

GUÍA EDUCATIVA PARA ADOLESCENTES:

Prevención de la ciberviolencia y la conducta suicida en la adolescencia



ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
MITOS SOBRE RIESGOS DIGITALES Y CIBERVIOLENCIA EN LA ADOLESCENCIA.....	6
MITOS SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA.....	8
¿CÓMO PODEMOS DETECTAR QUE ALGO NO VA BIEN?.....	9
¿Cómo puedo notar que algo no va bien en mí?.....	10
¿Cómo puedo notar que algo no va bien en un/a compañero/a?.....	11
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR?.....	13
Si te está pasando a ti.....	13
Si le está pasando a un/a compañero/a o amigo/a.....	14
RECURSOS.....	16

PRESENTACIÓN

La adolescencia es una etapa de cambios, aprendizajes y construcción de la propia identidad, en la que las relaciones, el entorno y las experiencias vividas influyen en el bienestar y el desarrollo. Hoy, una parte importante de la vida adolescente transcurre también en el entorno digital. Internet es un espacio de relación, comunicación y construcción de la identidad, pero también puede exponerles a riesgos y formas de violencia digital que afectan a su bienestar y salud mental. Aunque la conducta suicida es un fenómeno complejo y multifactorial, la ciberviolencia se ha relacionado con un mayor riesgo de conducta suicida en la adolescencia. Por ello, es importante comprender estas realidades de forma conjunta y desde una perspectiva preventiva.

Desde esta mirada nace PBPsicología, un proyecto orientado a acercar la prevención y la promoción de la salud mental a la comunidad educativa. Como parte del proyecto se han elaborado tres guías educativas, dirigidas a adolescentes, familias y profesorado, con el objetivo de favorecer una responsabilidad compartida en la prevención y ofrecer herramientas para detectar, acompañar y actuar ante situaciones de riesgo.

Las guías abordan riesgos digitales, ciberviolencia y conducta suicida desde una perspectiva preventiva, con información clara, orientaciones prácticas y recursos. Están contextualizadas en Cataluña e incorporan sus principales recursos, protocolos y servicios, a partir de conocimientos procedentes de la práctica profesional y la investigación. No pretenden sustituir la atención profesional ni responder a todas las situaciones, sino ofrecer un punto de partida para comprender, prevenir, actuar y saber dónde acudir cuando sea necesario.

Un recurso elaborado por PBPsicología

Paula Benedico Peydró · Psicóloga General Sanitaria

 www.pbpsicologia.es ·  hola@pbpsicologia.es

INTRODUCCIÓN

A continuación, encontrarás algunos conceptos clave relacionados con los riesgos digitales, la ciberviolencia y la conducta suicida. Conocer qué significa cada uno nos ayuda a identificar mejor estas situaciones, comprender sus posibles consecuencias y saber cuándo pueden suponer un riesgo para el bienestar propio o de otras personas.

- **Consumo de pornografía:** Visualización de contenidos audiovisuales sexualmente explícitos que, con frecuencia, incluyen violencia, desigualdad y prácticas que pueden presentar como normales determinadas formas de violencia contra las mujeres, la cosificación sexual y las relaciones de poder. Además, puede transmitir una visión poco realista de la sexualidad, el cuerpo, el consentimiento y las relaciones afectivas, generando expectativas y creencias alejadas de las experiencias reales. Cuando el consumo se vuelve frecuente, persistente y difícil de controlar, puede interferir en la vida cotidiana y afectar de forma importante al bienestar emocional, las relaciones personales y el ámbito académico.
- **Sexting:** Práctica que consiste en el intercambio consentido, a través de medios digitales, de contenidos personales de carácter erótico o sexual (mensajes, fotografías o vídeos). Cuando la recepción de contenido sexual explícito no es solicitada ni consentida, se habla de *ciberflashing*. La difusión no consentida de estos contenidos puede suponer vulneraciones de la intimidad y la privacidad y diversas formas de ciberviolencia.
- **Sexpredding:** Forma de ciberviolencia que consiste en la difusión de contenidos sexuales o íntimos de una persona a terceras personas sin su consentimiento. Esta práctica supone una vulneración grave de la privacidad y puede generar consecuencias significativas a nivel emocional, social y reputacional.
- **Sextorsión:** Forma de ciberviolencia que consiste en amenazar con difundir contenidos íntimos o sexuales de una persona con el objetivo de obtener beneficios, generalmente de tipo económico o sexual. También puede implicar presión para generar y enviar nuevos contenidos. Se trata de una forma grave de violencia digital que puede tener consecuencias emocionales importantes y, a menudo, invisibilizadas.

