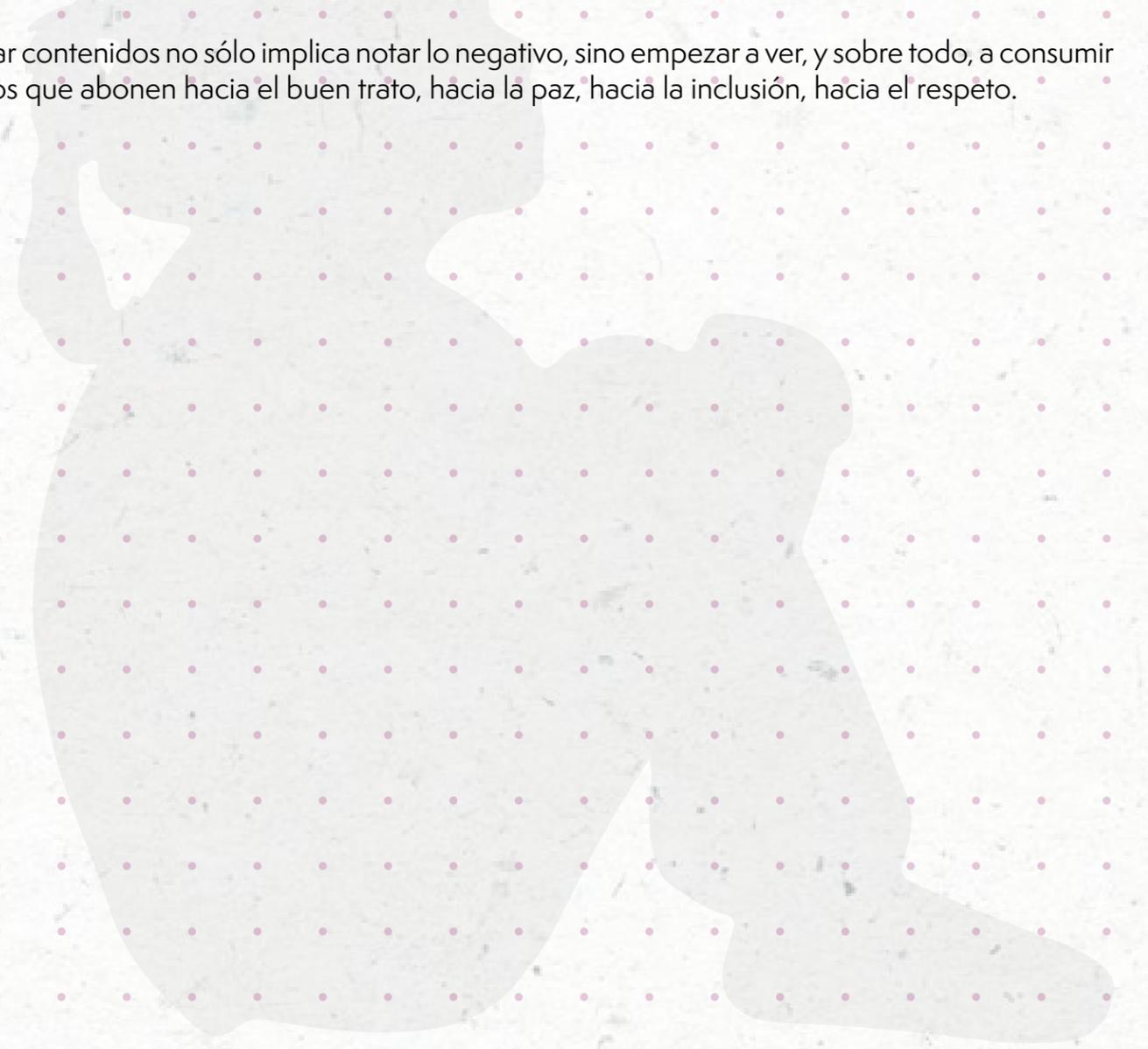
# La importancia de cuestionar los contenidos

Hemos dicho que los dispositivos, los juegos, las redes sociales y plataformas no son malas en sí mismas, sino que **lo nocivo es el uso que le dan algunas personas para perjudicar y dañar a otras personas**, lo cual es aún más grave si hablamos de infancias y adolescencias. Las redes, usadas de manera inteligente, significan una herramienta que puede potencializar nuestros derechos y esto es lo importante la libertad de información, de asociación, de educación, la privacidad.

