

GUÍA EDUCATIVA PARA FAMILIARES:

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?.....	10
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR?.....	12
Si tu hijo/a te comunica una situación de violencia digital.....	12
Si tu hijo/a te comunica que tiene pensamientos suicidas.....	13
RECURSOS.....	15

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. “Mi hijo/a no ve pornografía”

El contacto con la pornografía puede comenzar a edades muy tempranas: algunos estudios en España han identificado primeros contactos en torno a los 8 años o incluso antes. Sin embargo, es un tema del que muchos/as niños/as y adolescentes no hablan con las personas adultas de su entorno, por lo que es posible que las familias desconozcan que están accediendo a estos contenidos. Es importante recordar que la pornografía no es educación sexual. Se trata de contenidos que muestran una visión muy poco realista del sexo, los cuerpos y las relaciones, y que pueden transmitir ideas distorsionadas sobre el consentimiento, el placer, los roles de género y las expectativas dentro de una relación.

MITO 2. “Si mi hijo/a ha enviado una foto íntima y ahora le están chantajeando, es culpa suya”

Enviar una imagen íntima es un riesgo digital que puede implicar experiencias de ciberviolencia, por lo que es importante educar a los/as adolescentes sobre estos riesgos y ayudarles a tomar decisiones informadas. Sin embargo, si alguien utiliza esa imagen para amenazar, presionar, chantajear o compartirla sin consentimiento, la responsabilidad es siempre de quien ejerce estas conductas, no de quien envió la imagen. Esto se aplica tanto si la imagen se ha enviado a una persona de confianza, una amistad, la pareja o incluso a una persona adulta con la que el/la adolescente creía tener una relación especial. Que una persona haya enviado voluntariamente una imagen no significa que haya dado permiso para utilizarla, difundirla o amenazar con hacerlo. Estas conductas pueden constituir un delito. Además, cuando la persona que solicita o utiliza contenido sexual de un/a adolescente es una persona adulta hablamos de grooming, una forma de captación y acercamiento con fines sexuales que, en determinadas circunstancias, está tipificada penalmente. Si ocurre, es importante evitar los reproches y la culpabilización. Escucha, guarda las pruebas y busca ayuda.

MITO 3. “Si una foto íntima ya se ha difundido, no podemos hacer nada”

Aunque no siempre sea posible eliminar completamente una imagen de Internet, sí se pueden tomar medidas para frenar su difusión, guardar pruebas, solicitar la retirada del contenido y buscar ayuda. También es importante acompañar al/a la adolescente y evitar culpabilizarle por lo ocurrido. Que la imagen se haya enviado

a alguien de confianza o a la pareja no significa que exista permiso para utilizarla o compartirla.

MITO 4. “El ciberbullying no es tan grave porque no hay golpes”

El ciberbullying puede causar un impacto importante aunque no exista violencia física. Los insultos, amenazas, humillaciones, burlas o exclusiones pueden afectar al bienestar emocional, la autoestima, las relaciones y la vida cotidiana del/de la adolescente. 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 mucho más tiempo. La familia puede ayudar escuchando sin minimizar, recogiendo información, comunicándose con el centro educativo cuando sea necesario y buscando apoyo si la situación lo requiere.

MITO 5. “Mi hijo/a no hace ciberbullying”

No siempre es fácil identificar cuándo un/a adolescente está ejerciendo ciberbullying. Algunas conductas pueden normalizarse dentro del grupo de iguales como bromas, comentarios, memes, exclusiones o difusión de imágenes, sin que se perciba la gravedad de lo que está ocurriendo. Además, detrás de una pantalla puede resultar más fácil participar en una conducta que no se realizaría cara a cara. Es importante educar sobre el impacto que pueden tener estas acciones y ayudarles a reconocer cuándo una conducta deja de ser una broma y se convierte en violencia.

MITO 6. “Si mi hijo/a está en su habitación, está protegido de lo que ocurre fuera”

Hoy, una habitación puede ser una puerta al mundo entero. Desde ella, un/a adolescente puede acceder a personas, contenidos y situaciones de cualquier lugar. Pero esa puerta también funciona en sentido contrario: el mundo entero puede entrar en su habitación. A través del móvil puede recibir mensajes, amenazas, contenido sexual, presión o acoso.

Una habitación puede ser una puerta al mundo entero.

Pero el mundo entero también puede entrar en ella.

MITO 7. “Si mi hijo/a no me cuenta lo que le pasa en internet, es porque no confía en mí”

Que un/a adolescente no cuente lo que le ocurre no significa necesariamente que no confíe en su familia. Puede sentir vergüenza, miedo a ser juzgado/a, temor a que le quiten el móvil o pensar que nadie podrá ayudarle. Crear un espacio donde pueda hablar sin miedo a los reproches facilita que pida ayuda cuando la necesite.