- **Grooming:** Forma de ciberviolencia en la que una persona adulta establece una relación de confianza con una persona menor de edad a través de Internet, con la finalidad de obtener contenidos sexuales o facilitar una situación de abuso. Puede incluir manipulación emocional, sextorsión y, en algunos casos, la propuesta de encuentros presenciales. Constituye una forma de violencia sexual digital contra personas menores de edad y está tipificada penalmente.
- **Ciberacoso o cyberbullying:** Forma de ciberviolencia entre iguales que se produce a través de medios digitales e incluye acciones como insultos, amenazas, burlas o difusión de contenidos humillantes. A diferencia del acoso presencial, puede producirse de manera potencialmente continuada, amplificando su impacto y generando un estado sostenido de malestar emocional. Se considera una extensión del bullying en el entorno digital.
- **Ciberviolencia en las relaciones de pareja:** Forma de ciberviolencia dirigida hacia la pareja o expareja a través de tecnologías digitales. Incluye conductas de cibercontrol (vigilancia constante, control de contactos, exigencia de acceso a dispositivos o cuentas) y de ciberagresión (insultos, amenazas, difusión de contenido íntimo o chantaje). Se considera una extensión de la violencia de género en el entorno digital.
- **Conducta suicida:** Conjunto de pensamientos y comportamientos relacionados con la propia muerte o con el deseo de dejar de vivir. Puede manifestarse de diferentes formas y con distintos niveles de intensidad, desde pensamientos sobre la muerte o deseos de no seguir viviendo hasta pensamientos suicidas, conductas preparatorias, intentos de suicidio o el suicidio.

MITOS SOBRE RIESGOS DIGITALES Y CIBERVIOLENCIA EN LA ADOLESCENCIA

MITO 1. “El porno enseña cómo es el sexo de verdad”

El porno no es educación sexual. Gran parte de la pornografía comercial está construida desde una mirada masculina y centrada en el placer masculino, y muestra una visión del sexo que no representa la realidad. El sexo real implica deseo, comunicación, consentimiento, límites y respeto. No tienes que hacer lo que ves en un vídeo ni esperar que tu pareja se comporte como en el porno.

MITO 2. “Lo que veo en el porno no influye en cómo me relaciono”

Lo que vemos puede influir en lo que pensamos que es “normal” en el sexo y en las relaciones. Algunos contenidos muestran dominación, presión, humillación o violencia hacia las mujeres como si fueran algo normal o excitante. Una exposición frecuente puede contribuir a normalizar estas conductas y a interiorizar roles diferentes para chicos y chicas: que ellos deben tomar el control y que ellas deben complacer, aceptar o aguantar determinadas situaciones.

MITO 3. “Si confío en la persona, no hay riesgo en enviarle una foto íntima”

Aunque confíes en alguien, una vez que envías una imagen íntima pierdes el control sobre ella. Puede guardarse, capturarse o compartirse con otras personas sin que lo sepas. Por eso, es importante conocer estos riesgos y recordar que nadie debe presionarte para hacerlo.

MITO 4. “Si alguien comparte una foto íntima, es culpa de quien la envió”

Enviar una imagen no significa dar permiso para compartirla. La responsabilidad es de quien decide difundirla sin consentimiento. Compartir contenido sexual de otra persona sin su permiso es sexpredding y puede tener consecuencias importantes para quien aparece en la imagen.

