

# PLAN DE SEGURIDAD CIBERNETICO

## TABLA DE CONTENIDO:



¿Qué es un plan de seguridad?

Cosas que puedo hacer para mantenerme a salvo.

Mis recursos personales

Reportar abusos en línea

Produced by:



## ¿Qué es un plan de seguridad?

Un plan de seguridad es una guía práctica que ayuda a reducir el riesgo de sufrir daños por alguien que le ha abusado en el pasado. Está diseñado específicamente para usted y su estilo de vida para que pueda mantenerse seguro(a). Un plan de seguridad puede ayudarle a navegar en situaciones perjudiciales que puede encontrar en línea y cuando está usando su teléfono u otro dispositivo.

## ¿Por qué necesito un Plan de Seguridad?

Todos merecen ser parte de una comunidad en línea divertida y de apoyo. Si experimenta interacciones dañinas en línea o en las redes sociales, es importante saber que el abuso cibernético nunca es su culpa. También es importante comenzar a pensar en maneras de mantenerse a salvo del abuso cibernético. Si bien no puede controlar todo lo que le sucede en línea, puede tomar medidas para mantenerse lo más seguro posible.

## ¿Cómo hago un Plan de Seguridad?

Tómese un tiempo para usted y revise esta guía del plan de seguridad. Puede completarlo por su cuenta o con alguien de confianza.

### **Tenga en cuenta:**

- Para que un plan de seguridad funcione, debe completar las respuestas personalizadas para que pueda usar la información cuando más la necesite
- Una vez que complete el plan de seguridad, guárdelo en un lugar seguro donde siempre pueda acceder a él. Es posible que desee darle una copia a un amigo, tomarle una foto en su teléfono o guardar una copia en su correo electrónico.
- Obtener el apoyo de alguien que tenga experiencia trabajando con estudiantes en relaciones abusivas puede ser muy útil. Tenga en cuenta que Break The Cycle siempre está aquí para ayudarlo.
- Puede que no sea seguro cambiar bruscamente su rutina digital, así que use su mejor criterio

## Cosas que puedo hacer para protegerme del Abuso Cibernético:

- Puedo controlar lo que publico sabiendo que cualquier cosa que publique puede ser re-publicada o captura de pantalla
- Puedo hacer que mi perfil sea privado para que pueda ver quién me sigue y controlar quién tiene acceso a mi página.
- Puedo ser consciente de las cuentas sospechosas e informarlas según sea necesario.
- Puedo elegir no participar con cuentas o publicaciones dañinas.
- Puedo pedir a mis amigos que no me etiqueten en ninguna publicación o imagen en las redes sociales.
- Puedo leer los términos y acuerdos de los sitios web para entender sus condiciones de privacidad.
- Puedo elegir no usar mi nombre real o cualquier otra información biográfica importante mientras interactúo con personas en línea.
- Puedo usar este recurso para aprender cómo desactivar los servicios de ubicación / geolocalización por GPS mientras uso aplicaciones.
- Puedo elegir mantener mi información de contraseña para mí y para mí solamente
- Puedo dejar de involucrarme o comunicarme con un abusador en todas las plataformas.
- Puedo bloquearlo/la en todas las aplicaciones de mensajería y redes sociales.
- Puedo tener amigos reportando su página.
- Puedo guardar y hacer un seguimiento de cualquier comentario, publicación o texto abusivo, amenazante o acosador.
- Puedo cambiar mis contraseñas, nombres de usuario, direcciones de correo electrónico o número de teléfono si lo necesito.
- Puedo acceder a una computadora con una dirección IP diferente cuando sea necesario para evitar que me sigan la pista.
- Puedo tomar tiempo lejos de las redes sociales si se vuelve demasiado desencadenante.
- Puedo intentar obtener una orden de protección contra ellos.