MITOS SOBRE LA CONDUCTA SUICIDA EN LA ADOLESCENCIA

MITO 1. “Hablar de suicidio puede incitar a hacerlo”

Hablar de suicidio no incita a una persona a suicidarse ni “le mete ideas en la cabeza”. Preguntar directamente por pensamientos suicidas puede ayudar a identificar el sufrimiento y facilitar que la persona pueda expresar lo que está viviendo y recibir ayuda. Evitar hablar del tema por miedo a provocarlo puede hacer que pasemos por alto señales importantes.

MITO 2. “Si mi hijo/a habla de suicidio, se autolesiona o dice que no quiere seguir, solo quiere llamar la atención o es una moda”

Las autolesiones y las expresiones relacionadas con la conducta suicida no son una moda ni deben interpretarse simplemente como una búsqueda de atención. Pueden ser formas de expresar un sufrimiento intenso, pedir ayuda o intentar afrontar un malestar que la persona no sabe cómo gestionar. Minimizar, ridiculizar o castigar estas conductas puede aumentar el aislamiento y dificultar que vuelva a pedir ayuda. Toda señal de sufrimiento merece ser tomada en serio.

MITO 3. “Los adolescentes de hoy no tienen motivos reales para estar mal”

El sufrimiento de un/a adolescente no es una tontería. Que una persona sea joven, tenga una familia, amistades, estudios o muchas oportunidades no significa que no pueda estar sufriendo profundamente. Comparar sus problemas con los de otras personas o decirle que “lo tiene todo” no hace que su dolor desaparezca. El suicidio ha existido siempre; lo que ha cambiado es que hoy podemos hablar más abiertamente sobre él, reconocer señales y pedir ayuda. Minimizar el sufrimiento puede hacer que dejemos de actuar cuando todavía estamos a tiempo.

MITO 4. “Después de una intervención por conducta suicida, ya está todo bien”

Una intervención de crisis es un paso fundamental, pero no significa que el riesgo o el sufrimiento hayan desaparecido. Después de una crisis es importante

mantener el acompañamiento, seguir las indicaciones de los profesionales, facilitar la continuidad de los cuidados y prestar atención a posibles nuevas señales de alarma. La recuperación puede requerir tiempo y apoyo continuado. Una crisis puede terminar, pero el proceso de recuperación continúa.

MITO 5. “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?

No todas las situaciones de violencia digital o de sufrimiento emocional son visibles. Por eso, es importante prestar atención a los cambios respecto a su comportamiento habitual y a la combinación de varias señales.

Algunas señales a las que prestar atención:

- Cambios llamativos en el uso del móvil, Internet o las redes sociales, como pasar mucho más o mucho menos tiempo conectado/a o mostrar angustia ante determinados mensajes, notificaciones o personas.
- Cambios llamativos en cómo gestiona sus redes sociales con la familia, como bloquear, ocultar perfiles o publicaciones, dejar de permitir que determinados familiares le sigan o reaccionar de forma inusual ante preguntas sobre su actividad. Tener privacidad es normal; lo relevante es el cambio respecto a lo habitual.
- Si sois contactos o seguidores en la misma red social, presta atención a los contenidos que publica o comparte, como música, vídeos, publicaciones, historias o memes relacionados de forma recurrente con la muerte, la desesperanza, el sufrimiento o el deseo de desaparecer.
- Oculta o interrumpe bruscamente lo que está haciendo cuando alguien se acerca, apagando o escondiendo rápidamente el móvil o cambiando de pantalla.
- Evita hablar sobre lo que hace en Internet, especialmente si antes compartía más información con la familia.
- Cambios en sus relaciones y vida social, como aislarse, dejar de quedar con amistades o sentirse rechazado/a o excluido/a.
- Evita determinados lugares o situaciones, como ir a clase, extraescolares o participar en actividades.
- Malestares físicos frecuentes sin una explicación clara, como dolores de cabeza o estómago, náuseas o cansancio, especialmente ante determinadas situaciones.
- Cambios en el sueño o en la alimentación, como dormir o comer mucho más o mucho menos de lo habitual, o presentar alteraciones en sus rutinas.

- Cambios llamativos en la forma de vestir o intentos de ocultar determinadas partes del cuerpo, como empezar a cubrir brazos y piernas incluso cuando hace mucho calor.
- Cambios en el cuidado personal o de sus espacios, como un deterioro repentino del autocuidado o de la habitación cuando antes mantenía otros hábitos.
- Cambios en sus actividades, responsabilidades o rendimiento, como dificultades para concentrarse, descenso académico o abandono de actividades que antes disfrutaba.
- Cambios importantes y mantenidos en su estado de ánimo o comportamiento, como irritabilidad, tristeza, ansiedad, apatía, retraimiento o inquietud.
- Cambios en sus hábitos de ocio o aparición de conductas de riesgo, como salir mucho más, iniciar o aumentar el consumo de alcohol o tabaco, llegar a casa con signos de consumo o pedir dinero reiteradamente sin explicación.
- Expresiones de desesperanza o desvalorización, como sentirse una carga, pensar que nada mejorará o transmitir que no encuentra salida.
- Búsquedas, expresiones o contenidos relacionados con la muerte o el suicidio, como investigar sobre métodos, hablar de querer morir o desaparecer, o compartir contenidos relacionados con la muerte, el suicidio, la desesperanza o el sufrimiento. También requieren atención las despedidas inusuales o regalar pertenencias importantes.