## Ítems para cuestionar los contenidos:

- Incita a la violencia (asesinatos, robos, armas, violaciones, tráfico de armas)
- Se burla de las diferencias físicas (color de piel, estatura, embarazo)
- Se burla de las diferencias intelectuales (retrasos mentales, agilidad para responder)
- Se burla de las diferencias de edad (por ser personas pequeñas o viejas)
- Da mayor valor a un género que a otro (femenino, masculino u otro género)

Cuestionar contenidos no sólo implica notar lo negativo, sino empezar a ver, y sobre todo, a consumir contenidos que abonen hacia el buen trato, hacia la paz, hacia la inclusión, hacia el respeto.



# Testimonio

---

Queremos compartirles un testimonio que nos da Selfa González Gomar, quien es psicoterapeuta y ha tenido contacto directo con chicas que vienen de violencia digital, ella nos comparte el siguiente caso en el que se expone la problemática, las consecuencias y las soluciones:

*En terapia tuve una chica de **13 años** que tuvo una situación de grooming, con alguien que se hizo pasar por un amigo, cuando en realidad era una persona mayor de edad que le estaba pidiendo fotos. Obviamente la chica ya había generado un vínculo cuando la mamá se enteró, le puso una regañada a ella, le quitó el celular, la aisló y la llevó a terapia a manera de reclamo porque no sabía cuidarse.*

*Resulta que la madre y el padre prácticamente no están en todo el día, puesto que tienen que trabajar y **la chica se sentía sola, eso generó el vínculo virtual.***

Las consecuencias fueron que la chica se sintió culpable, **el regaño de sus padres generó desconfianza** para que ella pudiera hablar con ellos y compartir cómo se sentía.

Las soluciones fueron **generar espacios donde la chica pudiera expresar a sus padres sus necesidades psicoemocionales.** Establecer acuerdos donde la madre y el padre pudieran pasar más tiempo con ella, y explicar a la chica el uso adecuado y seguro de medios digitales para ver los riesgos y delimitar el uso de redes sociales, video juegos, etc.

Por ejemplo, se buscaron horarios para que la chica pudiera jugar y navegar. Se le permitió el uso de teléfono celular y computadora consultando a sus padres y lo más importante fue fortalecer el vínculo con ellos y abrir el canal de comunicación.

**Al final esto se trata de un aprendizaje en conjunto.**

## Diccionario digital para no perder la conexión

---

*Estas son algunas palabras y conceptos que hemos ido reuniendo a lo largo de nuestro trabajo con la violencia digital, no son todas porque han ido aumentando, por lo que si sabes de alguna otra que no esté incluida aquí, te pedimos nos la compartas en nuestro correo: [cultivandogeneroac@gmail.com](mailto:cultivandogeneroac@gmail.com)*

### **Acoso digital/ Ciberacoso:**

Se refiere a usar teléfonos celulares, redes sociales, plataformas y otros dispositivos de comunicación para molestar a alguien agresivamente, enviar mensajes de forma recurrente, aunque esa persona no quiera, enviarle contenido ofensivo o sexual sin el consentimiento de quien lo recibe.

Más información <https://dominemoslatecnologia.org/es/formas-violencias/acoso-digital>

### **Acoso sexual online:**

El acoso sexual en línea se refiere a cualquier forma de conducta verbal o no verbal, no deseada y de naturaleza sexual, con el propósito o efecto de violar la dignidad de una persona, en particular creando un ambiente discriminatorio, intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.

Definición extraída de: [http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales\\_AcosoOnline\\_2018.pdf](http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales_AcosoOnline_2018.pdf)

### **App/Aplicación:**

Programa que se instala en tu teléfono celular (vas a la tienda de apps de tu teléfono, depende de la marca, buscas la app, seleccionas e instalas) creado para cumplir con una serie de tareas, existen app de citas, para editar fotos, recetas, calendario, entre otras.

### **Aplicación de Mensajería:**

Son aplicaciones que se instalan en tu teléfono celular (vas a la tienda de apps de tu teléfono, depende de la marca, buscas la app, seleccionas e instalas) para la comunicación entre las personas. Ejemplos: WhatsApp, Telegram, Signal.

