



La violencia cruza la pantalla. Nuestros derechos también.

Herramientas para reconocer la violencia digital, proteger tu privacidad, preservar evidencias y buscar acompañamiento.

¡No lo borres!
CAPTURA & DENUNCIA

01 • BIENVENIDA

Tu vida va más allá de una pantalla.

Un mensaje puede cambiar cómo te sientes, con quién convives, cómo estudias o cómo trabajas. Por eso, la violencia digital requiere atención y acompañamiento.

Esta guía es para ti

Para mujeres, adolescentes y quienes las acompañan. No necesitas dominar la tecnología para comenzar. Si tienes dificultades de lectura, conectividad o idioma, pide apoyo a una persona de confianza o a un servicio de atención.

Una idea que nos guía

La responsabilidad de la violencia siempre es de quien la ejerce. Usar redes, publicar fotos o confiar en alguien no autoriza el acoso, el control ni la difusión de tu intimidad.

Qué encontrarás

Reconocimiento de señales; seguridad de cuentas y dispositivos; privacidad y consentimiento; preservación de evidencias; rutas de ayuda; un plan personal de acción.

No estás sola. No es tu culpa.

02 • RECONOCER

Si te controla, también es violencia.

La tecnología puede usarse para acompañarnos o para vigilarnos. La diferencia está en el consentimiento, el respeto y la libertad.

Señales que merecen atención

Exigirte contraseñas; revisar tus conversaciones; obligarte a compartir ubicación; perseguirte desde cuentas distintas; amenazarte con publicar información o imágenes; controlar a quién sigues.

La confianza no necesita vigilancia

“Si me amas, dame tu contraseña” no es una prueba de amor. Tienes derecho a mantener tus conversaciones, tus contactos y tus cuentas bajo tu control.

Mira el contexto

Una agresión puede venir de una pareja, expareja, familiar, persona conocida, desconocida o grupo. Si temes una reacción al cambiar tus ajustes, busca apoyo y planifica desde un dispositivo seguro.

Tu privacidad es un derecho, también en pareja.

03 • NOMBRAR

Ponerle nombre ayuda a actuar.

Estas expresiones permiten reconocer situaciones. La autoridad debe valorar los hechos y determinar qué disposiciones legales aplican en cada caso.

Acoso y amenazas

Ciberacoso: hostigamiento mediante mensajes o publicaciones. Amenazas: advertencias de daño hacia ti o personas cercanas. No necesitas esperar a que el daño ocurra para pedir ayuda.

Exposición y suplantación

Doxing: exposición de datos personales que puede ponerte en riesgo. Suplantación: uso de tu identidad para engañar, acosar o dañar tu reputación.

Violencia sexual digital

Difusión de contenido íntimo sin consentimiento; amenazas para obtener dinero, imágenes o actos sexuales (sextorsión); creación de contenido sexual simulado con IA. Grooming: manipulación de una persona menor de edad por un adulto con fines sexuales.

Que suceda en internet no vuelve menor el daño.

04 • IMPACTOS

Más allá del mensaje, está tu vida.

El miedo a una publicación o amenaza puede afectar tus relaciones, tu descanso y tu participación. Tu experiencia merece ser escuchada.

En lo cotidiano

Quizá cambias rutas, evitas salir, dejas de participar en grupos, faltas a clases o al trabajo, o te alejas de amistades. Estas decisiones pueden ser respuestas al miedo, no falta de capacidad.

En cómo te sientes

Si notas angustia, vergüenza, dificultad para dormir o una sensación constante de alerta, busca acompañamiento. No tienes que demostrar que el daño es “suficiente” para pedir apoyo.

Cuidarte también es actuar

Pide a alguien que te acompañe a revisar mensajes o guardar evidencias. Puedes pausar las notificaciones y repartir tareas. Si hay peligro inmediato o no puedes mantenerte a salvo, llama al 911.

No tienes que atravesar esto sola.

05 • DISPOSITIVOS

Tu teléfono también necesita límites.

Decidir quién accede a tus dispositivos es parte de tu autonomía. Ninguna medida garantiza por sí sola que no habrá violencia.

Protege el acceso

Usa bloqueo de pantalla y evita compartir el código por presión. Configura las notificaciones para que no muestren mensajes sensibles en la pantalla bloqueada.

Revisa lo que compartes

Comprueba dispositivos vinculados, sesiones abiertas, cuentas familiares y permisos de ubicación. Revisa también si tus fotos o archivos se sincronizan con una cuenta compartida.

Si sospechas vigilancia

Busca orientación desde otro dispositivo de confianza. No restablezcas el teléfono ni elimines aplicaciones sospechosas de inmediato si esto puede alertar a quien te agrede o destruir evidencias. Primero valora tu seguridad.

Cuidar el dispositivo no te hace responsable de la agresión.

06 • CUENTAS

Tus contraseñas no son una prueba de amor.

Las cuentas pueden contener conversaciones, documentos y recuerdos. Protegerlas ayuda a recuperar control.

