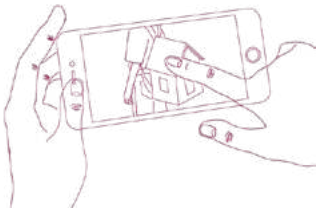
GUÍA PARA MOVERSE SEGURAS Y SEGUROS

Esta guía es para personas migrantes y refugiadas que se encuentran movilizándose o en un nuevo espacio y proporciona herramientas para disminuir los impactos de la violencia de género digital en sus vidas.

Taller de Comunicación mujer
UNHCR ACNUR La Agencia de la ONU para los Refugiados
LUXEMBOURG AID & DEVELOPMENT

GUÍA



PARA MOVERSE
SEGURAS Y SEGUROS

Taller de Comunicación mujer

UNHCR ACNUR
La Agencia de la ONU para los Refugiados

LUXEMBOURG AID & DEVELOPMENT

Realizado con el apoyo de la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR) y apoyo del Gran Ducado de Luxemburgo

GUÍA PARA MOVERSE SEGURAS Y SEGUROS

Si te han amenazado o extorsionado a través de redes sociales o correo electrónico, divulgado tus datos personales o información íntima, o has sentido incomodidad y acoso en chats de redes sociales o mensajería instantánea, entonces conoces la *violencia de género digital*.

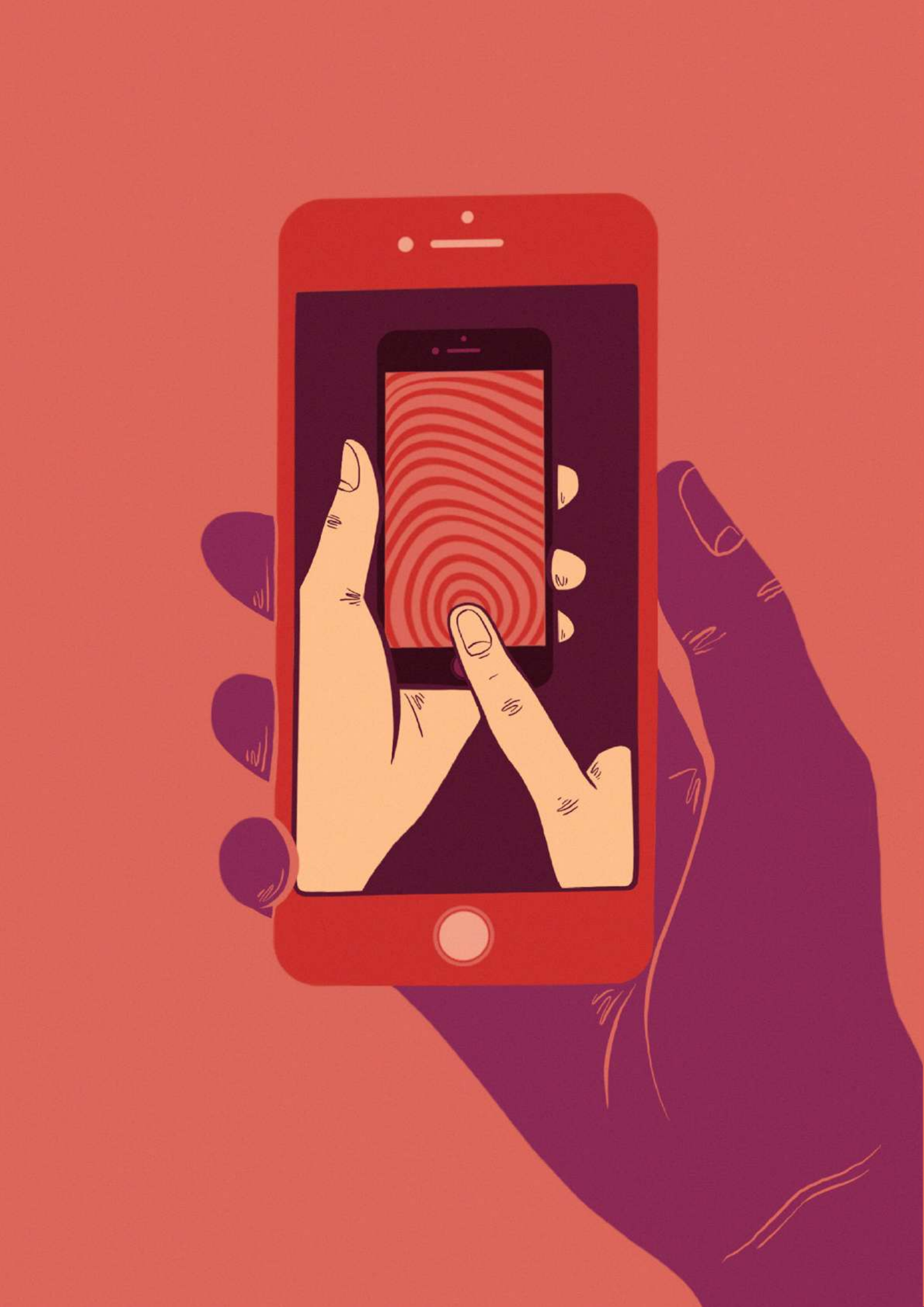
Es toda forma de discriminación, acoso, explotación, abuso y agresión que se produce a través del uso de redes sociales, correo electrónico, celulares y cualquier medio dentro de las tenologías de la información y comunicación (TICS), que conlleva diferentes afectaciones a nivel físico, psicológico, sexual y económico

