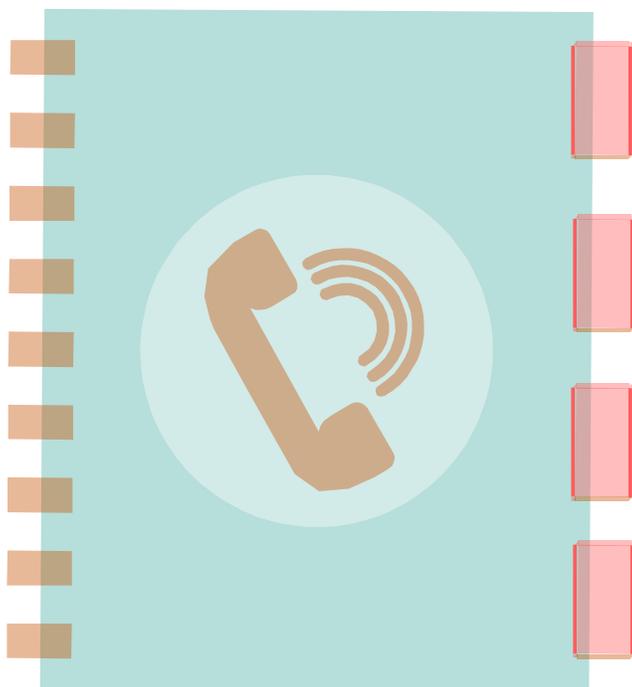


PLAN DE SEGURIDAD CIBERNETICO

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.

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

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

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

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

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

⁶ <https://help.instagram.com/>

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

⁸⁻¹² <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](#).

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

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

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

¹⁶ <https://www.tumblr.com/abuse>

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

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

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

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