MITO 5. “Reenviar una foto íntima es solo una broma entre amigos”

No es una broma. Compartir una imagen íntima sin el consentimiento de la persona que aparece en ella puede tener un impacto muy grave en su bienestar y puede constituir un delito. Además, una vez que la imagen empieza a circular, puede ser muy difícil detener su difusión. Que la imagen haya llegado a ti no significa que tengas permiso para compartirla.

MITO 6. “Si un adulto me pide fotos íntimas y yo quiero enviárselas, no pasa nada”

Una persona adulta nunca debe pedir contenido sexual a un/a adolescente. No importa que exista confianza, que el/la adolescente parezca muy maduro/a o que crea que realmente quiere hacerlo. Puedes pensar: “*Pero si yo quiero, ¿por qué está mal?*”. La pregunta es otra: ¿por qué una persona adulta está buscando contenido sexual de alguien menor de edad? La responsabilidad de poner límites en esa relación corresponde al adulto. Cuando una persona adulta utiliza internet para ganarse la confianza de un/a menor con fines sexuales y conseguir imágenes, vídeos o un encuentro sexual, hablamos de grooming. Determinadas conductas de grooming están tipificadas como delito en España. La responsabilidad es siempre de la persona adulta, no del/de la adolescente.

MITO 7. “Si alguien me amenaza con publicar mis fotos, tengo que hacer lo que me pide”

Eso es sextorsión: utilizar contenido íntimo para amenazar, chantajear o presionar a otra persona. Es una forma de violencia y puede constituir un delito. No pagues, no envíes más contenido y no cedas a las amenazas. Aunque no llegue a publicar las imágenes, la amenaza y el chantaje ya son motivo suficiente para pedir ayuda. Guarda las pruebas y cuéntaselo cuanto antes a una persona adulta de confianza.

MITO 8. “El ciberbullying es cosa de niños, no es para tanto”

El ciberbullying no es una broma ni algo que haya que aguantar. Los insultos, amenazas, humillaciones, burlas o exclusiones pueden causar un impacto real en quien los recibe, afectando a su autoestima, bienestar emocional, relaciones y vida cotidiana.

MITO 9. “Si solo ocurre una vez, no es ciberbullying”

En internet, una sola publicación puede permanecer, compartirse, viralizarse y volver a aparecer muchas veces. Aunque quien ejerce el ciberbullying lo publique una sola vez, otras personas pueden descargarlo, reenviarlo o compartirlo, haciendo que llegue a muchas más personas. La acción puede durar unos segundos, pero sus consecuencias pueden acompañarte durante más tiempo.

MITO 10. “Si mi pareja me quiere de verdad, tiene que enviarme fotos íntimas cuando se las pido”

Estar en pareja, quererse o tener confianza no significa tener que compartir contenido íntimo. Cada persona tiene derecho a decidir qué quiere compartir y qué no. Insistir, presionar, enfadarse o hacer sentir culpable a tu pareja porque no quiere enviarte una foto no es una muestra de amor: es presión y puede ser violencia sexual. Un “no” también se respeta dentro de una relación.

MITO 11. “Si mi pareja me quiere dejar, puedo decirle que publicaré sus fotos o conversaciones si no cambia de opinión”

Utilizar fotografías, vídeos, conversaciones o información privada de tu pareja para conseguir que haga lo que quieres o evitar que termine la relación es chantaje y una forma de violencia. Que una relación esté terminando no te da derecho a utilizar la intimidad de la otra persona para retenerla. Nadie debería quedarse en una relación por miedo a que su intimidad sea expuesta.

MITO 12. “Si mi pareja no me contesta enseguida, es que no le importo”

Estar enamorado/a no significa estar disponible las 24 horas. Cada persona tiene derecho a desconectar, estar con otras personas, estudiar, descansar o simplemente no querer hablar. Preocuparse por la seguridad de tu pareja es diferente a exigir que esté siempre disponible o que responda inmediatamente. El tiempo que tarda alguien en responder no mide cuánto te quiere.

