

# ¿TENGO UNA RELACIÓN SALUDABLE CON MI PAREJA A TRAVÉS DE INTERNET?

¿TE AGOBIA ESCRIBIÉNDOTE DEMASIADOS MENSAJES?

¿TE EXIGE QUE LE DIGAS DÓNDE ESTÁS Y QUÉ HACES A CADA MOMENTO?

¿SE MOLESTA SI NO CONTESTAS RÁPIDAMENTE A SUS MENSAJES?

¿SE MOLESTA SI VE QUE ESTÁS EN LÍNEA, PERO NO LE HABLAS?

¿TE EXIGE QUE LE DES TUS CONTRASEÑAS DE REDES SOCIALES?

¿SE ENFADA SI ACEPTAS UNA SOLICITUD DE AMISTAD DE OTRA PERSONA?

¿CRITICA TU FORMA DE VESTIR O ACTUAR EN LAS FOTOS QUE PUBLICAS?

¿UTILIZA UN LENGUAJE AGRESIVO U OFENSIVO?

¿TE EXIGE QUE LE ENVÍES IMÁGENES O VÍDEOS ÍNTIMOS?

¿TE HACE SENTIR MAL CON SUS MENSAJES O SUS PUBLICACIONES SOBRE TI?

Cualquiera de estas conductas se considera **cibercontrol**: no es una muestra de afecto, sino todo lo contrario. **Nadie tiene derecho a controlarte, ni hacerte sentir mal, tampoco en Internet.**

Ante cualquiera de **estas situaciones**, ahora o en el futuro, **no lo dudes**:



**Habla con esa persona**, con asertividad, muéstrale tu desagrado y no lo consientas.



**Pide consejo a una persona adulta** de confianza y cuéntale lo que está ocurriendo.



Puedes **solicitar ayuda a profesionales** llamando a **la Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE** para determinar si hay un problema, y en ese caso resolverlo.



TU AYUDA EN  
**CIBERSEGURIDAD**

Asegúrate de que el móvil e Internet son una parte positiva en vuestra relación.  
**Recuerda**, ante todo **respeto**.