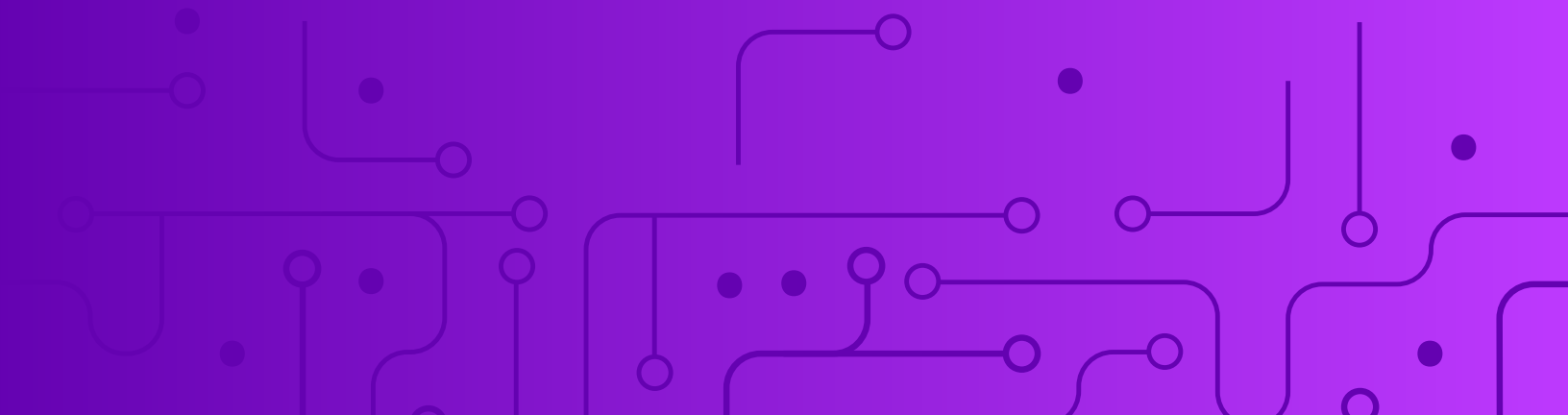


Guía de Seguridad Digital y Física para Activistas



En un mundo donde lo digital y lo físico están conectados, proteger tu seguridad y privacidad es clave. Esta guía te ofrece consejos prácticos para reducir riesgos en dispositivos, redes sociales, movilidad y más.



1. Dispositivos y conexiones seguras

- ✓ Separa tus dispositivos: Usa un teléfono y computadora solo para trabajo/activismo, y otro para vida personal.
- ✓ Evita WiFi público: Si necesitas conectarte, usa datos móviles o una VPN (como ProtonVPN o TunnelBear).
- ✓ Cierra sesiones activas: Revisa y desconecta cuentas abiertas en dispositivos ajenos.
- ✓ Contraseñas fuertes y verificación en dos pasos: Actívala en todas tus cuentas (Gmail, redes sociales, etc.) y cambia tus contraseñas cada 3-6 meses.

2. Protege tu identidad en redes

- ✓ Limita lo que compartes: Evita publicar ubicaciones en tiempo real, horarios o datos personales (dirección, teléfono, nombres de familiares).
- ✓ Ajusta la privacidad: Usa listas como "close friends" (Instagram) o grupos privados.
- ✓ Elimina seguidores desconocidos y restringe quién ve tus publicaciones.
- ✓ No uses apellidos o parentescos: Guarda contactos cercanos con nombres clave.
- ✓ Revisa tu huella digital: Busca tu nombre en Google periódicamente para detectar suplantación o difamación.



3. Si enfrentas acoso o ataques digitales

- ✓ **Bloquea y denuncia:** Hazlo con cuentas falsas o agresivas, y guarda capturas como prueba.
- ✓ **Cambia tu información:** Si recibes amenazas, modifica tu número de teléfono y ajusta la privacidad de tus redes.
- ✓ **Cuida tu salud mental:** Reduce el tiempo en redes si te afecta el acoso y busca apoyo en tu círculo de confianza.

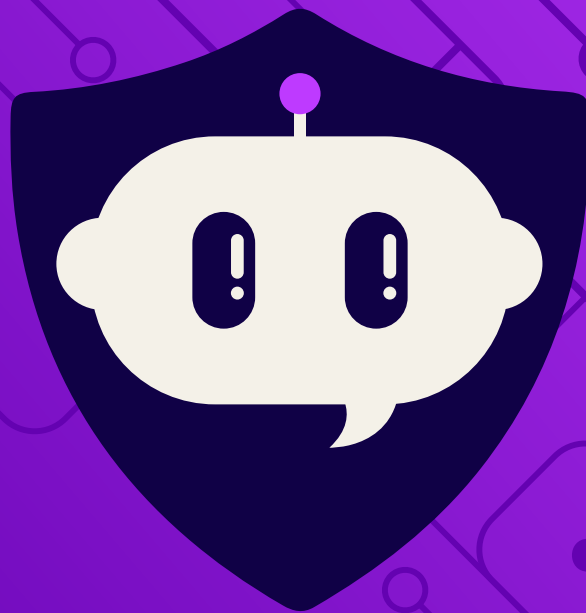
4. Seguridad en movilidad y hogar

- ✓ **Ubicación en tiempo real:** Compártela solo con personas de confianza al ir a eventos o reuniones.
- ✓ **Varía tus rutinas:** Cambia trayectos y horarios para evitar patrones predecibles.
- ✓ **Evita ir sola:** En contextos de riesgo, desplázate acompañada.
- ✓ **Protege tu espacio:** Usa persianas, cámaras de seguridad o alarmas si sientes que tu hogar está expuesto

5. Educación y apoyo colectivo

- ✓ **Infórmate:** Participa en talleres sobre desinformación, privacidad digital y violencia en línea.
- ✓ **Crea redes de apoyo:** Organízate con otras activistas para compartir alertas, herramientas y protocolos de respuesta.
- ✓ **Denuncia en grupo:** Ante ataques coordinados, responde colectivamente para presionar por justicia.

TE TENEMOS ESTE CHAT PARA
QUE PUEDAS OBTENER APOYO



DigiCuida

SEGURAS EN LÍNEA
#ConectaSegura