

## Para que no te enredes ¡Toma el control!

- Revisa la configuración de privacidad de tus redes sociales.
- Utiliza contraseñas seguras y cámbialas constantemente.
- Siempre cierra tus cuentas.
- Evita publicar en redes sociales información privada.
- Antes de publicar fotos o videos donde aparezcan otras personas, asegúrate que estén de acuerdo.
- Evita difundir información, fotos o videos que dañen a otros. Si los recibes, **¡rompe la cadena!** ¡No los compartas!
- Recuerda que, en medios digitales, es difícil comprobar que la persona del otro lado de la pantalla es quien dice ser.
- En tu día a día incorpora actividades offline, por ejemplo, practicar un deporte, platicar con tu familia o amigos, descansar.
- Para dormir lo suficiente, desconéctate una hora antes de acostarte.

## Atención psicológica en línea

ESCANEA Y CONOCE CIJ



Especialistas en salud mental  
y adicciones

Atención psicológica en línea

¡No dudes en llamar! ¡Aquí,  
no te dejamos en visto!

 CIJ CONTIGO 55 52 12 12 12

  55 45 55 12 12

[www.gob.mx/salud/cij](http://www.gob.mx/salud/cij)



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.



## ¿Sabías que...?



Una de las actividades que más realizan los internautas mexicanos es acceder a **redes sociales**.

Estas herramientas tienen distintos **beneficios** en nuestra vida cotidiana:

- Nos comunican de forma inmediata, sin importar la distancia.
- Podemos compartir opiniones, noticias, hacer amistades y ayudar a los demás.

## ¿Y si abusamos de ellas?

- Convivimos menos con amigos, pareja y familia, de modo presencial.
- Nos distraemos, descuidamos las tareas escolares y otras responsabilidades.
- Dejamos otras actividades: andar en bicicleta, bailar, pintar, practicar deportes, etc.
- Alteramos nuestros horarios de comida, sueño, descanso.

## Riesgos en la red

Con frecuencia, los medios digitales son utilizados para afectar a las personas mediante el **ciberacoso**. Por ejemplo:

- **Acoso a través de redes sociales.** Hacer publicaciones o subir fotos/videos de una persona para ofenderla, humillarla o difamarla.



- **Happy slapping.** Grabar la agresión a una persona con la intención de difundirla y hacerla viral.
- **Denigración y difamación.** Difundir información ofensiva o falsa de una persona para descalificarla o dañar su reputación y sus relaciones sociales.

- **Suplantación (hackear).** Ingresar a la cuenta de alguien para realizar acciones en su nombre, por ejemplo, enviar mensajes.
- **Doxing.** Investigar y exponer en medios digitales información privada de una persona, como su dirección, teléfono, escuela.
- **Grooming.** Un adulto crea un perfil falso para contactar y relacionarse con menores de edad con fines sexuales.
- **Pornovenganza.** Como venganza, tras la ruptura de una relación, la persona difunde fotografías o videos de contenido sexual que en un principio se le compartieron de forma voluntaria (sexting).
- **Sextorsión.** Chantajear a una persona con difundir fotos o videos suyos con contenido sexual. Generalmente lo realizan parejas o exparejas con el objetivo de obtener algo a cambio.