



**POR EL
BIEN
COMÚN**

CUÍDATE EN INTERNET

¿Sabes qué riesgos existen?
¿Sabes cómo protegerte?

AQUÍ ENCONTRARÁS AYUDA

Recomendaciones:

Una vez que leas esta guía no la tires, te podría servir en el futuro.

Comparte esta guía con quien creas que lo necesita.

No es necesario que leas esta guía en orden. Puedes leer solo las preguntas que más te interesen o en el orden que tú prefieras.



**POR EL
BIEN
COMÚN**



¿LO QUE HACES EN INTERNET REALMENTE SE QUEDA ENTRE TÚ Y LA OTRA PERSONA?

No siempre. Aunque una conversación parezca privada o una aplicación diga que los mensajes desaparecen, la otra persona puede tomar una captura de pantalla, grabar el contenido o compartirlo sin tu permiso. También puede perder su



celular, prestar su cuenta o sufrir un robo de contraseña.

Además, la confianza cambia. Una amistad o una relación puede terminar, y algo que compartiste en un momento de confianza podría usarse después para avergonzarte, presionarte o hacerte daño.

Por eso, antes de enviar una foto, un video, un mensaje íntimo o información personal, piensa qué pasaría si otras personas llegaran a verlo. No se trata de dejar de usar internet, sino de usarlo con cuidado.

Una regla útil es esta: si no te sentirías tranquilo viéndolo publicado, lo mejor es no enviarlo.



¿TÚ CONTROLAS AL CELULAR O ÉL TE CONTROLA?

¿Alguna vez tomaste el celular para responder un mensaje y cuando te diste cuenta ya habían pasado treinta minutos? No es casualidad. Muchas aplicaciones están diseñadas para llamar tu atención y hacer que permanezcas conectado el mayor tiempo posible.



Las notificaciones, los “me gusta” y los videos recomendados, provocan pequeñas recompensas en el cerebro que hacen que quieras seguir mirando. El problema comienza cuando usas el celular más tiempo del que habías decidido o cuando te cuesta dejarlo, incluso para estudiar, dormir o convivir con otras personas.

Pasar demasiado tiempo conectado también puede hacer que actúes por impulso: responder con enojo, aceptar a desconocidos o compartir algo sin pensarlo.

Tener el control significa poder guardar el celular cuando tú lo decides. Si puedes desconectarte para descansar, estudiar, hacer deporte o convivir, entonces la tecnología está a tu servicio y no al revés.



¿QUÉ INFORMACIÓN NUNCA DEBES COMPARTIR EN INTERNET?

Algunos datos parecen inofensivos, pero pueden servir para localizarte, engañarte o hacerse pasar por ti. Por eso, nunca compartas públicamente tu dirección, escuela, horarios, ubicación en tiempo real, contraseñas, códigos de verificación, documentos oficiales o datos bancarios.



También debes tener cuidado con las fotografías. Una imagen puede mostrar la placa de un automóvil, una credencial, un boleto de viaje, el uniforme de tu escuela o algún detalle que revele dónde estás y cuáles son tus rutinas.

Tampoco compartas fotos íntimas. Aunque confíes en la otra persona, no puedes controlar lo que hará después con ese contenido.

Recuerda que debes cuidar también la información de tu familia y tus amigos.

Antes de publicar, pregúntate: ¿esto podría ayudar a alguien a encontrarme, engañarme o hacerse pasar por mí? Si tienes dudas, no lo compartas.



¿POR QUÉ UN DESCONOCIDO QUIERE HACERSE TU AMIGO EN INTERNET?

Internet permite conocer personas con intereses parecidos a los tuyos y muchas amistades pueden ser sanas. Sin embargo, también hay quienes usan perfiles falsos o fingen ser otra persona para ganarse tu confianza.



Al principio pueden hablarte de música, videojuegos, deportes o escuela. Después comienzan a hacer preguntas personales, buscan hablar contigo todos los días y tratan de volverse alguien “especial”. Su intención puede ser obtener información, dinero, fotografías o controlarte emocionalmente. Cuando un adulto hace esto con un menor, se llama grooming.