*Recuerda:* revisa las políticas de privacidad de cada aplicación, todas son distintas. Antes de instalar identifica los permisos que debes darle, pregúntate ¿para qué necesito esa app?, ¿me voy a comunicar?

### **Aplicación de mensajería segura:**

Aplicaciones que refuerzan su seguridad para garantizar que el contenido que envías estará seguro.

Antes de instalar revisa la seguridad de la aplicación. Te invitamos a consultar: [https://twitter.com/online\\_acoso/status/1349377892166344704?t=PiurA4pNVPE4O2rUZyblbg&s=19](https://twitter.com/online_acoso/status/1349377892166344704?t=PiurA4pNVPE4O2rUZyblbg&s=19)

### **Bot/ Bots:**

Cuenta que funciona de manera automatizada para generar interacciones y posicionar un mensaje.

### **Catfish:**

Un perfil que finge ser otra persona para engañar o cometer un delito como fraude, extorsión. Se crean perfiles falsos en redes sociales.

### **Código QR:**

Código que escaneas con tu teléfono y sirven para leer información que está contenida bajo esa clave. Su uso incrementó con las medidas de sana distancia, ahora en muchos restaurantes y bares en lugar de menú te dicen "escanea el código QR".

"Los códigos QR son en realidad capaces de almacenar muchos datos. Pero no importa cuántos datos contengan, al leerlos los códigos QR deben permitir al usuario acceder a la información al instante, de ahí que se denominen códigos de respuesta rápida" Información de <https://www.kaspersky.es/resource-center/definitions/what-is-a-qr-code-how-to-scan>

### **Cookies:**

Información enviada por un sitio web y almacenada en el navegador del usuario, de manera que el sitio web puede consultar la actividad previa del navegador. Ejemplo, cuando abres algún sitio web te aparece un aviso para que autorices el rastreo de cookies.

Definición extraída de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Cookie\\_\(inform%C3%A1tica\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Cookie_(inform%C3%A1tica))

### **Cyberbullying:**

Se da entre menores de edad. Cuando se realizan comentarios, se humilla, acosa, ofende a una niña, niño, persona adolescente desde redes sociales o cualquier plataforma digital.

El cyberbullying es el uso de los medios telemáticos (Internet, telefonía móvil y videojuegos online principalmente) para ejercer el acoso psicológico entre iguales. No se trata aquí el acoso o abuso de índole estrictamente sexual ni los casos en los que personas adultas intervienen.

Definición extraída de: <https://www.cyberbullying.com/cyberbullying/que-es-el-cyberbullying/>

### **Difusión no consensuada de imágenes íntimas en Internet (NCII, siglas en inglés):**

Cuando una persona envía, comparte, difunde la foto, audio, vídeo o cualquier contenido gráfico íntimo sin consentimiento de la persona que aparece en el contenido y busca causarle un daño. Ejemplo: Esta práctica suele ser nombrada como "quemar" donde una ex pareja publica en redes sociales una foto donde su ex novia aparece desnuda para exponerla socialmente y dañar su reputación.

### **Doxing:**

Buscar información de otra persona en las redes sociales, buscadores, etc. para después extorsionarle o amenazarle con la información que se ha encontrado y de no ceder será publicada, enviada a otra persona, etc. Publicación sin consentimiento de información privada (información personal identificable sobre un individuo) en internet con intención maliciosa.

Definición extraída de: [http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales\\_AcosoOnline\\_2018.pdf](http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales_AcosoOnline_2018.pdf)

### **Filtro:**

Efectos que tienen las redes sociales para lucir fabulosa. Los filtros pueden ser muy variados, desde un filtro para poner brillito en las mejillas, el que te cambian el cabello de color.

### **Follow me:**

Sígueme, frase utilizada para decirle a las personas que le sigan en redes sociales.

### **Fake news:**

Noticia falsa. Recomendación, si recibes alguna noticia y el contenido te causa una gran impresión, te parece muy exagerado o dudas de su veracidad, antes de compartirlo revisa en tu buscador favorito o en otras fuentes la veracidad de la noticia.

### **Feedback:**

Respuesta, retroalimentación que recibimos de otra persona.

### Grooming:

Una persona adulta/mayor de edad que se hace pasar por alguien menor y se pone en contacto con una persona menor de edad. Busca engañarla, ganarse su confianza y hacerle creer que tiene la misma edad o similar para después solicitarle contenido sexual.

