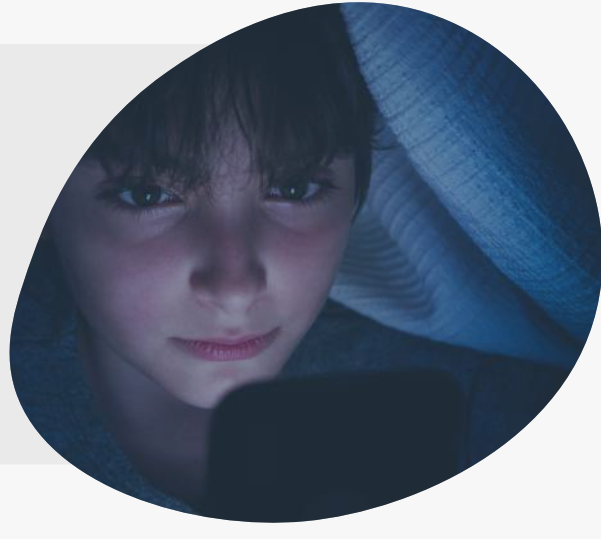


# 6 tips para saber si te están controlando

El **cibercontrol** es una forma de violencia en la que una persona manipula, coacciona y controla a otra a través de Internet.

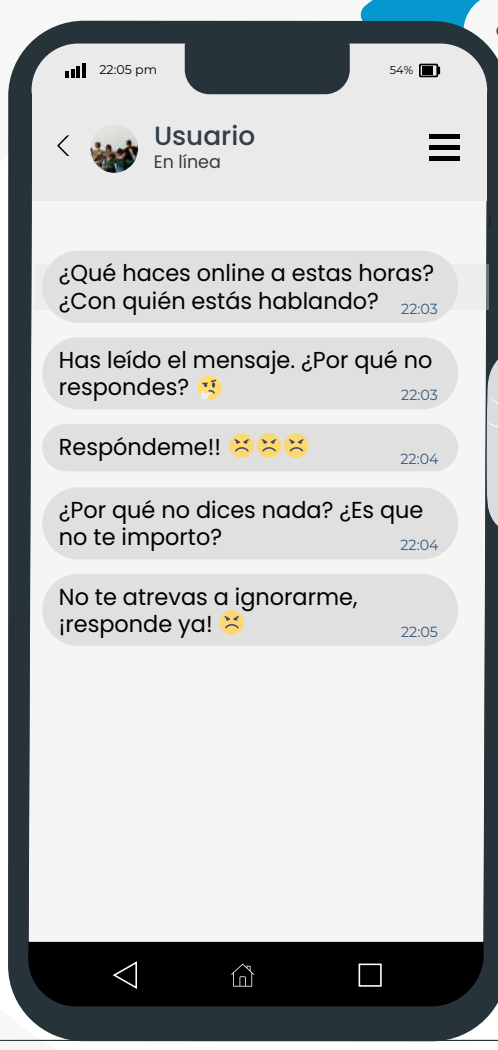
Quiere saber en todo momento **qué hace, con quién o dónde está**, le espía, tiene continuas exigencias, le prohíbe o limita, critica, y humilla.

**¡Que no le controlen!**



## Algunos ejemplos de cibercontrol entre adolescentes

### SUPERVISA LA ACTIVIDAD EN LÍNEA



### CONTROLA SUS MOVIMIENTOS

Envíame inmediatamente tu ubicación ¿Dónde estás?, ¿con quién? ¡Estás en línea!



### VIGILA SUS COMUNICACIONES

¡Que me enseñes el móvil!  
¿Acaso no me quieres?, pues dame tu contraseña.

### LIMITA SU LIBERTAD

¿Qué haces subiendo ese tipo de fotos? ¡Bórrala inmediatamente si no quieres que me enfade!

¿Por qué le has dado me gusta a esa foto?, sabes que no soporto que hables con esa persona, me estás fallando



### CRITICA Y AÍSLA EN INTERNET

No puedes estar en ese chat de grupo, ¿o es que te mola alguien más?

¿De qué vas? No tienes ni idea de qué va esto, es mejor que te vayas.

### EXIGE EL ENVÍO DE FOTOGRAFÍAS, VÍDEOS O AUDIOS, INCLUSO ÍNTIMOS

Si de verdad me quieres, envíame una foto en ropa interior

Te perdono si me envías un audio diciéndome que te has equivocado y siempre me vas a hacer caso



Si detectas alguno de estos comportamientos en algún/a adolescente o joven de tu entorno, ya sea porque los está sufriendo, o bien ejerciendo, posiblemente estás ante una **situación de cibercontrol**, implícate para resolverla.

## ¿Cómo prevenir el cibercontrol?



### UNA BUENA COMUNICACIÓN

Diálogo cotidiano y de confianza sobre el uso de la tecnología, **relaciones saludables** y límites personales.

El **cibercontrol** no es una broma, no es una demostración de amor, es un **tipo de violencia**.



### CIBERSEGURIDAD Y PRIVACIDAD

Ni exigiendo, ni compartiendo nunca contraseñas, información privada o íntima, activando la **verificación en dos pasos**.

Solo **tú decides** sobre la imagen que quieres o no transmitir en Internet.