La mejor manera de protegerse es conociendo mejor como funciona la internet y tus dispositivos, celulares, tablets, y computadoras.

PROTECCIÓN DIGITAL

Es la búsqueda de estrategias y herramientas para cuidar la información personal y laboral que se guarda en dispositivos y en la internet mejorando la capacidad de asegurar nuestras comunicaciones.

Constantemente en el espacio digital recibimos información falsa, acoso digital y sexual. Proteger la información que se encuentra pública en redes sociales y en nuestros dispositivos es la manera de prevenir agresiones físicas y digitales.



¿QUÉ ES LA PROTECCIÓN DIGITAL?

1. *Haz una lista del número* de cuentas en redes sociales, correo electrónico y aplicaciones que tienes: ¿Uso todas? ¿Hace cuánto no la uso? ¿necesito todas estas cuentas?

2. *Elimina las cuentas* que no utilizas, ¿cómo lo haces?
   Todas las redes sociales y correo electrónico tienen un opción de configuración, entra y busca "Eliminar cuenta".

3. ¿Cuándo fue la *última vez que cambiaste la contraseña* de tus cuentas, correo electrónico, dispositivos y redes sociales?

   - Cada cuenta debe tener otra contraseña diferente, nunca REPITAS.
   - Es importante que si te encuentras en movimiento cambies estas contraseñas cada 3 a 6 meses.
   - Utilizar frases u oraciones fácil de recordar (cómo nombre de una película, libro, frase de una canción).
   - Debe tener al menos 12 caracteres, incluir espacios en blanco y/o caracteres especiales (%&/$•%).
   - Evitar el uso de datos personales como fechas de nacimiento, nombres de hijos/as, etc.

ELIMINA TU RASTRO

Entender como no dejar rastro de nuestros datos personas en las redes y en las aplicaciones es fundamental para que no puedan ver nuestra ubicación e información privada.

¿ME COMUNICO POR MENSAJERÍA INSTANTÁNEA? ¿USO CANALES SEGUROS?

Lamentablemente WhatsApp y Facebook Messenger NO son canales seguros.