Más información <https://www.savethechildren.es/actualidad/grooming-que-es-como-detectarlo-y-prevenirlo>

### Groomer:

Persona adulta que se hace pasar por alguien menor para engañarle y generar violencia o cometer algún delito que vulnera la vida, integridad y seguridad de la niña, niño o persona adolescente.

### GIFs:

Animaciones que se envían desde plataformas de mensajería, se intercambian como estampitas. Graphics Interchange Format, los GIFs consisten en una serie de fotogramas que se suceden entre sí, creando una animación sin sonido que se repite en forma de bucle entre 5 y 10 segundos.

(Definición extraída de <https://rockcontent.com/es/blog/que-son-los-gifs/>)

### Hashtag:

Palabra que lleva antes el símbolo # (gato), al verla de forma visual es: #Diccionario.

Es una etiqueta o forma de referenciar contenido, al buscar la palabra con el hashtag aparecerá todo el contenido publicado que use ese hashtag.

### Hater:

Puede ser una persona o un perfil falso que ataca con comentarios de odio a otra persona. Su acción es causar daño.

### Hackeo:

Acceso a computadoras, redes o sistemas informáticos, o a sus datos, aprovechándose de alguna vulnerabilidad de las mismas. En algunos casos, el hackeo puede ayudar a la seguridad digital de un dispositivo o sistema informático, cuando la información obtenida sirve para prevenir futuros accesos. En otros, es un delito por afectar la privacidad de las personas o integridad (sabotaje) de un sistema informático.

Definición extraída de [http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales\\_AcosoOnline\\_2018.pdf](http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales_AcosoOnline_2018.pdf)

### Ley Olimpia:

Forma en la que se ha nombrado en México al movimiento impulsado por Olimpia Coral a raíz de una situación de violencia digital que ella vivió y que se hizo viral. Es una serie de reformas que buscan sancionar de forma penal el compartir contenido íntimo sin autorización y el acoso digital. Cada estado tiene reformas diferentes, te invitamos a consultarlas para que conozcas el Código Penal de tu estado.

### Like:

Me gusta. En las redes sociales se puede ver como un dedo arriba o un corazón (depende de la red social).

### Match:

La expresión "hacer match" proviene originalmente del uso de la aplicación de citas Tinder que consiste en que una persona le dé me gusta a un perfil y ese perfil responda dando también me gusta y como resultado podrán empezar una conversación.

### Nude:

Rola la nude, pasa la nude, "send" nude, son frases usadas para decir que compartan fotos íntimas donde salgan desnudos totales o parciales.

### Pack:

Conjunto de fotos o videos íntimos. Tanto la nude como el pack deben ser enviados con las seis C del Sexting.

### Primeros auxilios digitales:

Primeros pasos que deben de tomarse cuando una persona pasa por violencia digital.

### Pornovenganza:

Se considera que cuando tu ex pareja o alguna persona con quien mantuviste alguna relación comparten, publican, envían cualquier tipo de contenido íntimo que le compartiste, pero sin autorización a terceros. **También puede ser nombrado como "quemar"** y busca dañar la reputación de la persona que aparece en la foto/video. Creemos que es mejor **no utilizar este término** ya que romantiza la idea de que compartir el contenido de la ex pareja es una forma de venganza y que todo contenido íntimo es pornográfico.

### Phishing:

Busca "pescar" a una persona para estafar, y obtener datos personales como cuentas de banco, contraseñas, claves. *Por ejemplo:* En un correo electrónico (también puede darse por teléfono, cadenas por WhatsApp, alguna ventana emergente "eres el usuario 100" etc.) te dicen que has ganado una herencia (un concurso, un viaje a la playa, o tu banco te retiene un pago) y te solicitan una serie de datos personales, pero nunca llega el premio o el dinero.

### Redes sociales:

Son aplicaciones creadas para compartir, dar like, subir fotos, videos, publicar comentarios y otras acciones. *Ejemplos de redes sociales:* Facebook, twitter, Instagram, TikTok.

### Sexting:

Enviar, compartir a otra persona contenido como fotos, video, audios cuyo contenido sea sexual. Forma parte de los derechos sexuales y a la libertad de expresión de las personas, aplicando las seis C del Sexting.

