

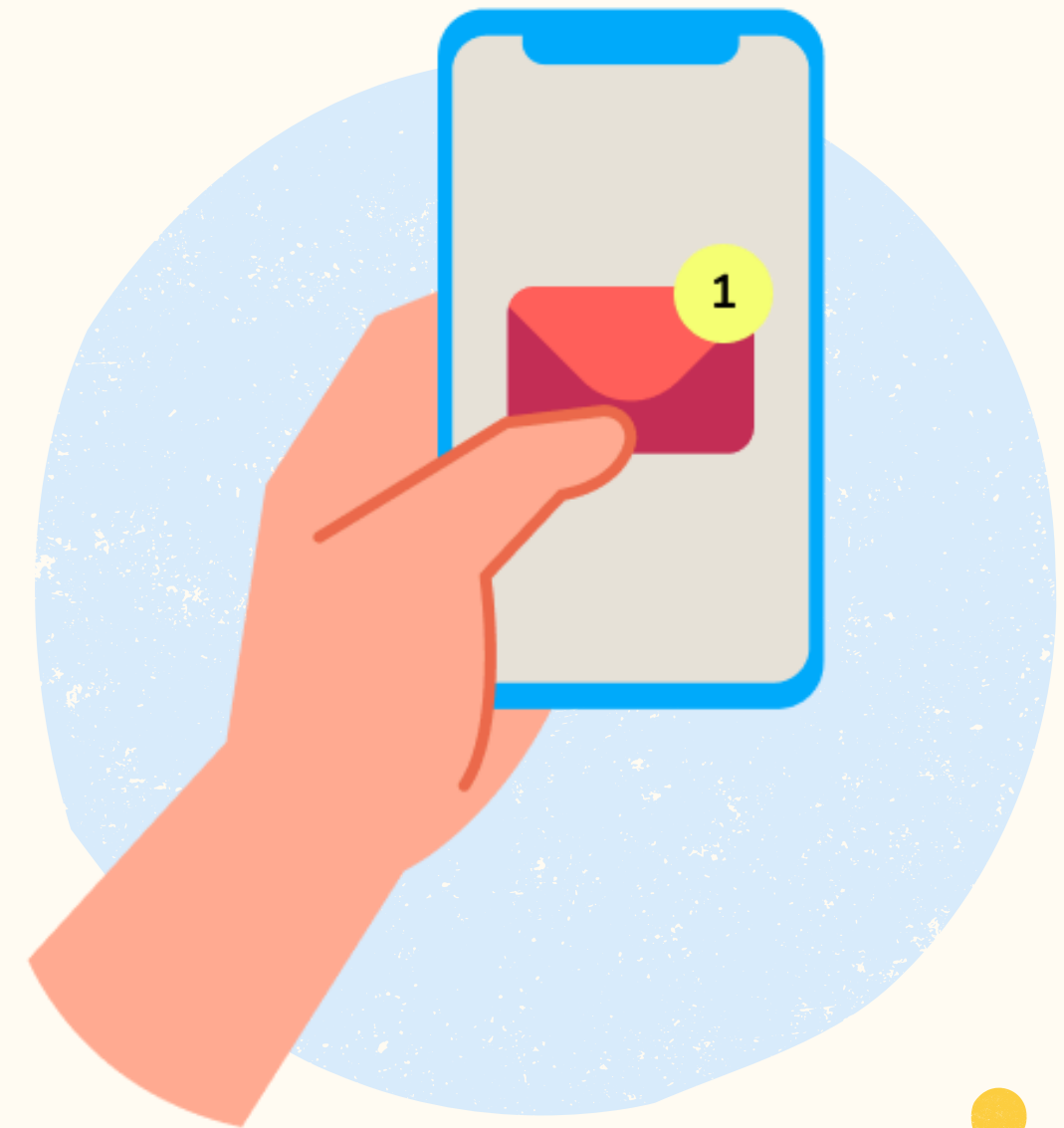


**¿CÓMO PROTEGERSE DE LOS  
RIESGOS DEL SEXTING?**

## EL SEXTING

Puede parecer una forma de exploración personal o de pareja, pero conlleva riesgos significativos, como la **pérdida de privacidad, el chantaje y la difusión no autorizada de contenido.**

Para que nuestros **hijos e hijas estén protegidos y no tengan problemas**, es importante hacerles llegar las **recomendaciones** de esta guía.



