

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN



Protexe a túa privacidade: revisa a configuración das túas redes e limita quen pode ver o que publicas

Non compartas contrasinais nin deixes o móbil desbloqueado.

Activa a verificación en dúas etapas para evitar accesos non desexados.

Desactiva a xeolocalización en apps que non a precisen.

Coida o que compartes: lembra que fotos e vídeos poden circular sen control.

Busca relacións baseadas na confianza, non no control.

Fala con alguén de confianza se algo te fai sentir incómoda ou insegura.



QUE FACER SE SOFRES VIOLENCIA DE XÉNERO DIXITAL?

**NON BORRES PROBAS.
CAMBIA CONTRASINAIS.
BLOQUEA AO AGRESOR.
DENUNCIA.
SOLICITA A RETIRADA DE
CONTIDO.**

BUSCA AXUDA ESPECIALIZADA:

016 – Anónimo 24/7
112 – Emerxencias.
INCIBE - 017
CIM – Centro de Información á Muller



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE



GUÍA DE PREVENCIÓN DA VIOLENCIA DE XÉNERO DIXITAL



CONSELLERÍA DE
POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDADE



QUE É A VIOLENCIA DE XÉNERO DIXITAL? →

É calquera forma de violencia exercida contra as mulleres a través de medios tecnolóxicos: móbiles, redes sociais, correo electrónico, videoxogos, plataformas de mensaxería ou calquera ferramenta dixital.

OBXECTIVO

Controlar, humillar, intimidar, chantaxear, acosar ou vulnerar a privacidade dunha muller

NATUREZA

É unha extensión da violencia machista tradicional, pero usando ferramentas tecnolóxicas

NON ESTÁS SOA. A VIOLENCIA DIXITAL TAMÉN É VIOLENCIA DE XÉNERO.

PRINCIPAIS FORMAS DE VIOLENCIA DE XÉNERO DIXITAL



Control e vixilancia dixital:

Revisar o móbil, pedir contrasinais ou controlar conexións.

Acoso e presión continuada:

Mensaxes constantes, presión, insultos ou ameazas.

Sextorsión:

Chantaxe con fotos ou vídeos íntimos.

Difusión de contido íntimo:

Publicar ou reenviar imaxes privadas sen permiso.

Suplantación de identidade:

Crear perfís falsos ou usar as súas contas.

Ciberacoso:

Rumores, insultos ou humillación en redes e grupos.

SINAIS DE ALERTA: COMO IDENTIFICALA

Presta atención a estes indicadores que poden suxerir que estás a sufrir violencia de xénero dixital:

- **Cambias contrasinais** para evitar que te controlen.
- **Sentes medo ou ansiedade** cada vez que che chega unha mensaxe.
- **Pensas constantemente** como reaccionará á túa actividade en redes.
- **Pides permiso** para publicar fotos ou falar con certas persoas.
- **Angustiaste** por estar “en liña”, por se se enfada ou che pregunta por iso.
- **Insiste en revisar** o teu móbil, redes ou conversas.
- **Ameázate** con publicar contido privado para intimidarte.
- **Crítica** o que consumes nas redes: amizades, fotos, comentarios ou gustos.
- **Controla** os teus contactos ou con quen falas.
- **Esíxeche** demostrar onde estás mediante fotos, chamadas ou videochamada.

Se te recoñeces en varios destes sinais, non é control... é violencia dixital.