Desconfía si alguien te pide guardar secretos, cambiar a una aplicación más privada, enviar fotos, compartir tu ubicación o alejarte de tu familia y amigos.

No todos los desconocidos son peligrosos, pero en internet es fácil mentir sobre quién eres. Por eso, no des por hecho que una persona es quien dice ser.



¿POR QUÉ NUNCA DEBES ENVIAR UNA FOTO ÍNTIMA?

La mayoría de las personas que envían una foto íntima lo hacen porque confían en alguien, están enamoradas o sienten presión para demostrar cariño. El problema es que, una vez enviada, ya no pueden controlar qué pasa con ella.



La otra persona puede guardarla, tomar una captura de pantalla, compartirla o perder el acceso a su cuenta. Incluso una relación que parecía sana puede terminar y alguien puede actuar por enojo, inmadurez o presión de otros.

También existe el riesgo de chantaje o extorsión. Si alguien amenaza con publicar una imagen para pedirte más fotos, dinero o algún favor, está cometiendo un delito.

La mejor decisión es no enviar fotos íntimas ni pedir las. Nadie que te quiera o te respete debería presionarte para hacerlo. Tu cuerpo y tu privacidad no son una prueba de amor.



¿CÓMO SABER SI ALGUIEN INTENTA MANIPULARTE EN INTERNET?

Quien intenta manipularte en internet casi nunca empieza con amenazas. Primero puede mostrarse amable, escucharte y hacerte sentir especial. Después comienza a pedirte secretos o cosas que normalmente no harías.

Algunas frases de alerta son: “No le digas a nadie”, “Si confías en mí, demuéstremelo”, “Sólo yo te entiendo”, “Tus papás no lo comprenderían” o “Borra la conversación”. También debes desconfiar si alguien se enoja cuando dices que no, te hace sentir culpable, insiste en saber dónde estás o te presiona para enviar fotos o información personal.

La manipulación aprovecha emociones como el miedo, la curiosidad o el deseo de agradar. Si una conversación te hace sentir incómodo, confundido o asustado, detente y cuéntaselo a un adulto de confianza.

Una relación sana respeta tus límites y nunca te obliga a guardar secretos o hacer algo que no quieres.



¿LO QUE PUBLICAS HOY PUEDE AFECTAR TU FUTURO?

Sí. Una foto, un comentario o un video pueden dejar una huella digital y permanecer en internet durante muchos años. Aunque borres una publicación, alguien pudo haber tomado una captura de pantalla, guardarla o compartirla.



Algo que hoy parece una broma puede ser visto después por una escuela, una universidad, un entrenador, un empleador o alguien que quiera conocerte mejor.

Una publicación ofensiva, violenta o irresponsable puede afectar la imagen que los demás tienen de ti.

Esto no significa que debas tener miedo de expresarte o dejar de usar redes sociales. Se trata de pensar antes de publicar. Pregúntate: ¿me sentiría tranquilo si esto lo vieran dentro de cinco años?

Tu huella digital también puede ser positiva. Lo que compartes puede mostrar tus talentos, intereses, logros, creatividad y valores.



¿QUÉ HACER SI COMPARTEN ALGO PRIVADO SIN TU PERMISO?

Si alguien comparte una foto, un video o una conversación privada sin tu permiso, no lo enfrentes solo. Pedir ayuda rápidamente puede evitar que el contenido siga circulando.

No respondas con amenazas ni aceptes negociar con quien lo publicó. Tampoco borres la conversación. Guarda capturas de pantalla, enlaces, nombres de usuario, mensajes y cualquier otra prueba.

Cuéntaselo de inmediato a un adulto de confianza, como tus padres, un familiar, un maestro o un orientador escolar. También reporta el contenido en la plataforma donde apareció para pedir que sea retirado.