MITOS SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA

MITO 1. “Hablar sobre suicidio puede hacer que a alguien se le ocurra hacerlo”

Preguntar por el suicidio no provoca que una persona quiera suicidarse. Al contrario, hablar de forma abierta y sin juzgar puede ayudar a que alguien se sienta escuchado y pueda pedir ayuda. Preguntar no pone la idea en su cabeza. Puede abrir una puerta para ayudar.

MITO 2. “Quien se suicida quiere morir”

Cuando una persona piensa en suicidarse, muchas veces no desea realmente morir, sino dejar de sufrir o escapar de un dolor que siente insoportable. En esos momentos, la muerte puede parecer la única salida. Hablar con alguien y recibir ayuda puede abrir otras posibilidades.

MITO 3. “Solo las personas con un trastorno mental pueden tener pensamientos suicidas”

Los problemas de salud mental pueden aumentar el riesgo, pero no son la única causa de la conducta suicida. Una persona puede encontrarse en una situación de mucho sufrimiento sin tener un diagnóstico de salud mental. Por eso, cualquier señal de sufrimiento intenso merece ser escuchada y atendida.

MITO 4. “Si alguien parece feliz y le va bien en los estudios, no puede tener pensamientos suicidas”

El sufrimiento emocional no siempre se ve desde fuera. Una persona puede seguir estudiando, salir con sus amigos, hacer bromas o parecer feliz y, al mismo tiempo, estar pasando por un momento muy difícil. No podemos saber cómo está alguien solo por lo que vemos.

MITO 5. “Si alguien habla de suicidio, se hace daño o publica algo preocupante, solo quiere llamar la atención”

Hablar de suicidio, hacerse daño o publicar mensajes de desesperanza pueden ser formas de expresar un sufrimiento intenso o pedir ayuda. Estas señales deben tomarse en serio. No las ignores ni las minimices, y no juzgues a quien las muestra. Si alguien te cuenta que está pensando en suicidarse o sabes que se está haciendo daño, no prometas guardar el secreto: cuéntaselo a una persona adulta de confianza y busca ayuda.

MITO 6. “Prevenir el suicidio es responsabilidad únicamente de los profesionales de la salud”

La prevención del suicidio es una responsabilidad compartida. Las familias, los centros educativos, los profesionales de la salud, las amistades, las instituciones y la sociedad en su conjunto tienen un papel. Cada persona puede contribuir desde su posición: detectar señales, escuchar sin juzgar, acompañar y facilitar el acceso a ayuda. Prevenir no significa cargar con la responsabilidad de salvar a alguien en solitario. Significa no mirar hacia otro lado y saber cuándo y cómo pedir ayuda.

¿CÓMO PODEMOS DETECTAR QUE ALGO NO VA BIEN?

A veces podemos notar que algo no va bien en nosotros/as, pero también podemos observar cambios en alguien de nuestro entorno. Algunas señales aparecen en nuestra vida cotidiana y otras pueden estar relacionadas con lo que ocurre en Internet.

¿Cómo puedo notar que algo no va bien en mí?

- Me siento triste, irritable, nervioso/a, apagado/a o sin ganas durante bastante tiempo, o noto que cada vez me cuesta más estar como antes.
- He dejado de disfrutar de cosas que antes me gustaban, como quedar con amigos/as, hacer deporte o participar en actividades.
- Me estoy aislando o alejando de otras personas, incluso cuando antes me apetecía estar con ellas.
- Han cambiado mucho mis hábitos, como la forma de comer, dormir, estudiar, salir, utilizar el móvil o cuidar de mí mismo/a.
- Algo que ocurre en Internet me genera miedo, vergüenza, presión o angustia, como recibir insultos, amenazas, comentarios constantes o contenidos que no quería recibir.
- Alguien me presiona para enviar, recibir, guardar o compartir contenido íntimo, o amenaza con difundir fotos, vídeos o conversaciones privadas.
- Alguien controla lo que hago en Internet o me pide contraseñas, ubicación, fotografías o respuestas inmediatas, o intenta decidir con quién puedo hablar o qué puedo publicar.
- Mantengo contacto con una persona adulta que me pide imágenes, vídeos o conversaciones de carácter sexual.
- Estoy consumiendo, compartiendo o buscando cada vez más contenido relacionado con tristeza, desesperanza, soledad, muerte o hacerse daño.
- He empezado a consumir o he aumentado el consumo de alcohol, tabaco u otra sustancia.
- Siento que no valgo, que soy una carga o que las cosas nunca van a mejorar, o pienso en desaparecer, morir o hacerme daño.

