Decálogo contra el ciberacoso

Clase: _____ Curso: _____

1. Trato a los demás en la red igual que en persona: con respeto.
2. Pido permiso antes de publicar o reenviar una foto o un vídeo de otra persona.
3. No reenvío lo que humilla o se burla de alguien, aunque me llegue de un amigo.
4. Si algo me hace daño, no respondo en caliente: guardo la prueba, bloqueo y lo cuento.
5. Mis contraseñas son mías: no las presto ni a mis amistades ni a mi pareja.
6. Cuido mi privacidad: perfil privado, sin ubicación y sin datos de mi casa ni de mi colegio o instituto.
7. Si veo ciberacoso, apoyo a quien lo sufre y aviso a una persona adulta. Contarlo no es acusar: es ayudar.
8. Nadie merece sufrir acoso. Si me pasa a mí, no es culpa mía.
9. No uso la cara, la voz ni el nombre de nadie en montajes o con inteligencia artificial sin su permiso.
10. Si necesito ayuda, la pido: 017 (INCIBE) y 900 018 018 (contra el acoso escolar).

Si ves o sufres ciberacoso

1

No respondas

Ni en caliente ni con insultos: es lo que busca quien acosa.

2

Guarda la prueba

Haz capturas completas, con la fecha. Si es una foto íntima, no la guardes ni la reenvíes: cuéntalo.

3

Bloquea y denuncia

En la misma aplicación o red social.

4

Cuéntalo

A una persona adulta de confianza. No es culpa tuya y no estás solo ni sola.

Pide ayuda

900 018 018
Contra el acoso escolar (24 h)

017
INCIBE, ayuda en ciberseguridad

112
Emergencias

Y en el centro: _____

Antes de publicar, piensa

Tres preguntas antes de subir, enviar o reenviar algo.



¿Tengo su permiso?

Si sale otra persona, se lo he preguntado antes.



¿Seguro que no hace daño?

Ni hoy ni dentro de unos años.



¿Lo diría en persona?

Si no, tampoco lo escribo ni lo reenvío.

Si alguna respuesta es «no», no lo publiques ni lo reenvíes.

Aquí puedes pedir ayuda

Escribe el nombre de cada persona y dónde encontrarla en el centro.

En el centro

Tutor o tutora	_____
Coordinación de bienestar y protección	_____
Orientación	_____
Dirección	_____

Fuera del centro

900 018 018	Teléfono contra el acoso escolar. Gratuito, las 24 horas.
017	INCIBE: ayuda con el ciberacoso, las cuentas y las pruebas. De 8:00 a 23:00. WhatsApp 900 116 117.
900 20 20 10	Fundación ANAR, para niños, niñas y adolescentes. Gratuito y confidencial.
aepd.es/canalprioritario	Para pedir que retiren fotos o vídeos íntimos o violentos publicados sin permiso.
024	Si piensas en hacerte daño, te escuchan las 24 horas.
112	Si alguien corre peligro ahora mismo.

No es culpa tuya. Contarlo es el primer paso para pararlo.