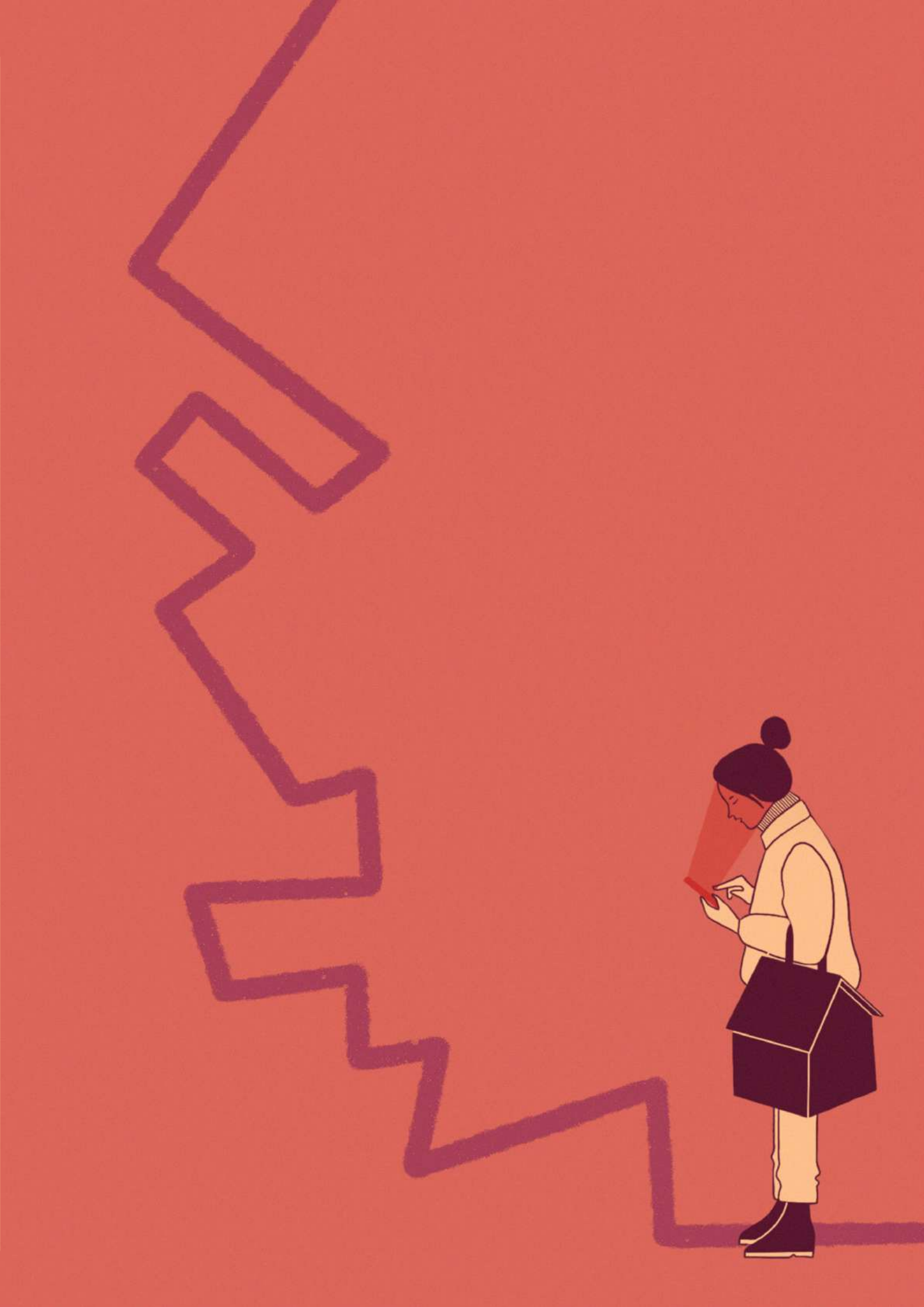
Existen otras opciones que son aplicaciones igualmente vinculadas a nuestros números de teléfono que permiten tener mayor seguridad principalmente, porque no guardan los datos personales.