Si alguien te amenaza, te pide dinero, exige más fotos o comparte imágenes íntimas, es importante acudir a las autoridades.

Es normal sentir miedo, vergüenza o enojo, pero tú no tienes la culpa de que otra persona haya traicionado tu confianza.



¿CÓMO PROTEGER TUS CUENTAS Y EVITAR QUE ALGUIEN SE HAGA PASAR POR TI?

Usa contraseñas largas, difíciles de adivinar y diferentes para cada cuenta. Si repites la misma y alguien logra descubrirla, podría entrar también a tus otras redes, correos o aplicaciones.



Activa la verificación en dos pasos siempre que sea posible. Así, además de la contraseña, necesitarás un código adicional para iniciar sesión. Nunca compartas tus contraseñas, ni siquiera con amigos, novios o novias. Tus cuentas deben ser solamente tuyas.

También desconfía de mensajes que te pidan datos personales, contraseñas o códigos de verificación. No abras enlaces inesperados, aunque parezcan enviados por una red social, un videojuego, una plataforma o alguien conocido, porque podrían intentar robar tu cuenta.

Si notas publicaciones, mensajes o inicios de sesión que no reconoces, cambia tu contraseña de inmediato y pide ayuda a un adulto de confianza.



¿QUÉ HACER SI ALGUIEN ESTÁ EN RIESGO EN INTERNET?

Si tú o alguien que conoces está siendo amenazado, extorsionado, acosado o presionado en internet, no enfrentes la situación solo. Habla de inmediato con un adulto de confianza, como tus padres, un familiar, un maestro o un orientador. Guarda pruebas: toma capturas de pantalla y conserva nombres de usuario,



enlaces, mensajes y fechas. No respondas a las amenazas, no envíes más fotos o información y no aceptes negociar.

Si difundieron o amenazan con publicar una imagen íntima tomada cuando eras menor de 18 años, entra a:

<https://takeitdown.ncmec.org/es/>

Esta herramienta gratuita ayuda a detectar y frenar su difusión sin subir la imagen ni mostrarla a otras personas.

También puedes llamar al **088** de la Guardia Nacional para recibir orientación sobre delitos cibernéticos. Si tú o alguien más está en peligro inmediato, llama al **911**.

Sentir miedo o vergüenza es normal, pero pedir ayuda es la forma de protegerte.

Las Guías Por el Bien Común son impresos que se distribuyen en todo México con información valiosa y útil que contribuye al bienestar de los ciudadanos y a generar conciencia sobre temas sociales, políticos y económicos que inciden en nuestra vida cotidiana con temas como:

1. Depresión
2. Valores en la familia
3. Derechos de los trabajadores
4. Abuso sexual infantil
5. Adicciones
6. Participación ciudadana
7. Cultura de paz
8. Defensa de la vida
9. Los problemas de las redes sociales
10. Recuperar el espacio público
11. Suicidio y autolesiones
12. Prevención contra el reclutamiento del crimen organizado

El Movimiento Por El Bien Común es una iniciativa que trabaja por cambiar el rumbo de México, activando la participación ciudadana para contribuir al bienestar de las personas en cada comunidad y a la vez promover una gran articulación social para incidir en el país que queremos para los próximos años.

La guía que tienes en tus manos es una de las muchas acciones que estamos llevando a cabo en favor de México.



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

¿Te quieres sumar a este movimiento?
Visita nuestra página:

www.porelbiencomun.mx



*“Desear el bien común y esforzarse por él
es exigencia de justicia y caridad”.*

Benedicto XVI

GUÍAS POR EL BIEN COMÚN:

CUÍDATE EN INTERNET

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por
cualquier medio, sin autorización escrita del editor.

DERECHOS RESERVADOS © 2025

Impreso en México



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

Gracias al donativo de miles de
mexicanos solidarios, esta guía
llega a tus manos como un regalo.

Queremos que sepas que no estás
solo y que siempre hay esperanza.



La supervisión de esta guía corrió a
cargo de GuardiaNet.

guardianet.com.mx