¿Cómo puedo notar que algo no va bien en un/a compañero/a?

- Empieza a faltar a clase, llegar tarde con frecuencia o evitar determinadas clases, actividades, espacios o personas.
- Se aísla, deja de quedar con sus amistades o cambia de forma llamativa su relación con el grupo.
- Hay personas que se ríen, hacen comentarios, gestos o bromas cuando entra, habla o participa, especialmente si ocurre de forma repetida.
- Escuchas rumores o comentarios sobre sus fotos, vídeos, relaciones, sexualidad o vida privada.
- Te llega una foto, vídeo, conversación, sticker u otro contenido sobre esa persona que claramente no parece haber consentido que se compartiera.
- Alguien amenaza con publicar o compartir fotos, vídeos o conversaciones privadas de esa persona.
- Ves que alguien controla o presiona a esa persona a través de Internet, por ejemplo, exigiendo contraseñas, ubicación, fotografías, respuestas inmediatas o decidir con quién puede hablar.
- Parece recibir presión para enviar o compartir contenido íntimo, o alguien le pide este tipo de contenido de forma insistente.
- Mantiene una relación o contacto por Internet con una persona adulta, especialmente si existe una diferencia importante de edad o esa persona le pide imágenes, contenido sexual o quedar.
- Empieza a vestir de una forma muy diferente a la habitual o intenta ocultar determinadas partes del cuerpo, como los brazos y las piernas, incluso cuando hace mucho calor.
- Observas heridas, marcas o lesiones que intenta ocultar, o lleva ropa que parece utilizar para taparlas.
- Hay cambios llamativos en su relación con la comida o con su cuerpo, como evitar comer con otras personas, preocuparse mucho por su peso o cambiar de forma importante sus hábitos.
- Presenta cambios en sus hábitos de ocio o conductas de riesgo, como empezar o aumentar el consumo de alcohol o tabaco, salir mucho más de fiesta o cambiar de forma llamativa su grupo de amistades.
- Ha cambiado mucho su forma de ser, por ejemplo, está más triste, irritable, nervioso/a, apagado/a o distante que antes.

- Comparte, republica, comenta o da “me gusta” repetidamente a contenidos relacionados con tristeza, desesperanza, soledad, muerte o hacerse daño.
- Habla de que no puede más, que es una carga, que nada va a mejorar, que quiere desaparecer o morir, o hace comentarios sobre el suicidio o las autolesiones, incluso en tono de broma.

Recuerda: Ninguna señal aislada significa necesariamente que exista un problema. Lo importante es observar los cambios, los patrones y cómo nos hace sentir una situación. No tienes que saber exactamente qué está pasando ni solucionarlo por tu cuenta. Si algo te preocupa, habla con una persona adulta de confianza y pide ayuda.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR?

A veces algo nos está pasando a nosotros/as. Otras veces podemos darnos cuenta de que un/a compañero/a o amigo/a no está bien. En ambos casos, puedes hacer algunas cosas para protegerte o ayudar, pero no tienes que enfrentarte a la situación por tu cuenta: busca a una persona adulta que pueda acompañarte. Pedir ayuda no es exagerar ni “chivarse”: es una forma de cuidarte y de cuidar a otras personas.

