



Asociación de
Internet MX®



SEXTING



CUADERNILLO PARA FOMENTAR
LA SEGURIDAD DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN
INTERNET

DIRECTORIO

PLENO DEL INAI

Adrián Alcalá Méndez

Comisionado Presidente

Blanca Lilia Ibarra Cadena

Comisionada

Norma Julieta Del Río Venegas

Comisionada

Josefina Román Vergara

Comisionada

**Instituto Nacional de Transparencia.
Acceso a la Información y Protección de
Datos Personales**

Av. Insurgentes Sur 3211,
Col. Insurgentes Cuicuilco,
Alcaldía Coyoacán,
C.P. 04530
Ciudad de México.

Edición julio de 2024



CUADERNILLO PARA FOMENTAR
**LA SEGURIDAD DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES EN INTERNET**



ÍNDICE

Introducción.....	4
¿Qué es el sexting?.....	6
Datos interesantes (nacionales e internacionales) sobre sexting.....	7
Peligros del sexting.....	9
Recomendaciones para prevenir el sexting.....	11
¿Qué hacer en caso de ser víctima de una vulneración de datos personales?.....	13
¿Qué hacer si alguien hace mal uso de tus datos personales?.....	15
Recursos adicionales.....	16



INTRODUCCIÓN

Al momento de navegar en Internet es importante que nuestros datos personales, como nombre, dirección, teléfono, correo electrónico, entre otros, estén protegidos, por eso te platicaremos sobre **la seguridad en Internet**. ¿Alguna vez te has preguntado cómo proteger tu información cuando navegas en Internet?

Hay cosas que debemos tener en cuenta para navegar en Internet de manera segura y divertida. A continuación, te daremos algunas reglas básicas para garantizar tu seguridad en Internet.



1. Contraseñas fuertes:

Las contraseñas fuertes son clave. Utiliza letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales para que la contraseña que sea más difícil de descifrar.

2. Amigas y amigos de confianza:

En el mundo del Internet, es normal hacer nuevas amistades, pero, por tu seguridad, asegúrate de aceptar solicitudes solamente de aquellas personas que conoces en la vida real.

3. Protege tu privacidad:

Si alguien llegara a robar tus datos personales, puede causarte algún daño. Por eso, para protegerlos, debes ajustar tus configuraciones de privacidad. Esta configuración te garantizará que sólo las personas adecuadas puedan ver tu información. Si tienes alguna duda, acércate a una persona adulta y consulten la “**Guía para la configuración de privacidad en redes sociales y aplicaciones de contenido**”¹ que elaboró el INAI.

4. Pensar antes de compartir:

Antes de publicar algo, piénsalo más de dos veces. ¿Es algo que realmente quieres que todas las personas vean? Si no estás segura o seguro, pregunta a una persona adulta de tu confianza antes de hacerlo

5. Bloquea a personas indeseables:

Cuando usas Internet puedes encontrarte con alguien que te hace sentir incómoda o incómodo, ¡bloquéalo! Esto evitará que esta persona pueda interactuar contigo.



¹ Disponible en:
https://home.inai.org.mx/wp-content/uploads/Guia_Configuracion_RS.pdf.



¿Qué es el *Sexting*?

El *sexting* es cuando alguien comparte fotos, videos o mensajes con contenido sexual a través de mensajes de texto o en aplicaciones móviles. Este es un tema serio y necesitamos hablar de ello porque tu seguridad en Internet es sumamente importante.

Por eso te daremos los siguientes consejos para que evites estar peligro.

1. Respeto por uno mismo:

El *sexting* no es una forma adecuada de expresar afecto. Es vital recordar que cada persona tiene el derecho de sentirse cómodo con su propio cuerpo y decidir qué compartir y, sobre todo, con quién compartirlo.

2. Conversaciones abiertas:

Habla con tu mamá, papá o persona tutora sobre lo que significa el *sexting* y cómo manejar situaciones incómodas. Ellos están para guiarte y protegerte.



3. Reportar situaciones incómodas:

Si llegas a sentir incomodidad o presión para hacer algo que no quieres, no dudes en hablar con alguien de confianza.



Algo que debes saber es que **toda acción realizada a través de Internet tendrá consecuencias**. Todas las fotos o videos que subas a Internet, si son mal utilizadas, pueden causarte algún daño, tanto en el **mundo del Internet como en el mundo real**.

Datos interesantes

(nacionales e internacionales)
sobre sexting

El **sexting** implica **enviar fotos o videos con carácter sexual a otra persona mediante un dispositivo electrónico**, como el teléfono móvil o una tableta. Aunque hacerlo es una decisión muy personal, es importante saber que **es una práctica riesgosa**. De acuerdo con una encuesta del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y U-Report en la que participaron más de 12 mil jóvenes mexicanos, **65%** de las y los participantes de entre **15 y 19 años**, aseguran que han practicado el **sexting** alguna vez.²

² Disponible en:
Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/ciberseguridad>.