Hazlas únicas

Usa una contraseña larga y diferente para cada cuenta. Un gestor de contraseñas puede ayudarte. Evita datos fáciles de adivinar, como fechas de nacimiento.

Activa una segunda barrera

Habilita la verificación en dos pasos cuando esté disponible. Guarda los códigos de recuperación en un lugar seguro y no compartas códigos recibidos por mensaje.

Revisa la recuperación

Desde un dispositivo seguro, comprueba el correo y teléfono de recuperación, las sesiones y los accesos vinculados. Prioriza el correo principal. Si hay riesgo de represalias, planifica los cambios con acompañamiento.

La confianza respeta tus límites.

07 • CONTACTOS

Puedes conectar sin ceder tus límites.

Conocer personas en internet es parte de la vida digital. Lo importante es reconocer presiones, engaños y solicitudes que vulneran tu seguridad.

Desconfía de la urgencia

No abras enlaces ni entregues códigos, dinero o imágenes porque alguien te presione. Una foto de perfil o una videollamada no garantiza que una persona sea quien dice ser.

Verifica por otra vía

Si una cuenta conocida pide dinero o datos, confirma por un canal distinto. Ante una oferta laboral o ayuda inesperada, busca información independiente antes de enviar documentos.

Con niñas y adolescentes

Si una persona pide secretos, contenido íntimo o encuentros a solas, busca a una persona adulta segura. Escuchar sin castigar ni culpabilizar facilita que pidan ayuda. No reenvíes ni descargues material sexual de menores; registra enlaces y datos para la autoridad.

Nadie tiene derecho a presionarte para “demostrar confianza”.

08 • PRIVACIDAD

Tú decides qué compartes y con quién.

Tienes derecho a expresarte y participar. Ajustar la privacidad puede reducir exposición, pero una cuenta privada no impide todas las agresiones.

Revisa tus audiencias

Comprueba quién puede ver tus publicaciones, etiquetarte, escribirte o agregarte a grupos. Revisa seguidores y cuentas que ya no reconoces.

Cuida datos sensibles

Valora ocultar domicilio, documentos, rutinas, escuela y ubicación en tiempo real. Evita publicar datos de otras personas sin autorización, especialmente de niñas, niños y adolescentes.

No tienes que desaparecer

Puedes limitar comentarios, usar filtros y restringir contactos. Si decides dejar de publicar o descansar, que sea una elección de cuidado. La violencia no debe expulsarte de la conversación pública.

Tu seguridad y tu libertad deben caminar juntas.

09 • APLICACIONES

Antes de instalar, revisa.

Las aplicaciones y enlaces pueden solicitar más acceso del necesario o imitar servicios legítimos.

Elige fuentes confiables

Descarga desde tiendas oficiales y verifica desarrollador, permisos y actualizaciones. Estar en una tienda oficial reduce algunos riesgos, pero no garantiza seguridad absoluta.

Da solo los permisos necesarios

Revisa acceso a cámara, micrófono, contactos, fotos y ubicación. Actualiza el sistema y las aplicaciones. Evita instalar archivos enviados por personas desconocidas.

Cuida los engaños

No introduces contraseñas desde enlaces que llegan con amenazas, premios o supuestas alertas de cierre. Abre el servicio desde su aplicación o dirección oficial. Nunca compartas códigos de verificación.

Un permiso también es una decisión de privacidad.

10 • CONSENTIMIENTO

Compartir una foto no transfiere tus derechos.

Enviar una imagen a alguien no le da permiso para publicarla, reenviarla o usarla para amenazarte. El consentimiento es específico y debe respetarse.

La intimidad no se negocia bajo presión

Si te exigen más imágenes, dinero o un encuentro para no publicar contenido, busca apoyo. Evita negociar a solas, pagar o enviar nuevo material: esto no garantiza que las amenazas terminen.

Si ya circula contenido

Si es seguro, guarda enlaces, perfiles, fechas y contexto. Reporta la publicación a la plataforma y solicita orientación para denunciar y pedir medidas de protección o retiro del contenido.

También cuando es falso

Una imagen sexual creada o manipulada con IA puede causar daño. Registra dónde aparece y explica que es simulada. La legislación federal contempla contenido íntimo real o simulado sin consentimiento [1].

Tu cuerpo, tu imagen y tu consentimiento siguen siendo tuyos.

11 • EVIDENCIAS

¡No lo borres! Captura con cuidado.

El llamado invita a conservar lo ocurrido cuando sea seguro. Tu integridad tiene prioridad: no te expongas para conseguir una prueba.

Guarda el contexto

Captura conversación completa, nombre y usuario del perfil, fecha, hora y enlace de la publicación. Registra números de teléfono y plataforma. Conserva archivos originales sin recortar ni editar cuando sea posible.

Organiza y respalda

Haz una cronología breve: qué ocurrió, cuándo, en qué cuenta y quién lo vio. Guarda una copia en un lugar al que la persona agresora no tenga acceso. Evita cuentas o nubes compartidas.

