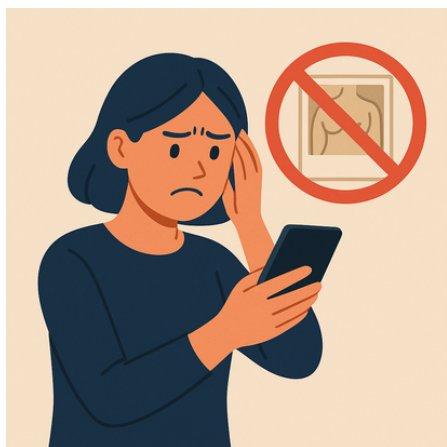




Recursos de apoyo emocional

DinámicaMente (Guanajuato): Apoyo psicológico telefónico y contención emocional gratuito en crisis emocionales. Línea: **800 290 0024**, disponible 24/7

Línea de la VIDA **800 911 2000**, atención 24/7

¡No estas sola, no estas solo!



Tu voz importa y tu bienestar es prioridad. Denunciar el ciberacoso es un acto de valentía, protegerte es un derecho, y sanar es posible con apoyo y acompañamiento.

 *Tu seguridad digital también es salud emocional.*

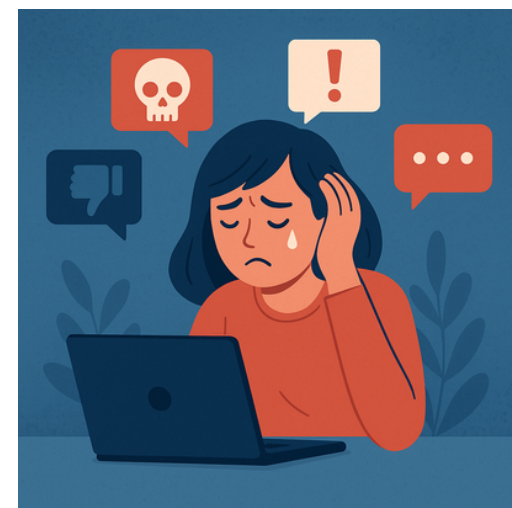
Cuidarte es el primer paso hacia una vida libre de violencia.



Universidad de Guanajuato

¿QUÉ HACER EN CASO DE CIBERACOSO?

Guía práctica para actuar con prevención, denuncia y apoyo.



¿Qué es el ciberacoso y por qué denunciarlo?

1

El ciberacoso (o violencia digital) incluye difusión de mensajes, amenazas, suplantación de identidad, robo de información o difusión de contenido íntimo sin consentimiento

2

Las víctimas pueden experimentar ansiedad, angustia, pérdida de autoestima, aislamiento e incluso síntomas de estrés postraumático

3

Denunciar ayuda a detener a los agresores, protegerte y evitar que continúe el daño.

Primeros pasos en caso de acoso digital



Resguarda la evidencia:

Captura mensajes, perfiles, conversaciones, URLs y cualquier interacción sospechosa

Protege tus cuentas:

Cambia contraseñas, activa autenticación en dos factores y revisa privacidad de redes sociales

Bloquea al agresor:

No respondas ni interactúes. Bloquear puede reducir el impacto emocional.

Habla con alguien de confianza:

Familia, amigos o colegas pueden brindarte apoyo emocional y ayudarte a tomar acción

¿DÓNDE DENUNCIAR?

Líneas telefónicas y canales oficiales del estado de Guanajuato:

911

Para emergencias inmediatas relacionados con amenazas o daño personal

089 (Denuncia ciudadana anónima)

Canal gratuito y confidencial para cualquier delito, disponible 24/7

075 Atención a mujeres

Línea especializada en violencia de género y violencia digital, también vía WhatsApp:

4731640369

**800 TE CUIDO
(800 832 8436)**

Línea de atención permanente para denuncias de extorsión, fraudes o acoso digital

Procura App/Procura webb

Aplicación móvil o sitio web de la Fiscalía General del Estado para realizar denuncias formales en línea