Si te está pasando a ti

- **Cuéntaselo a alguien de confianza.** Busca una persona adulta con la que te sientas seguro/a: alguien de tu familia, un/a profesor/a, tutor/a, orientador/a u otra persona de confianza. No tienes que encontrar las palabras perfectas ni esperar a que la situación empeore.
- **Si te cuesta hablar, busca otra forma.** Puedes escribir un mensaje, enseñar una captura de pantalla o decir simplemente “me está pasando algo y necesito ayuda”. Lo importante es que alguien sepa lo que está ocurriendo.
- **Si tienes pensamientos suicidas o te estás haciendo daño, recuerda que mereces ayuda.** Puede que te dé miedo contarlo porque no sabes cómo reaccionarán tus padres u otras personas adultas: que se asusten, se enfaden, te juzguen, no te entiendan o pienses que pueden empeorar las cosas. Es comprensible que ese miedo pueda hacer más difícil pedir ayuda, pero no dejes de buscarla por miedo a cómo pueda reaccionar alguien. Siempre hay alguien dispuesto/a a escucharte y ayudarte.
- **Si no tienes a quién contárselo o no te sientes preparado/a para hablar con alguien de tu entorno, pide ayuda de otra manera.** Existen recursos donde puedes hablar con personas preparadas para escucharte, orientarte y ayudarte. No tienes que saber exactamente qué necesitas ni tenerlo todo claro para contactar con ellos.
- **Si es violencia digital, puedes hacer algunas cosas para protegerte, pero busca a una persona adulta que te acompañe.** Conserva capturas de pantalla, mensajes, perfiles, enlaces y otros contenidos que puedan ayudar a entender lo ocurrido. Si se ha difundido una imagen, vídeo o conversación íntima tuya sin tu consentimiento, guarda también las evidencias y no

vuelvas a compartir el contenido, ni siquiera para enseñárselo a otras personas. No borres las evidencias antes de guardarlas.

- **Protege tus cuentas y tu seguridad.** Con la ayuda de una persona adulta, revisa la privacidad de tus cuentas, cambia tus contraseñas y, cuando sea adecuado, bloquea o limita el contacto con la persona que te está haciendo daño. Si se ha difundido contenido íntimo, podéis denunciarlo en la plataforma y solicitar su retirada. Si existe un riesgo para tu seguridad, no te enfrentes directamente a la persona que te está haciendo daño: busca ayuda.

Si le está pasando a un/a compañero/a o amigo/a

- **Acércate y escucha.** Si notas que algo no va bien o tu compañero/a te cuenta lo que está viviendo, escúchale con calma, sin juzgar ni minimizar. Puedes decirle que le crees, que lo que está viviendo importa y que puede contar contigo.
- **Si habla de suicidio o autolesiones, tómalo en serio.** No minimices lo que dice ni intentes resolverlo tú solo/a. Quédate a su lado y busca inmediatamente a una persona adulta de confianza. Si existe un riesgo inmediato, pide ayuda urgente.
- **No prometas guardar el secreto.** Puedes respetar su intimidad sin asumir que tienes que guardar silencio. Si existe violencia, autolesiones o pensamientos suicidas, pedir ayuda es más importante que mantener un secreto. Explícale que quieres ayudarle y que buscar a una persona adulta no significa traicionar su confianza.
- **No lo resuelvas tú solo/a.** No tienes que enfrentarte a quien está ejerciendo la violencia, investigar lo ocurrido ni decidir qué hacer. Puedes acompañarle, pero no tienes que solucionar el problema. Tu papel también puede ser ayudarle a encontrar una persona adulta que pueda intervenir.
- **Si tiene miedo de contarlo, acompáñale.** Puede que le preocupe que sus padres u otras personas adultas se enfaden, se asusten, le juzguen, no le entiendan o que, al intentar ayudarle, empeoren las cosas. Escucha ese miedo, pero no dejes que le impida recibir ayuda. Puedes ofrecerte a estar con él/ella cuando lo cuente o buscar juntos/as otra persona adulta con la que se sienta seguro/a.

- **Si no quiere o no puede contárselo a una persona adulta, buscad otra vía de ayuda.** Existen recursos donde puede hablar con personas preparadas para escucharle, orientarle y ayudarle. No hace falta tener claro qué está pasando ni saber exactamente qué pedir para contactar con ellos. Si crees que existe un riesgo para su seguridad, también puedes pedir ayuda tú.
- **Si hay violencia digital, no difundas el contenido.** No compartas capturas, fotografías, vídeos, rumores o publicaciones para “demostrar” lo que está ocurriendo. Si tienes acceso a evidencias relevantes, no las difundas ni las borres y busca a una persona adulta que pueda ayudarte a actuar.
- **Sigue estando ahí.** Después de pedir ayuda, continúa tratándole con normalidad y haciéndole saber que puede contar contigo. Acompañar no significa tener todas las respuestas: significa no mirar hacia otro lado.

