

Qué es el cibercontrol

El **cibercontrol** es un tipo de violencia que consiste en la manipulación, coacción y control de una persona a otra a través del **uso de la tecnología**.

△
△
△

límites prohibiciones
celos abuso intimidación
ubicación espionaje
manipulación supervisión amenazas
cibercontrol contraseñas
chantaje aislamiento
inmediatez exigencias **sexting**



TU AYUDA EN
CIBERSEGURIDAD



WhatsApp
900 116 117



Telegram
@INCIBE017



Formulario
web

Si crees que algún menor de tu entorno es **víctima de cibercontrol**, muéstrale tu apoyo y pide ayuda profesional, por ejemplo llamando al **017**.

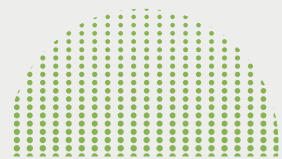
Más información en <https://www.incibe.es/menores>

Detecta el cibercontrol entre adolescentes y actúa frente a él

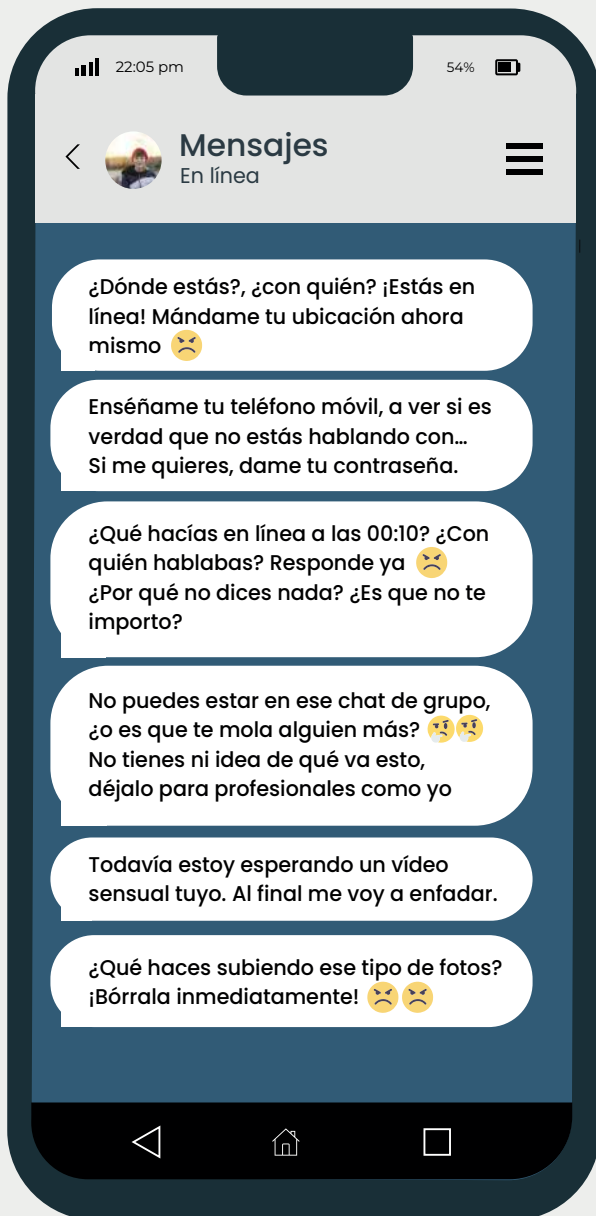


Identifica comportamientos problemáticos, promueve relaciones saludables y muéstrate disponible como adulto de confianza donde apoyarse y gestionar sus problemas.





Comportamientos del cibercontrol



¿Cómo prevenir el cibercontrol en familia?



Promover la autoestima, empatía, asertividad, el respeto a los demás y saber decir que no.



Concienciar sobre la importancia de la privacidad.



No dar la ubicación, ni mostrar si está en línea, y nunca dar sus contraseñas, ni exigirselo a los demás.



Acordar juntos normas y límites en el uso de dispositivos.



Fomentar el diálogo sobre el uso cotidiano de la tecnología.



Hablar sobre relaciones saludables, el control no es amor.



¿Qué hacer ante una situación de cibercontrol?



- ▷ Escuchar y apoyar al/la menor.
- ▷ Cerrar sus sesiones en otros dispositivos.
- ▷ Cambiar contraseñas y activar autenticación en dos pasos.
- ▷ Bloquear y reportar usuarios, publicaciones y comentarios.
- ▷ Pedir ayuda profesional, por ejemplo 017.
- ▷ Notificar a cuerpos policiales y/o Fiscalía de menores si le afecta gravemente (amenazas, acoso...).



¿Y si el/la menor está ejerciendo cibercontrol?

- ▷ Escucharle, conocer sus motivaciones y miedos.
- ▷ Reforzar su responsabilidad, autoestima y respeto.
- ▷ Eliminar comentarios e información privada de la otra persona.
- ▷ Pedir disculpas y reparar el daño.
- ▷ Continuar con la prevención para mejorar sus relaciones.