1

## REFLEXIONAR ANTES DE ACTUAR

Antes de compartir contenido íntimo, es importante reflexionar sobre las posibles consecuencias. Recuérdale que, una vez que se envía un contenido por internet, **se pierde el control** sobre él y puede ser distribuido sin consentimiento.

## APRENDER A DECIR NO

2

Hazle ver que **no se debe ceder a chantajes ni presiones**. Si no quiere enviar ningún tipo de contenido de carácter sexual, deben respetar nuestra opinión, nadie tiene derecho a exigirle algo con lo que no esté de acuerdo.

3

## FOMENTAR RELACIONES SALUDABLES

Enséñale que si tiene **relaciones basada en el respeto** no deben presionarle a compartir contenido íntimo ni a hacer nada que no le apetezca. Anímale a **establecer límites** con sus amigos/as, pareja y otras personas, y a proteger su privacidad.

## ELIMINAR CONTENIDO ÍNTIMO

# 4

Si alguna vez se ha hecho o ha recibido fotos o videos íntimos, dile que tiene que **eliminarlos** para evitar riesgos en caso de que se pierda el dispositivo o este sea hackeado.

# 5

## FOMENTAR EL RESPETO Y LA RESPONSABILIDAD

Hazle ver que si alguien le comparte un contenido íntimo **no tiene la obligación de enviarle otro de vuelta.**

También, dile que **no tiene que compartir ni guardar este contenido.** Proteger la privacidad de los demás también es una responsabilidad de todos/as.

## CONOCER LAS LEYES

# 6

Infórmale que en muchos países, compartir o poseer contenido sexual de menores de edad es un **delito**, incluso si se trata de una foto propia o de su pareja.

# 7

## NO ACEPTAR CHANTAJES NI MANIPULACIÓN

Dile que si alguien le amenaza con compartir contenido íntimo si no envía más, no tiene que ceder. Debe **bloquear** a la persona y **denunciar** la situación con alguien de confianza o con las autoridades. Si se va a denunciar es importante guardar las pruebas.

## 8

**BUSCAR AYUDA SI ES NECESARIO**

Recuérdale que puede acudir a ti y ofrécele un **espacio seguro** para hablar. También, dile que puede acudir a otro adulto de confianza, un profesional o a la autoridad.

En caso de necesitar ayuda profesional se puede contactar con:

- INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad): llamando al 017 o escribiendo un Whatsapp al 900 11 61 17.

**CONCIENCIAR A OTROS SOBRE LOS RIESGOS**

Conciénciale de que si tiene amistades que practican sexting, les puede **informar** sobre los peligros y la importancia de proteger su privacidad. La prevención es clave.

## 9

**EVITAR EL SEXTING ES LA MEJOR MANERA DE REDUCIR LOS RIESGOS.**

**Lo que se comparte en el mundo digital, queda fuera de nuestro control (se puede extender y compartir sin nuestro permiso).**

**Las relaciones cambian, se puede romper la amistad o la pareja, y utilizar los contenidos como chantaje o venganza.**

**HAY QUE PROTEGER NUESTRA PRIVACIDAD Y PRIORIZAR NUESTRO BIENESTAR EN TODO MOMENTO.**

e-tic  
Por un mundo digital  
más humanizado



Fundación  
Diario de Navarra

¡HÁBLALES y ESCÚCHALES!



Escanéa el QR para acceder a nuestro blog y a  
más recursos como este.