Recuerda: Ninguna señal aislada permite concluir que existe una situación de violencia digital, autolesión o riesgo suicida. Lo importante es observar qué ha cambiado, qué se repite y qué está ocurriendo alrededor del/de la adolescente. Ante una preocupación o una revelación, escucha sin juzgar, toma en serio lo que expresa y busca ayuda cuando sea necesario.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR?

Si tu hijo/a te cuenta que está viviendo una situación de violencia digital o que tiene pensamientos suicidas, lo más importante es que sienta que puede contar contigo y que no tiene que afrontar lo que está viviendo sin tu apoyo. Es normal que quieras solucionarlo todo cuanto antes y que aparezcan muchas emociones, pero intenta transmitir calma: probablemente tu hijo/a ya esté suficientemente preocupado/a, asustado/a o desbordado/a. No tienes que resolverlo todo de golpe. Paso a paso, puedes escuchar, proteger y buscar ayuda.

Si tu hijo/a te comunica una situación de violencia digital

- **Escucha y acoge.** Cuando tu hijo/a se atreve a contarte algo que le preocupa, lo más importante en ese momento es que se sienta escuchado/a y seguro/a contigo. Deja que hable, no le interrumpas ni le presiones para que vaya más rápido. Escucha con calma, atención y sin juzgar. Toma en serio lo que te cuenta y respeta sus tiempos.
- **No culpabilices ni busques explicaciones.** Este no es el momento de buscar qué hizo mal, por qué lo hizo o qué debería haber hecho diferente. No le regañes, no le hagas sentir culpable y no conviertas su decisión de contártelo en una oportunidad para reprenderle. Aunque después sea necesario hablar sobre determinadas conductas o ayudarle a tomar otras decisiones en el futuro, primero necesita sentir que puede contar contigo. Ahora necesita apoyo, no reproches. Si teme tu reacción, puede dejar de pedirte ayuda cuando vuelva a encontrarse en una situación difícil.
- **Protege.** Una vez escuchado lo ocurrido, centraos en qué puede hacerse para garantizar su seguridad. Si existe un riesgo actual, prioriza su protección. Valora, según la situación, bloquear o limitar el contacto con la persona que está ejerciendo la violencia y evita enfrentamientos directos que puedan aumentar el riesgo.
- **Conserva las evidencias.** Si existen mensajes, fotografías, vídeos, perfiles, comentarios, enlaces u otras evidencias de ciberviolencia, guárdalos antes de eliminarlos. Siempre que sea posible, conserva también las fechas y circunstancias relevantes. No difundas nuevamente el contenido para mostrarlo a otras personas.

- **Denuncia y solicita la retirada del contenido.** Una vez hayas conservado las evidencias, utiliza las herramientas de denuncia, bloqueo o restricción disponibles en la plataforma o servicio donde esté ocurriendo la situación. Si se ha difundido una imagen, vídeo u otro contenido íntimo sin consentimiento, solicita su retirada y utiliza los mecanismos específicos que la plataforma pueda ofrecer para este tipo de situaciones.
- **Comunica la situación.** Si está relacionada con el entorno educativo, informa al centro. El centro valorará la situación y, cuando corresponda, activará el protocolo de actuación ante situaciones de violencia en el ámbito educativo. Si los hechos pueden constituir un delito, existe una amenaza grave o la seguridad de tu hijo/a está en riesgo, busca también ayuda de los servicios correspondientes.
- **Acompaña.** Mantén una actitud de apoyo y confianza durante el proceso. Recuperar la sensación de seguridad puede llevar tiempo y requiere acompañamiento, no solo que la situación deje de ocurrir.