RECURSOS

A continuación, encontrarás algunos recursos que pueden ayudarte a ti o a un/a amigo/a. No necesitas tener todas las respuestas ni saber exactamente qué necesitas. Elige el que mejor encaje con lo que estáis viviendo y allí te orientarán.

Si necesitas apoyo emocional o te preocupa tu salud mental

061 – Salut Respon

 **061** · 24 horas, 365 días

Puedes llamar si tienes pensamientos suicidas, te estás haciendo daño o estás pasando por una situación de crisis. También puedes llamar si te preocupa que un/a amigo/a pueda estar en riesgo. Profesionales especializados pueden escucharte, orientarte y activar la ayuda necesaria.

024 – Línea de atención a la conducta suicida

 **024** · 24 horas, 365 días

Servicio gratuito y confidencial de ámbito estatal. Puedes llamar si estás teniendo pensamientos suicidas o si te preocupa alguien cercano.

Obro Feel

 WhatsApp **680 354 155** · 24 horas, 365 días

Chat gratuito, inmediato y confidencial de apoyo emocional para jóvenes. Puedes hablar sobre aquello que te preocupa y recibir orientación y acompañamiento.

ANAR – Ayuda a niños/as y adolescentes

 **900 20 20 10** ·  Chat ANAR · 24 horas, 365 días

Puedes hablar de forma gratuita y confidencial con profesionales sobre cualquier situación que te preocupe: problemas emocionales, violencia, acoso, problemas familiares, relaciones, pensamientos suicidas, etc.

Si hay ciberviolencia o un problema en Internet

INCIBE – Tu Ayuda en Ciberseguridad

 **017** · WhatsApp **900 116 117** · Telegram **@INCIBE017**

 Todos los días, de **8:00 a 23:00h**

Puedes pedir orientación sobre problemas relacionados con Internet y la tecnología, como ciberacoso o difusión de imágenes íntimas.

Canal Prioritario – AEPD

 [Formulario online](#)

Si se ha difundido sin tu consentimiento una foto, vídeo o audio sexual o violento, puedes solicitar su retirada urgente.

- Redes sociales o webs: puedes solicitar la retirada urgente a través del Canal Prioritario.
- WhatsApp, Telegram u otras aplicaciones privadas: utiliza las opciones de denuncia de la aplicación y busca ayuda. El Canal Prioritario no se aplica a contenidos que circulan únicamente por canales privados.

116 111 – Infància Respon

 **116 111** · 24 horas, 365 días

Servicio gratuito y permanente de la Generalitat de Catalunya para niños, niñas y adolescentes. Puedes llamar si estás viviendo o conoces una situación de maltrato, acoso, ciberacoso, violencia machista o abuso sexual.

Si hay violencia machista o violencia sexual

SIE Digital – Violencias machistas digitales

 **670 70 70 90** · WhatsApp · Telegram ·  **Chat online**

 Lunes a jueves, de **9:00 a 19:00h**; viernes, de **9:00 a 15:00h**

Servicio especializado de la Generalitat de Catalunya para mujeres que viven violencias machistas digitales. Puedes acudir ante situaciones como difusión de imágenes íntimas sin consentimiento, sextorsión, ciberacoso, control digital, amenazas o violencia sexual digital.

900 900 120 – Atención a las mujeres en situación de violencia

 **900 900 120** · 24 horas, 365 días

Servicio gratuito y confidencial de la Generalitat de Catalunya para mujeres que viven situaciones de violencia machista.

Si existe un peligro inmediato

 **112** · 24 horas, 365 días

Si tú o alguien que está contigo está en peligro inmediato, existe riesgo para su vida o necesita atención urgente, llama al 112.