

## GUÍA BÁSICA PARA ACTUAR ANTE EL CIBERACOSO

### 1. Qué es el ciberacoso y cómo identificarlo

El ciberacoso ocurre cuando una persona utiliza redes sociales, mensajes o plataformas digitales para **molestar, humillar, intimidar o amenazar a otra**.

Puede presentarse de muchas formas: burlas públicas, envío de mensajes ofensivos, difusión de fotos sin permiso o incluso la creación de cuentas falsas.

El impacto no es solo digital: **afecta la mente, las emociones y la seguridad de quien lo vive**.

Por eso, lo primero es entender que **no es tu culpa** y que **no tienes que enfrentarlo solo**.

Si algo en línea te hace sentir miedo, vergüenza, ansiedad o enojo, **es señal de alerta**.

---

### 2. Paso 1: No respondas, guarda la evidencia

Ante el acoso digital, la primera reacción puede ser responder, eliminar o bloquear. Pero antes de hacerlo, **guarda evidencia**:

- Capturas de pantalla con fecha y hora.
- Enlaces directos a las publicaciones o mensajes.
- Correos o conversaciones completas.

Guarda todo en una carpeta segura (en tu nube o un USB).

Esa información puede ser fundamental si decides **denunciar o reportar**.

👉 *No borres el contenido hasta tener copias guardadas.*

---

### 3. Paso 2: Pide apoyo y rompe el silencio

El silencio solo beneficia a quien agrede.

Habla con alguien de confianza: una amistad, familiar, docente o autoridad escolar.

En muchos casos, compartir lo que pasa es el primer paso para **recuperar el control emocional**.

También puedes buscar orientación profesional o legal. En Quintana Roo existen instituciones especializadas en atenderte sin juicio:

- **Policía Cibernética del Estado:** <https://wa.me/529988914051>
- **Denuncia anónima:** 089
- **Emergencias:** 911

*Recuerda: no estás pidiendo ayuda por algo “pequeño”. Estás protegiendo tu bienestar.*

---

#### **4. Paso 3: Denuncia y reporta**

Cada plataforma digital tiene mecanismos de denuncia.

Hazlo desde la aplicación o sitio web:

- En **Instagram, TikTok o Facebook**, selecciona “Reportar contenido o usuario”.
- En **WhatsApp**, bloquea y reporta directamente desde la conversación.
- Si hay difusión de imágenes sin consentimiento o amenazas, acude a la **Fiscalía** o contacta a la **Policía Cibernética de Quintana Roo**.

Además, puedes presentar un **reporte ciudadano nacional** ante el **Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT)**:

👉 [https://ciberseguridad.ift.org.mx/reporte\\_ciudadano.php](https://ciberseguridad.ift.org.mx/reporte_ciudadano.php)

Denunciar no es solo buscar justicia: es **poner límites y evitar que más personas sean afectadas**.

---

## 5. Paso 4: Cuida tu salud mental

El ciberacoso no solo daña tu reputación digital: **también puede afectar tu ánimo, sueño o autoestima.**

Busca espacios seguros y evita consumir contenido que te relacione con el ataque. Hablar con un profesional o acompañante psicológico puede ayudarte a procesarlo y recuperar la confianza.

Si necesitas apoyo emocional:

- **SAPTEL (línea de apoyo 24h):** 800 472 7835
- **Línea de la Vida:** 800 911 2000
- **Instituto Quintanarroense de la Mujer:** 983 835 1067

Cuida tu mente como cuidas tus contraseñas. Es tu primera defensa.

---

## 6. Paso 5: Protege tus cuentas y privacidad

Después del incidente, refuerza tu seguridad digital:

- Cambia tus contraseñas.
- Activa la **verificación en dos pasos.**
- Revisa las cuentas vinculadas a tus redes.
- Controla quién puede ver tus publicaciones y elimina seguidores sospechosos.
- Evita publicar datos personales, ubicación o rutinas diarias.

 *Una cuenta protegida reduce mucho el riesgo de volver a ser atacado.*

---

## 7. Recursos adicionales

- **Guía parental del SIPINNA:**

<https://www.gob.mx/sipinna/documentos/guia-parental-como-supervisar-y-acompanar-a-la-ninez-y-a-la-adolescencia-para-una-navegacion-segura-en-la-era-digital-287481>

- **Pantallas Amigas – Educación y prevención digital:**

<https://www.pantallasamigas.net>

## Conclusión

El acoso digital busca silencio, miedo y aislamiento. Responder con **información, evidencia y apoyo** lo desactiva. Nadie debería pasar por esto solo. Denunciar es una forma de cuidarte, pero también de **proteger a los demás**.

**En DATO CRUDO te decimos la verdad sin filtros:**

👉 *internet no es peligroso, lo peligroso es no saber cómo cuidarte.*