### HABILIDADES PERSONALES Y SOCIALES

Con **confianza en sí mismo/a**, valorarse, saber decir que no, respetar a los demás, actuar con **responsabilidad**, también por Internet.

## ¿Qué hacer ante una situación de cibercontrol?

### ANTE QUIÉN LO SUFRE

- 1 Mostrar apoyo incondicional, escuchar sin juzgar, analizar la situación.
- 2 Consultar el historial de accesos a sus cuentas, para cerrar las sesiones en otros dispositivos.
- 3 Cambiar las contraseñas (y activar el doble factor de autenticación).
- 4 Bloquear y reportar contenidos privados, comentarios desagradables y usuarios molestos.
- 5 Solicitar ayuda profesional, y si le afecta gravemente en su día a día (amenazas, acoso...), contar con cuerpos policiales o Fiscalía de Menores.

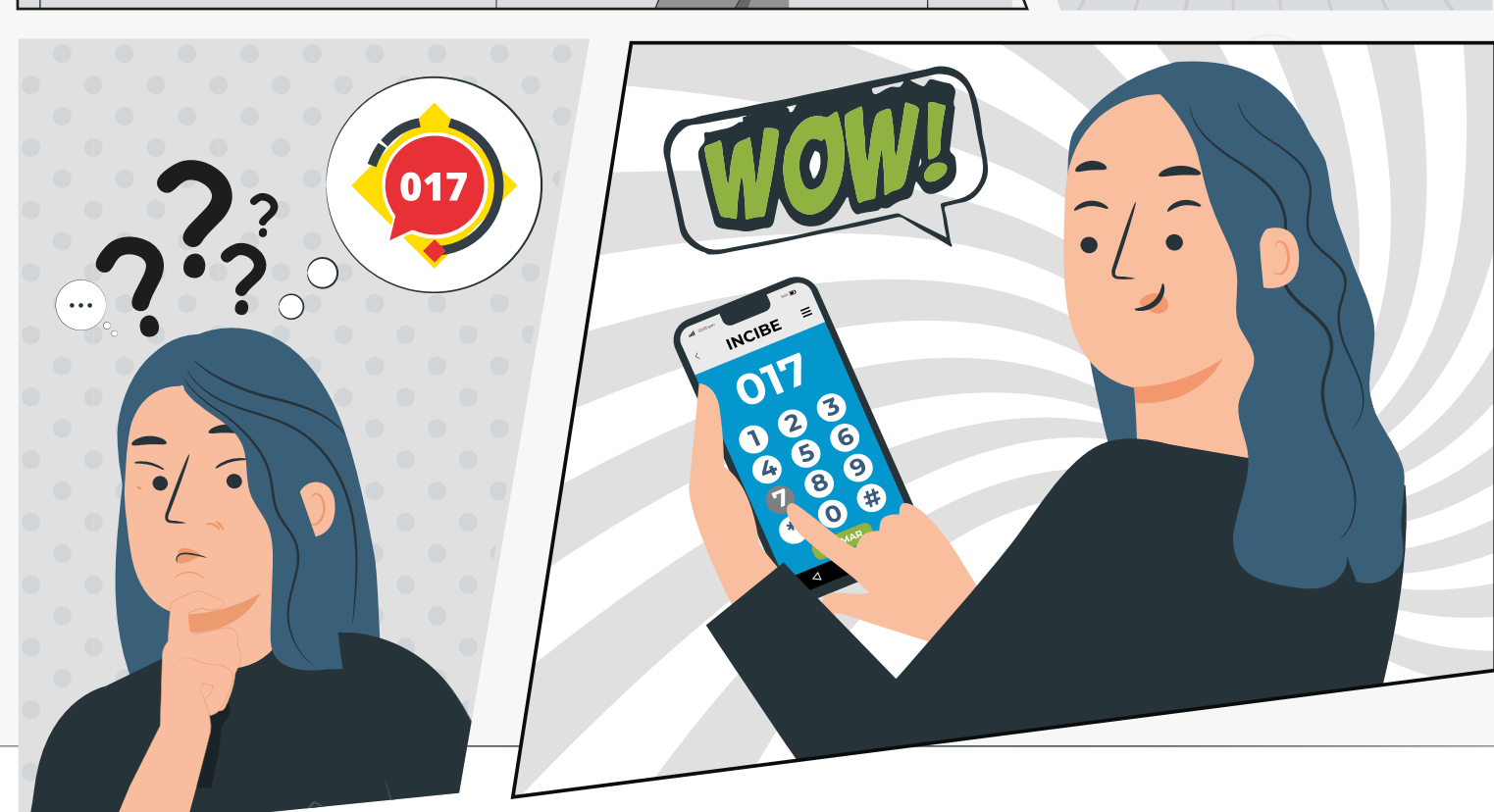


### ANTE QUIÉN LO EJERCE

- 1 Escuchar sus motivaciones y miedos. Reforzar su responsabilidad, autoestima y respeto.
- 2 Eliminar comentarios e información privada de la otra persona.
- 3 Pedir disculpas y reparar el daño.

Estamos para ayudarte.

Contacta con **Tu Ayuda en Ciberseguridad**



TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD

**365 días**  
De 8.00 a 23.00h



Teléfono 017



WhatsApp 900 116 117



Telegram @INCIBE017



Formulario web

Más información en [www.incibe.es/menores](http://www.incibe.es/menores)