

# ANTES DE HACER SEXTING ¡CUENTA HASTA 10!

1

## **SÉ CONSCIENTE ANTES DE COMPARTIR**

Reflexiona sobre las posibles consecuencias antes de enviar cualquier imagen, mensaje o contenido personal a través de redes sociales. Recuerda que una vez se sube, queda para siempre en la red.

2

## **MANTÉN TU PRIVACIDAD**

Asegúrate de revisar y ajustar la configuración de privacidad en tus redes sociales para controlar quién puede ver tu contenido y tus publicaciones.

3

## **EVITA COMPARTIR INFORMACIÓN PERSONAL**

Evita dar información personal o detalles de tus actividades diarias en línea a quienes realmente no conozcas de forma personal. No se puede confiar plenamente, hay que evitar riesgos.

4

## **ELIGE BIEN A TUS CONTACTOS**

Acepta solo solicitudes de amistad o seguimiento cuando sean amistades reales, personas que conoces. Si ya tienes perfiles en redes sociales, ¡haz limpieza!

5

## **EVITA ENVIAR CONTENIDO SEXUAL, ÍNTIMO O SENSIBLE**

No te saques y envíes fotos o vídeos íntimos, sexuales. Una vez mandados, ya no tienes control. No sabes quién puede llegar a verlo.

6

## **NO REENVÍES ALGO QUE NO TE PERTENECE**

No participes en la difusión de imágenes o vídeos íntimos de otras personas. Además de exponer su privacidad, estarías cometiendo un delito.

7

## **DENUNCIA EL ACOSO**

Si eres víctima de sexting no consensuado o acoso en línea o conoces a alguien que lo sufre, debes denunciarlo.

8

## **NO SIENTAS MIEDO NI PRESIÓN**

Avisa de esta situación, aunque el acosador te amenace. Jamás obedezcas a alguien que hace o te hace daño. Es fundamental que lo comuniques a alguien de confianza.

9

## **HABLA CON UN ADULTO DE CONFIANZA**

Si tienes dudas, si ya te ha pasado, si a un amigo/a le ha ocurrido, confía en tus padres, profesores o alguien que sepas que va a ayudar pase lo que pase.

10

## **SÉ FIEL A TI MISMO**

Quiérete y respétate. Vales mucho más que una fotografía o vídeo. No eres solo un cuerpo, eres una persona. No necesitas compartir tu intimidad con nadie a través de las redes.