Reduce la exposición

No publiques pruebas íntimas para demostrar la agresión. Si hay material sexual de menores, no lo descargues ni reenvíes; conserva referencias y pide instrucciones a la autoridad. Las capturas ayudan, pero pueden requerirse otras diligencias.

Primero tu seguridad. Después, la evidencia que puedas reunir.

12 • ACTUAR

Captura, pide apoyo y denuncia.

No necesitas tener todo resuelto para pedir orientación. Puedes empezar con lo que recuerdas y con las evidencias disponibles.

1. Valora el riesgo

Si hay amenazas inmediatas, seguimiento físico o peligro para ti o tu familia, llama al 911 y busca un lugar seguro. Contacta a una persona de confianza.

2. Protege y reporta

Cuando sea seguro, guarda evidencias antes de bloquear o reportar. Usa las opciones de la plataforma para denunciar el contenido. Reportar a una red social no equivale a presentar una denuncia penal.

3. Solicita atención y seguimiento

Acude al Ministerio Público de la Fiscalía de Puebla o solicita orientación en el Centro de Justicia para las Mujeres. Relata amenazas y riesgos; pregunta por medidas de protección y retiro de contenido. Solicita número de carpeta o folio, copia y datos para dar seguimiento.

Pedir ayuda es un derecho. La denuncia no debe ser un camino solitario.

13 • COMUNIDAD

Acompañar sin juzgar cambia el camino.

Si una mujer te cuenta lo que vive, tu respuesta puede ayudarla a recuperar confianza y decidir sus próximos pasos.

Escucha y cree

Puedes decir: “Te creo”, “No es tu culpa”, “¿Cómo puedo acompañarte?”. Evita preguntar por qué mandó una foto o por qué no bloqueó antes. Respeta sus tiempos y decisiones.

Ayuda de forma concreta

Ofrece acompañarla, organizar enlaces, hacer llamadas o cuidar a sus hijas e hijos. No confrontes a la persona agresora ni publiques el caso sin consentimiento.

No amplifiques el daño

No reenvíes contenido íntimo, burlas o datos personales. En grupos, reporta y pide que se detenga la difusión sin volver a compartirla. Defiende una participación digital basada en respeto, igualdad y consentimiento.

La red que cuida no vigila, no culpa y no expone.

14 • PLAN PERSONAL

Mi siguiente paso puede ser pequeño.

Completa este plan en un lugar seguro. Evita guardarlo en un dispositivo al que tenga acceso quien te agrede.

Mi red de apoyo

Persona de confianza: _____

Forma segura de contactarla: _____

Lugar al que puedo acudir: _____

Mi seguridad digital

Cuenta que revisaré primero: _____

Dónde guardaré mis evidencias: _____

Quién puede ayudarme: _____

Mi ruta de atención

Servicio al que llamaré: _____

Fecha / folio / próximo seguimiento: _____

Mi primer paso hoy: _____

No necesitas hacerlo todo hoy. Empieza por estar a salvo.

15 • PUEBLA

Aquí puedes pedir ayuda.

Directorio consultado el 30 de septiembre de 2026. Los servicios pueden cambiar sus canales; confirma la información en sitios oficiales.

Emergencia • 911

Ante peligro inmediato, amenazas urgentes o riesgo para tu integridad. En Puebla también puedes solicitar atención de TelMujer [2].

TelMujer • 222 232 3738

Orientación y acompañamiento para mujeres. WhatsApp de la Secretaría de las Mujeres: 222 356 4020. Pregunta por atención psicológica y asesoría jurídica [2].

Policía Estatal Cibernética • 222 213 8111

Orientación especializada sobre incidentes digitales. La SSP informa atención las 24 horas [3]. La denuncia penal se presenta ante el Ministerio Público; la orientación técnica y los reportes en plataformas son vías distintas.

Si no sabes cómo empezar, di: “Estoy viviendo violencia digital”.

16 • REFERENCIAS

Información para seguir el camino.

Esta guía adapta los ejes educativos del documento proporcionado a la narrativa de #MásAllá, con perspectiva de derechos y sin culpabilizar a las víctimas.

Documento de partida

Asociación Stop Violencia de Género Digital. “¿Cómo evitar la Violencia de Género Digital?”. Archivo proporcionado por la usuaria, sin fecha visible. Se conserva el enfoque de privacidad, seguridad, respeto y búsqueda de ayuda.

Marco y canales oficiales

[1] Cámara de Diputados. Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencias, arts. 20 Quáter a 20 Sexies.

diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf

[2] Gobierno de Puebla. “Comunicado Secretaría de las Mujeres”.

puebla.gob.mx • Comunicado Secretaría de las Mujeres

[3] SSP Puebla. “Seguridad Pública alerta sobre sitio web falso del REPUVE”, 19 junio 2026.

ssp.puebla.gob.mx • Policía Estatal Cibernética

Alcance

Guía educativa, no dictamen jurídico. La calificación penal depende de los hechos y de la legislación aplicable. El mastergraphic fue proporcionado para esta adaptación. No se atribuye participación institucional a las autoridades citadas.

Más allá de las pantallas, están nuestras vidas y nuestros derechos.