ESTAS OPCIONES SON SIGNAL Y WIRE

Te permiten comunicarte por llamadas, videollamadas, mensajes y sobre todo, configurar la opción "Desaparecer mensajes" en un determinado tiempo.

MANTÉN TU UBICACIÓN SEGURA Y PRIVADA:

- Asegúrate que cualquier tipo de reconocimiento geográfico, GPS, esté apagado en tus aplicaciones y tus aparatos.
- No hagas publicaciones en tiempo real.
- Si planeas publicar fotos con alguien más, asegúrate de recibir su autorización
- No envíes fotos donde se pueda ver tu ubicación.



REDES SOCIALES

Evita interactuar con cuentas desconocidas en redes sociales, te puedes poner en riesgo y ser vulnerable al acoso digital y al doxxing (enviar y exponer tu información públicamente por el internet).

Revisa cuales son las políticas de privacidad y seguridad de tu cuenta de redes sociales. Intenta configurarla de manera que tu mantegas el mayor control posible sobre tu información.

USA LA AUTENTICACIÓN DE DOS FACTORES EN CADA CUENTA QUE LO OFREZCA

"Autenticación de Dos factores" se asegura de confirmar tu identidad después de que hayas ingresado tu contraseña, usualmente mandando un texto a tu teléfono con un código para que puedas acceder a un sitio web o utilizar una aplicación.

Facebook, Twitter, y muchos servicios de correo electrónico ofrecen autenticación de dos factores.

Recuerda: nunca publiques tu número de teléfono, dirección u otra información privada en redes sociales.

CONOCE TU CELULAR

Tú celular es un dispositivo que necesita constante limpieza de información y revisión, de manera que pueda ser una herramientas segura:

- Revisa la memoria de almacenamiento, borra todo lo que ya no necesites en > administración de archivos.

- Revisa que cuenta de correo electrónico se encuentra vinculada a tu celular, actualízala.

- Realiza respaldos y formatea una vez al año tu celular, le dará más tiempo de vida.

- Revisa las aplicaciones, si hay alguna que ya no uses elimínala.