## Mantenerse Seguro Emocionalmente:

Mi abusador a menudo me hace sentir mal al hacer esto en línea:

---

Cuando mi abusador haga esto, estaré a salvo por:

---

Haré cosas que disfruto como:

---



Durante una emergencia o si me siento confundido, asustado o deprimido, puedo llamar a los siguientes amigos o familiares:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

También Puedo Contactar a Estas Organizaciones Para Obtener Ayuda:

Para Emergencias



Because Everyone Deserves a Healthy Relationship

www.loveisrespect.org  
Text: LOVEIS to 22522

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

Estación de policía:

Teléfono

\_\_\_\_\_

Ubicación

\_\_\_\_\_

Centro de salud

Teléfono

\_\_\_\_\_

Ubicación

\_\_\_\_\_

Centro de mujeres o LGBTQ:

Teléfono

\_\_\_\_\_

Ubicación

\_\_\_\_\_

Asistencia legal gratuita local

Teléfono

\_\_\_\_\_

Ubicación

\_\_\_\_\_

## Puedo Reportar El Abuso En Línea!



- Puede encontrar contenido abusivo en Facebook en su línea de tiempo, o en anuncios, eventos, grupos, mensaje páginas, fotos, videos u otras publicaciones.
- La mejor manera de reportar contenido abusivo en Facebook es usando el botón "Informe" que aparece junto al contenido en sí.
- También puedes bloquear al usuario abusivo.
- Haga clic aquí para obtener más información sobre cómo reportar diferentes tipos de contenido abusivo en Facebook o complete este formulario.

- El abuso también puede ocurrir en Instagram. La aplicación tiene una guía sobre qué hacer si está experimentando abuso.
- Haga clic aquí para obtener información sobre cómo denunciar el abuso en Instagram o complete este formulario.
- Para bloquear a otro usuario que está abusando de usted, siga este enlace.



- Si ve una conducta inapropiada en Snapchat, puede hacer clic aquí para informarlo.
- También hay formas en las que puede informar sobre el acoso, el correo no deseado, una cuenta pirateada u otras inquietudes de seguridad que pueda tener.

<sup>1</sup> <https://www.facebook.com/help/168009843260943>

<sup>2</sup> <https://www.facebook.com/help/reportlinks>

<sup>3</sup> <https://www.facebook.com/help/contact/274459462613911>

<sup>4</sup> <https://help.instagram.com/5273207282978>

<sup>5</sup> <https://help.instagram.com/165828726894770>

<sup>6</sup> <https://help.instagram.com/>

<sup>7</sup> <https://help.instagram.com/426700567389543>

<sup>8-12</sup> <https://support.snapchat.com/en-US/i-need-help>

## Puedo Reportar El Abuso En Línea!



- Para reportar a alguien que está involucrado en un comportamiento abusivo en Twitter, haga clic [aquí](#). Para bloquear a esa persona, haga clic [aquí](#).
- Para reportar la suplantación de cuenta, haga clic [aquí](#).

• Si experimenta un comportamiento abusivo en Tumblr, puede reportarlo haciendo clic [aquí](#).

• Si estás siendo acosado en Tumblr, haz clic [aquí](#).

• Para bloquear a otro usuario, haga clic [aquí](#).



- Youtube tiene un formulario que puede [completar](#) si experimenta abuso o siente que el contenido no es seguro.
- Para obtener más información sobre cómo denunciar el abuso en Youtube, haga clic [aquí](#).

<sup>13</sup> <https://help.twitter.com/forms/abusiveuser>

<sup>14</sup> <https://help.twitter.com/en/using-twitter/blocking-and-unblocking-accounts>

<sup>15</sup> <https://help.twitter.com/forms/impersonation>

<sup>16</sup> <https://www.tumblr.com/abuse>

<sup>17</sup> <https://www.tumblr.com/abuse/harassment>

<sup>18</sup> <https://tumblr.zendesk.com/hc/en-us/articles/231877648-Blocking-users>

<sup>19</sup> <https://www.youtube.com/reportabuse>

<sup>20</sup> <https://support.google.com/youtube/answer/2802027?hl=en>