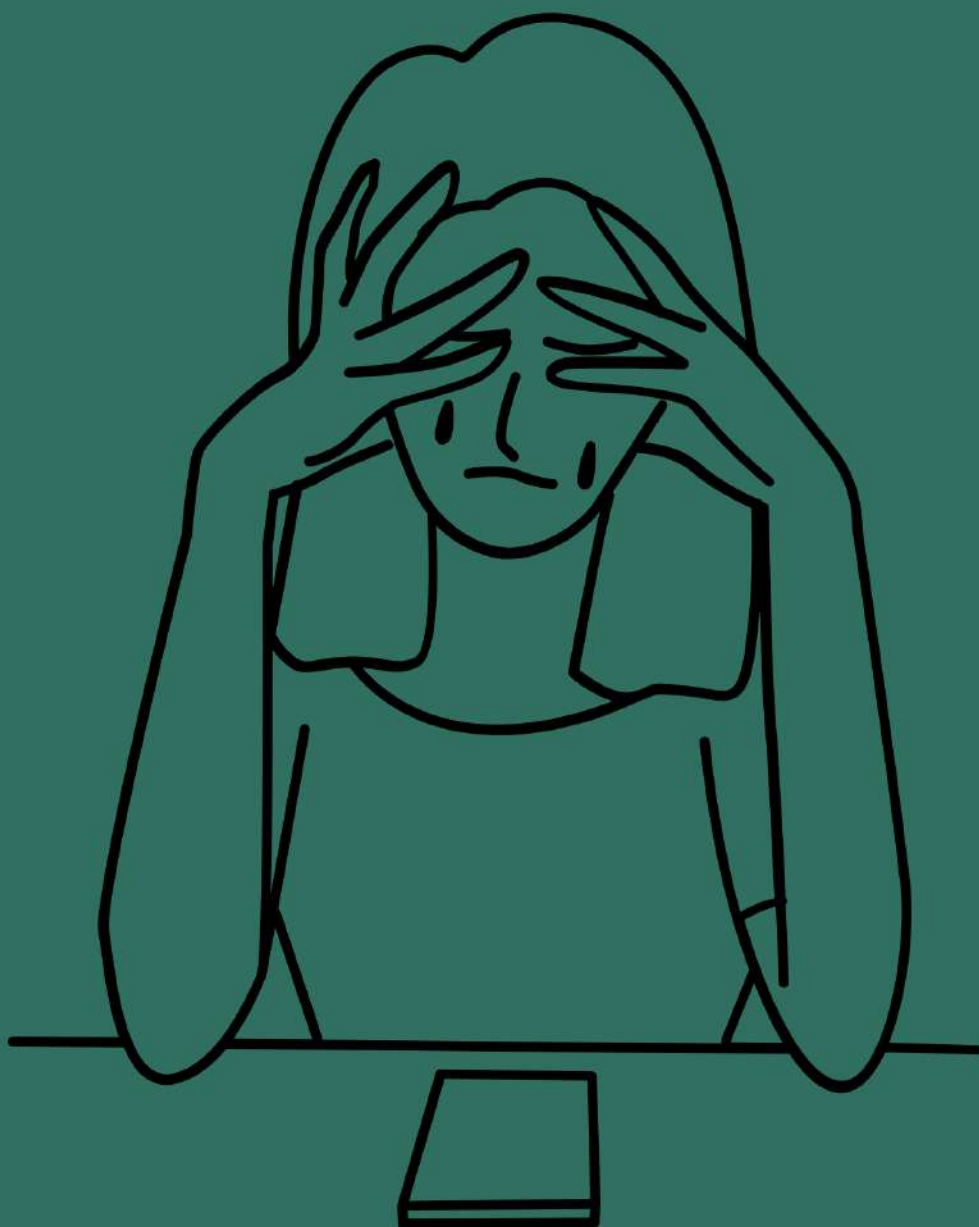


**PREVENCIÓN DE LA CIBERVIOLENCIA
MACHISTA EN LA ADOLESCENCIA**

GUÍA PARA FAMILIAS

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?



HABLAR DE REDES SIN MIEDO NI PREJUICIOS



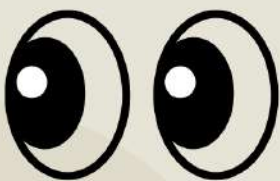
- Preguntar cómo usan Instagram, TikTok o WhatsApp sin que se pongan a la defensiva.
- Evitar frases como: "Eso es cosa vuestra" o "Yo a tu edad no tenía esos problemas".
- Hablar sobre lo que ven en redes: comentarios machistas, retos peligrosos, presión estética...

EDUCAR EN IGUALDAD Y CONSENTIMIENTO

- Hablar del control, los celos, las contraseñas compartidas o los comentarios machistas.
- Reforzar mensajes clave:
 - "El amor no es vigilancia".
 - "Nadie tiene derecho a decidir lo que subes, vistes o haces".
 - "Compartir la geolocalización no es necesario en una relación de pareja sana".



ACOMPañAR SIN CONTROLAR



- Consensua con tu hija la revisión del móvil para garantizar su seguridad.
- Acordar normas de uso saludables: horarios, privacidad, qué contenido subir o no...
- Preguntar abiertamente: "¿Hay algo en redes que te incomode o te haya hecho daño?"

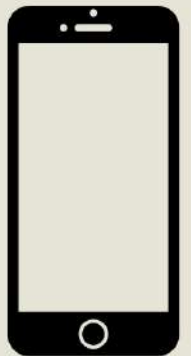
RECONOCER SEÑALES DE ALERTA



- **Cambios bruscos de humor al recibir notificaciones.**
- **Evitan subir fotos o dejan de usar redes de repente.**
- **Aislamiento, tristeza, bloqueo social o ansiedad antes de ir al instituto.**
- **Miedo a alguien de clase o a una expareja.**

ENSEÑAR SEGURIDAD DIGITAL BÁSICA

- **Ajustar bien la privacidad en redes.**
- **Desactivar geolocalización.**
- **No enviar imágenes íntimas (y si ya lo han hecho, acompañar sin culpa).**
- **Guardar evidencias si hay acoso (capturas, enlaces, fechas).**
- **Limitar el acceso a redes sociales hasta los 16 años.**



VALIDAR SUS EMOCIONES



- **Evitar frases como:**
 "No pasa nada", "No será para tanto",
 "Bloquéalo y ya está".
- **En su lugar:**
 "Gracias por contármelo, no es culpa tuya".
 "Estoy contigo, vamos a buscar ayuda".

RECURSOS DE INTERÉS

INCIBE – Internet Segura for Kids (IS4K)

Teléfono y chat gratuito para consultas sobre riesgos online, acoso, fraudes o redes sociales.

www.is4k.es

Línea de ayuda: 017 (gratis, anónima y confidencial)

PantallasAmigas

Recursos visuales, vídeos, guías para familias y adolescentes sobre uso seguro de redes, sexting, grooming y ciberacoso.

www.pantallasamigas.net

Fundación ANAR

Atención especializada para menores y familias ante ciberacoso, violencia en redes o situaciones de control machista.

Teléfono menor: 900 20 20 10

Teléfono familias: 600 50 51 52

Guardia Civil y Policía Nacional

Unidades específicas para delitos informáticos y ciberdelitos.

Emergencias: 112