Si tu hijo/a te comunica que tiene pensamientos suicidas

- **Mantén la calma y escucha.** Es normal que aparezcan miedo, angustia o preocupación, pero intenta transmitir calma. Tu hijo/a probablemente ya esté suficientemente preocupado/a o desbordado/a; necesita encontrar en ti un espacio seguro. Deja que hable, no le interrumpas ni le presiones para que explique más de lo que puede o quiere contar. Escucha con atención y toma en serio lo que te está contando.
- **No juzgues, culpabilices ni minimices.** Evita regañarle, buscar culpables o intentar encontrar explicaciones en ese momento. No menosprecies ni invalides cómo se siente, aunque desde tu perspectiva aquello que le preocupa pueda parecerle pequeño, pasajero o solucionable. Evita frases como «eso no es para tanto», «hay personas que lo están pasando mucho peor», «a tu edad yo no tenía estos problemas», «cuando seas mayor lo verás de otra manera» o «ahora estás en la mejor etapa de tu vida». Comparar su experiencia con la tuya o intentar convencerle de que no debería sentirse así no hará que su malestar desaparezca. Primero necesita sentirse escuchado/a, comprendido/a y acompañado/a. Ya habrá tiempo

para hablar de lo ocurrido, buscar soluciones y abordar otros aspectos de la situación cuando esté a salvo y se haya recibido la ayuda necesaria.

- **Pregunta directamente.** Puedes preguntarle si está pensando en morir, hacerse daño o suicidarse. También puedes preguntarle si ha pensado cómo o cuándo hacerlo. Preguntar directamente por el suicidio no provoca ni aumenta la conducta suicida y puede facilitar que explique lo que está viviendo.
- **No le dejes solo/a.** Permanece con él/ella mientras buscas ayuda y procura que esté acompañado/a por una persona adulta de confianza. Si necesitas ausentarte, asegúrate de que otra persona adulta pueda quedarse a su lado.
- **Reduce el acceso a medios potencialmente peligrosos.** Mientras se valora la situación, limita de forma preventiva el acceso a medicamentos u otros medios con los que pudiera hacerse daño. Hazlo con calma y sin convertirlo en un enfrentamiento.
- **Busca ayuda profesional.** No tienes que determinar por tu cuenta el nivel de riesgo ni saber cuál es el recurso adecuado. Busca orientación profesional cuanto antes para valorar la situación y decidir los siguientes pasos. Si tu hijo/a está siendo atendido/a por algún profesional de salud mental, contacta también con él/ella.
- **Si existe una emergencia médica o riesgo vital inmediato, actúa de inmediato.** Llama al 112 o acude al servicio de urgencias más cercano.
- **Mantén el acompañamiento.** La atención no termina cuando pasa el momento de crisis. Sigue las indicaciones de los profesionales, mantén los apoyos necesarios y continúa ofreciendo un espacio seguro para hablar.

RECURSOS

Si te preocupa lo que está viviendo tu hijo/a, no tienes que saber por tu cuenta qué hacer ni qué recurso es el adecuado. Estos servicios pueden orientarte, ayudarte a valorar la situación y acompañarte en los siguientes pasos.

Si te preocupa su salud mental o tiene pensamientos suicidas

061 – Salut Respon

 **061** · 24 horas, 365 días

Puedes llamar si tu hijo/a tiene pensamientos suicidas, se está haciendo daño o está pasando por una situación de crisis. También puedes llamar si no sabes cómo actuar ante lo que está ocurriendo. Profesionales especializados pueden orientarte, valorar la situación 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. También atiende a familiares y personas cercanas que están preocupadas por alguien con pensamientos o riesgo de conducta suicida.

ANAR – Dirigido a familiares

 **600 50 51 52** · 24 horas, 365 días

Servicio gratuito de orientación dirigido a familiares y otras personas adultas que necesitan ayuda para saber cómo actuar ante una situación que afecta a un niño, niña o adolescente. Puedes consultar sobre problemas emocionales, violencia, acoso escolar, dificultades familiares o de relación y otras situaciones que te preocupen.

CAP – Centre d'Atenció Primària

Si te preocupa el bienestar emocional o la salud mental de tu hijo/a, puedes acudir a su centro de atención primaria. Allí pueden valorar la situación y, cuando sea necesario, orientar o derivar a los servicios especializados de salud mental correspondientes.

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**

Servicio gratuito y confidencial que ofrece orientación ante problemas relacionados con Internet y la tecnología. Puedes consultar situaciones como ciberacoso, sextorsión, robo de cuentas o difusión de contenido íntimo.

Canal Prioritario – AEPD

 [Formulario online](#)

Si se ha difundido en Internet, sin consentimiento, una fotografía, vídeo o audio de carácter sexual o violento, puedes solicitar su retirada urgente a través del Canal Prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos.

- **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 para pedir orientación ante situaciones de maltrato, acoso, ciberacoso, violencia machista o abuso sexual que afecten a tu hijo/a.

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 en situación de violencia machista. Ofrece orientación y atención especializada. También pueden contactar personas del entorno que necesiten orientación ante una situación de violencia.

 **Si existe un peligro inmediato**

112 – Emergencias

 **112** · 24 horas, 365 días

Si tu hijo/a está en peligro inmediato, existe riesgo para su vida o necesita atención médica urgente, llama al 112 o acude al servicio de urgencias más cercano.