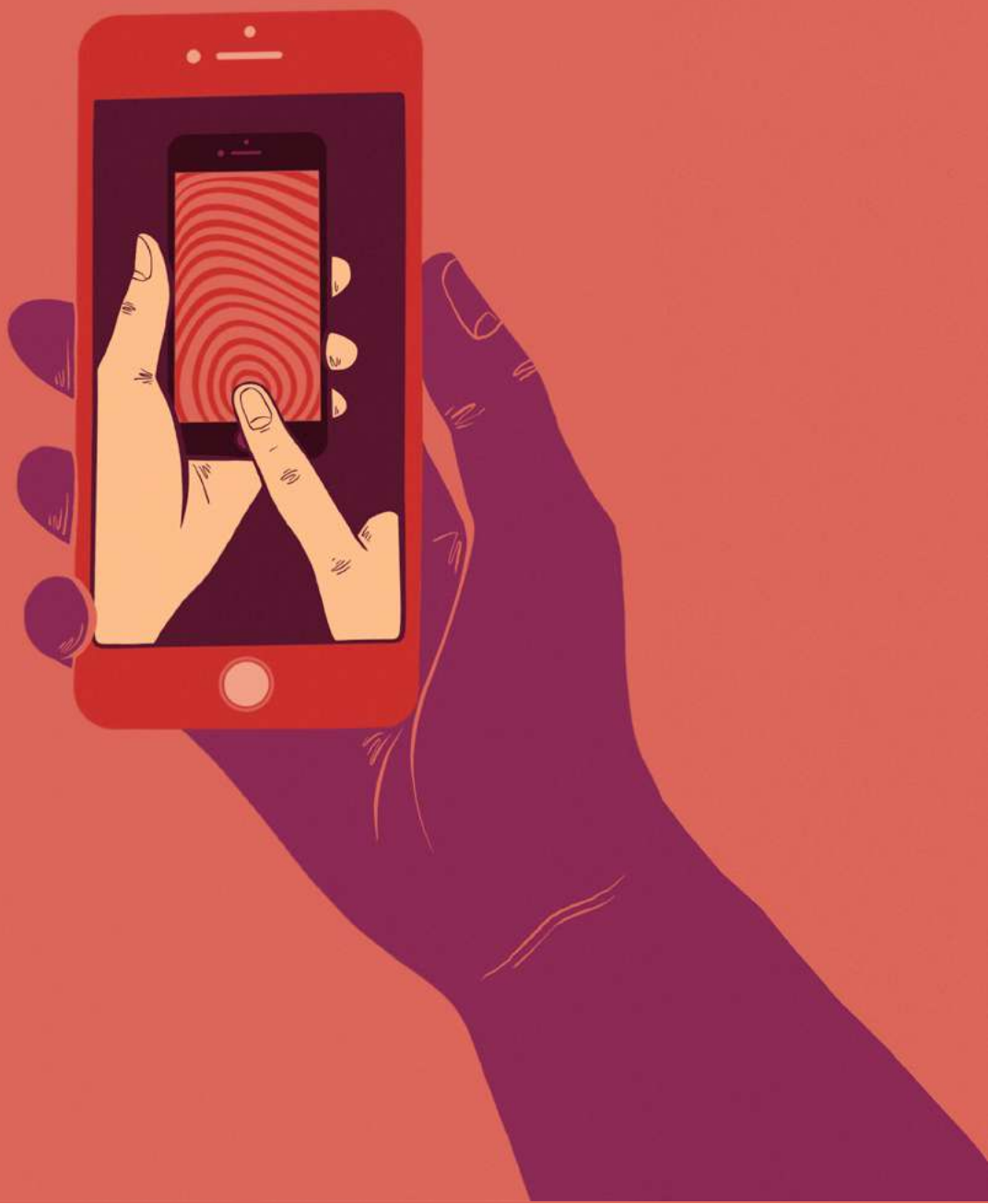
- Cada aplicación tiene ciertos permisos, entra a cada una y revisa que tipo de permisos le estas concediendo como:

  - Ubicación > desactívalo para todas las aplicaciones.
  - Micrófono > desactívalo en apps que no utilices para hablar.
  - Cámara > desactívalo en apps que no utilices para hacer fotos.
  - ¿Qué modelo de celular es? ¿Cuánta memoria RAM y de almacenamiento tiene?

BUSCAR TRABAJO POR INTERNET

La información que se encuentra disponible en internet no siempre es de confianza, por eso te damos algunos tips a continuación:

- Fijate que pongan nombre de la empresa o negocio, dirección o algún dato que te permita verificar su existencia.
- Comprueba buscando en redes sociales la existencia del negocio o trabajo.
- Para solicitar información sobre el trabajo envía un correo electrónico de preferencia, y sino, pregunta por redes, no uses tu número directamente.
- Nunca entregues tus datos personales como dirección de vivienda o número de pasaporte.

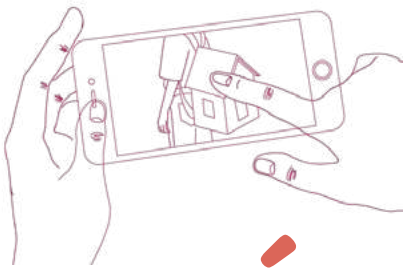


AVISO

Si necesitas más información, conoces o has sufrido violencia de género por redes sociales, a través de tu celular o vía internet, repórtalo, nosotras te acompañamos.

E-mail seguro: reportalaviolenciadigital@riseup.net
*SE GUARDARÁ LA CONFIDENCIALIDAD DEBIDA DEL CASO.

Más información en
https://www.navegandolibres.org/



GUÍA

PARA MOVERSE

SEGURAS Y SEGUROS

Taller de Comunicación mujer

UNHCR ACNUR
La Agencia de la ONU para los Refugiados

LUXEMBOURG AID & DEVELOPMENT