### Sextear:

Acción de enviar desde una aplicación de mensajería segura videos, fotos, audios a otra persona aplicando las seis C del Sexting. **Las seis C del Sexting:** Antes de sextear recuerda que debe existir: Confianza, Conocer a la persona, Consentimiento, Consenso, Comunicación, Canal Seguro.

### **Sextorsión:**

Se refiere al uso de las tecnologías digitales para chantajear a una víctima, generalmente amenazando con publicar imágenes íntimas de la víctima con el fin de obtener más fotos explícitas, videos, u obtener sexo de la víctima. *Por ejemplo*, Te pide que le envíes fotos donde salgas desnuda a cambio de no compartir otras fotos con tu familia.

*Definición extraída de: [http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales\\_AcosoOnline\\_2018.pdf](http://acoso.online/wp-content/uploads/2018/12/Guia-Practica-Establecimientos-Educacionales_AcosoOnline_2018.pdf)*

### **Share:**

Compartir. Palabra utilizada en redes sociales para compartir una publicación (post)

Spoiler: Es una información sobre algo -generalmente un libro, serie o película- que en cierto modo no deberías conocer de antemano. *Por ejemplo*, cuando lees o te platican el final de una película que aún no has visto.

*(Definición extraída de <https://www.xataka.com/basics/que-es-un-spoiler-y-como-puedes-proteger-te-de-ellos-en-internet>)*

### **Sticker:**

En el mundo no digital es una calcomanía, pegatina. El stiker se envía desde plataformas de mensajería, se intercambian como estampitas.

### **Stalkeo:**

Revisar las redes sociales de otra persona, qué hace, qué publica, dónde está, quién le da like. Esto puede llevar a un tema de acoso y acecho digital si el stalkeo se usa para vigilar a otra persona. Se puede identificar en las relaciones de noviazgo y es un tipo de Violencia en el noviazgo.

### **Troll:**

Cuenta que funciona de manera automatizada, sus interacciones y acciones en redes sociales buscan generar interacciones positivas o negativas.

### **Violencia digital:**

Es la misma violencia que hemos visto en las escuelas, casas, calles, pero ahora hace uso de las redes sociales, el correo electrónico, las plataformas de mensajería, la computadora, etc.

### **Violencia digital:**

“Son actos de violencia de género cometidos instigados o agravados, en parte o totalmente, por el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), plataformas de redes sociales y correo electrónico; y causan daño psicológico y emocional, refuerzan los prejuicios, dañan la reputación, causan pérdidas económicas y plantan barreras a la participación en la vida pública y pueden conducir a formas de violencia sexual y otras formas de violencia física.”

*Definición extraída de "Luchadoras (2017). La violencia en línea contra las mujeres en México. México: Fundación Heinrich Böll México y El Caribe. Disponible en [https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe\\_ViolenciaEnLineaMexico\\_InternetEsNuestra.pdf](https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe_ViolenciaEnLineaMexico_InternetEsNuestra.pdf)*

### **Violencia digital:**

NO es sinónimo de ciberbullying o ciberacoso. Violencia digital (tipos de) La violencia digital se puede manifestar de varias y distintas maneras. En el 2017 las Luchadoras (Luchadoras (2017). La violencia en línea contra las mujeres en México) identificaron trece formas diferentes en las que se manifiesta la violencia digital:

1. **Acceso o control no autorizado.** Cuando alguien entra a tus cuentas sin que tú estés de acuerdo o le dieras autorización.
2. **Control y manipulación de la información**
3. **Alteran o modifican información** que tenías en tus redes sociales o en tu correo, sin que tú estuvieras de acuerdo o te dieras cuenta.
4. **Suplantación y robo de identidad.** Se hacen pasar por ti, crea un perfil idéntico al tuyo.
5. **Monitoreo y acecho.** Vigilancia a tu perfil y redes sociales.
6. **Expresiones discriminatorias.** Comentarios ofensivos sobre tu persona, tus ideas, apariencia física, tus gustos, tus creencias, tus opiniones, o tu identidad.
7. **Acoso.** Se puede dar de varias formas, por ejemplo, el envío de muchos mensajes, comentarios en tus redes sociales, que te manden fotos o imágenes que tú no solicitaste, incluso aunque tú hayas pedido que dejaran de hacerlo.
8. **Amenazas.** Que te envíen un mensaje con contenido violento o también que hagan comentarios agresivos con la intención de dañarte, amenazándote a ti o a tus personas cercanas.
9. **Difusión de información personal o íntima.** Compartir o publicar información privada o datos tuyos (dirección, teléfono, nombre completo), fotografías, videos, o capturas de pantalla tuyas donde sales en ropa interior, desnuda o semi desnuda, por supuesto ¡sin tu autorización!
10. **Extorsión.** Alguien te obligó a hacer algo que no querías y si no lo hacías esa persona te amenazó con dañar a alguien o publicaría información tuya.
11. **Desprestigio.** Comparte información o fotos, que pueden ser falsas o no, con la intención de dañarte y hacerte ver como una persona que no eres.
12. **Abuso sexual relacionado a la tecnología**
13. **Te obligó a mantener alguna relación** (virtual o física), tocar o realizar alguna práctica sexual sin que tú quisieras o dieras tu consentimiento y te contactó a través de redes sociales, llamadas telefónicas o a través de cualquier dispositivo electrónico.
14. **Afectaciones a canales de expresión.** Alguien ha dejado fuera de las redes sociales e internet tus ideas.
15. **Omisiones por parte de actores con poder regulatorio**
16. **Las autoridades**, los y las profesoras, o el personal directivo de tu escuela mostraron falta de interés o acción para solucionar o castigar los ataques digitales que enfrentaste.

Aquí te proporcionamos otras opciones que pueden ampliar nuestros conocimientos, y darnos mayor información que necesitamos como madres, padres y/o docentes con interés genuino en cuidar y proteger de nuestras niñas, niños y adolescentes:

## México

### Luchadoras

<https://luchadoras.mx/>

### Acoso Online

<https://acoso.online/mx/>

### HiperDerecho

<https://hiperderecho.org/>

### Vita Activa

<https://vita-activa.org/>

### Social TIC

<https://socialtic.org/>

## En otros países de América Latina

### Karisma

<https://web.karisma.org.co/>

### Ciberseguras

<https://ciberseguras.org/>

### ONG Amaranta

<https://amarantas.org/>

### Tedic

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

### Acoso Online

<https://acoso.online/cl/emergencia/>

Chidas en línea: un estudio sobre el impacto de la violencia digital contra las adolescentes en México. (2021). Disponible en <https://chidasenlinea.org/sin-violencia/informe-chidas-en-linea.pdf>

Cultivando Género AC (2021) Guía de resistencia digital entre amigas, "En la red no navegas sola". Disponible en <https://cultivandogeneroac.wixsite.com/misitio/nonavegassola>

Cultivando Género AC (21 de septiembre de 2021) Conversatorio "Madres y Padres frente a la violencia digital ¿cómo le hacemos?". Disponible en <https://www.facebook.com/CultivandoGenero/videos/219801946712328>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (febrero, 2017). Guía de sensibilización sobre Convivencia Digital. Argentina: UNICEF. Disponible en [https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia\\_ConvivenciaDigital\\_ABRIL2017.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Módulo sobre Ciberacoso (MOCIBA) 2020. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/mociba/2020/>

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (2021) Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Última reforma publicada en DOF el 11 de enero de 2021. México.

Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes para el estado de Aguascalientes (2021). H. Congreso del Estado de la LXII Legislatura del Congreso del Estado Libre y Soberano de Aguascalientes. Última reforma publicada en POE el 02 de agosto de 2021. México.

Luchadoras (2017). La violencia en línea contra las mujeres en México. México: Fundación Heinrich Böll México y El Caribe. Disponible en [https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe\\_ViolenciaEnLineaMexico\\_InternetEsNuestra.pdf](https://luchadoras.mx/wp-content/uploads/2017/12/Informe_ViolenciaEnLineaMexico_InternetEsNuestra.pdf)

Luchadoras (febrero, 2021). Frente al amor tóxico virtual: un año de la línea de apoyo contra la violencia digital. Disponible en <https://luchadoras.mx/internetfeminista/frente-al-amor-toxico-virtual-un-ano-de-la-linea-de-apoyo-contra-la-violencia-digital/>

Pick, Susan (1998). Deja volar a tu adolescente y será un gran adulto. Idéame.

### Sitios web

Amidi. Alfabetización mediática informacional y diálogo intercultural <http://www.amidi.org/violencia-digital-adolescentes/>

Naciones Unidas <https://www.ohchr.org/SP/Pages/Home.aspx>

