



DETECTA LAS SEÑALES

Una guía para jóvenes sobre manipulación, señales de alerta y seguridad en los chats en línea.

Internet es un lugar estupendo para chatear, conectar con otras personas, compartir cosas y divertirse, pero no todas las personas ni todos los mensajes son lo que parecen. A veces, las personas que conoces en línea pueden tener malas intenciones. No siempre es fácil distinguir entre una interacción normal y amistosa y un comportamiento que podría llegar a ser perjudicial o incluso delictivo. Aunque tengas cuidado y estés atento/a a las señales de alerta, alguien puede cruzar los límites, y eso nunca es culpa tuya.

Esta guía está aquí para ayudarte a comprender qué es la manipulación, detectar las señales de alerta y sentirte seguro/a y en control cuando estás en línea. Hablemos de a qué debes prestar atención y qué hacer si algo no te parece bien.

¿QUÉ ES LA MANIPULACIÓN EN LÍNEA?

La manipulación en línea ocurre cuando alguien utiliza engaños, trucos o presión para influir en tus pensamientos, sentimientos o acciones, a menudo con el fin de conseguir algo que quiere. Al principio puede parecer un comportamiento amistoso, pero el objetivo suele ser controlarte o aprovecharse de ti.

La manipulación en línea puede ocurrir en plataformas de videojuegos, redes sociales, mensajes privados y chats grupales.

EJEMPLOS DE SEÑALES DE ALERTA

- **Culpa y presión:** “*Si de verdad te importara, harías...*”
- **Presionar para traspasar tus límites:** “*Solo una foto, no pasa nada*”
- **Ocultar cosas:** “*Vamos a mantener esto en secreto*”
- **Presión emocional:** “*Eres la única persona que me entiende*”
- **Tácticas de captación (grooming):** “*Eres muy maduro/a para tu edad*”

Estos son solo algunos ejemplos comunes.

¡**Cualquier** mensaje que te haga sentir incómodo/a **de alguna manera** es una señal de alerta!

A QUÉ HAY QUE ESTAR ATENTO/A

-  Bombardeo de afecto (*love bombing*), exceso de atención
-  Hacerte sentir culpable o chantaje emocional
-  Intentos de aislarte
-  Presión para mantener secretos
-  Peticiones de fotos, dinero o información personal

No estás solo/a.

Es completamente normal conocer y hablar con personas nuevas en Internet. Pero si alguien te hace sentir incómodo/a, confundido/a o culpable, es una señal de que algo no va bien. Nunca es culpa tuya si alguien cruza un límite. No importa lo que haya ocurrido ni lo que te hayan dicho: siempre puedes hablar con un/a adulto/a de confianza y pedir ayuda, **pase lo que pase**.

QUÉ HACER SI ALGO NO TE PARECE BIEN

Si alguien en Internet te hace sentir raro/a a ti o a un/a amigo/a, o si algo no te parece bien, confía en tus instintos. Está bien alejarte; no tienes que seguir respondiendo ni resolver la situación por tu cuenta.

Estas son algunas medidas que puedes tomar para mantenerte seguro/a y conseguir ayuda:



Tómate un descanso y deja de responder



Bloquea, silencia o denuncia



Habla con un/a adulto/a de confianza



Guarda los mensajes y haz capturas de pantalla



No tengas miedo de decir que no o de establecer límites

CONFÍA EN TU INSTINTO

Pregúntate a ti mismo/a:

- ¿Este mensaje me parece extraño o incómodo?
- ¿Me siento presionado/a a hacer cosas que no quiero hacer?
- ¿Me están pidiendo que guarde secretos?
- ¿Me siento confundido/a o inseguro/a sobre lo que está pasando?

CÓMO AYUDAR A UN/A AMIGO/A

Si un/a amigo/a te cuenta que ha vivido algo incómodo o preocupante en línea, mantén la calma, escúchale y hazle saber que no está solo/a. Lo mejor que puedes hacer es apoyarle y ayudarlo a hablar con un/a adulto/a de confianza.

Puedes leer más información (en inglés) sobre cómo ayudar a un/a amigo/a en <https://www.suojellaanlapsia.fi/en/myfriend-too-koti>.

GRUPOS EN LÍNEA PERJUDICIALES

Algunos grupos peligrosos se dirigen a adolescentes en chats o espacios en línea. Pueden intentar presionarte para que compartas fotos, hagas cosas arriesgadas o violentas, o proporciones información personal.

Ten cuidado si alguien:

- Comparte ideas o material extremista o basado en el odio
- Te presiona para que envíes fotos, te hagas daño a ti mismo/a o a otras personas, o guardes secretos
- Te dice que no confíes en tus amigos/as o familiares

Es normal sentir miedo a la hora de hablar de lo que está ocurriendo, pero esto no es culpa tuya. Estos grupos utilizan la manipulación para controlar a las personas, y la policía y otras personas adultas saben cómo funcionan estas situaciones y quieren ayudarte. Si te encuentras en esta situación, no tengas miedo de pedir ayuda de inmediato.

Recuerda que para mantenerte a salvo en Internet lo fundamental es confiar en ti mismo/a y establecer tus propios límites. Si algo no te parece bien, está bien alejarte, decir que no o hablar con alguien en quien confíes. **No hay nada de qué avergonzarse por pedir ayuda.** No estás solo/a y no tienes por qué afrontar situaciones confusas o incómodas por tu cuenta.