De hecho, de manera más reciente (2023), y según estadísticas de la UNICEF, el **63%** de jóvenes mexicanos afirmó llevar a cabo esta práctica, encabezando la lista los jóvenes de **15 a 19 años**.³

Según una encuesta del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de 2015, el **21%** de las personas encuestadas envía mensajes de **sexting** a alguien que les gusta, el **20%** a su novia o novio, el **19%** a la exnovia o exnovio, el **18%** a amigas y amigos, el **14%** a su mejor amiga o amigo, el **11%** a personas desconocidas y el **4%** a compañeras y compañeros de clase.⁴ Además, de acuerdo con información de 2016, **México ocupaba el primer lugar en América Latina en envío de imágenes con contenido sexual** a través de algún dispositivo electrónico.⁵

Es importante tener en cuenta que el **sexting** puede tener consecuencias graves, como el **acoso sexual**, la **usurpación de identidad**, la **exposición a personas delincuentes** y la **trata de personas**. Por lo tanto, es fundamental que las personas sean conscientes de los riesgos asociados al sexting y tomen medidas para protegerse a sí mismas y a las demás personas.



⁴ Disponible en: <https://www.debate.com.mx/digital/inai-alerta-sobre-riesgos-del-sexting-en-Mexico-20160530-0011.html>.

⁵ Disponible en: <https://www.proceso.com.mx/nacional/2016/7/12/ocupa-mexico-primer-lugar-en-sexting-en-america-latina-167189.html>.



Sin embargo, el **sexting** también implica riesgos legales. A nivel internacional, el **sexting** varía según las leyes y la cultura de cada país, pero en general se recomienda tener cuidado con la intimidad y el consentimiento.

LEY OLIMPIA

Así se le nombró al **conjunto de reformas** a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y al Código Penal Federal, **para sancionar los actos que violen la intimidad sexual de las personas a través de medios digitales.**

Se contemplan **sanciones de 3 a 6 años de prisión** para quienes realicen estas acciones y **multas que van de 500 a 1,000 Unidades de Medida y Actualización (UMA).**



Peligros del sexting

¿Recuerdas que compartir fotos, videos o mensajes con contenido sexual a través de mensajes de texto o aplicaciones móviles se denomina **sexting**? Bueno, esta práctica es algo que conlleva muchos peligros, por lo que debes tener mucho cuidado.

A continuación, te compartimos algunos de esos peligros:

1. Pérdida de control:

Cuando envías una foto o un mensaje, puede perderse el control sobre dicha información, ya que se puede compartir sin tu autorización.



2. Presión

Desafortunadamente, en Internet existen personas que **buscarán presionarte o forzarte** para que envíes fotos o mensajes sexuales. Esto está mal y es incorrecto, por lo que siempre deberás de decir que **"no"** e inmediatamente coméntalo con tu mamá, papá o persona tutora. No importa si conoces o no a la persona, **esta información jamás se comparte.**



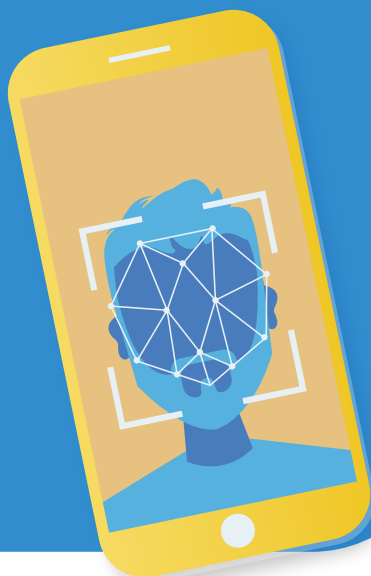
3. Consecuencias emocionales

El **sexting** puede tener consecuencias emocionales, ya que esto ocasionará que **sientas incomodidad, vergüenza o preocupación** después de enviar o recibir información de este tipo. Siempre considera cuidar tus emociones y no hagas algo que te pueda hacer sentir mal.



Recuerda que tus datos personales son muy importantes. **Las fotos de tu cara y de tu cuerpo también son datos personales.** Si alguien llegara a tener posesión de esta información, puede ser muy riesgoso.

Es esencial hablar con tu mamá, papá o persona tutora, sobre todo si te encuentras en una situación incómoda o si alguien te presiona para hacer algo que no quieres.



Recomendaciones para prevenir el *sexting*



El *sexting* te pone en riesgo de ser **víctima de chantaje y de acoso**, por mencionar algunos ejemplos. Pero no te preocupes, existe la manera de evitarlo.

- **Educación sobre la privacidad en línea:** Aprende sobre la importancia de la privacidad en línea y cómo proteger tu información personal. De esta manera evitarás los riesgos asociados al *sexting*.
- **Toma unos minutos para analizar:** Antes de capturar o compartir fotos, piensa si te sentirías cómodo si tus seres queridos, como familiares o amigos, las vieran.

- **Evita compartir imágenes íntimas:** Si por alguna razón llegas a recibir imágenes de personas desnudas, ya sean tuyas o de otras personas, **no las compartas** y avisa de inmediato a tu mamá, papá o persona tutora. Recuerda que **una vez en línea, es muy difícil controlar quién ve y cómo se utiliza dicha información.**
- **Configura la privacidad en tus dispositivos y redes sociales:** Asegúrate de que tus dispositivos, tus perfiles en redes sociales y otras plataformas en línea estén configurados de manera que **solo tus amigas y amigos de confianza** puedan ver tu información.
- **Consentimiento:** Habla con tu mamá, papá o persona tutora para que te expliquen la **importancia del consentimiento** en todas tus interacciones, incluso en línea.
- **Mantén el control:** Ante la presión de compartir imágenes íntimas, **mantente firme en tu negativa** y busca la orientación de la persona adulta en quien confíes.
- **Bloquea a personas no deseadas:** Si alguna persona te está presionando para que envíes imágenes o información inapropiada o te genera incomodidad, no dudes en bloquearla, y habla con tu mamá, papá o persona tutora para que te orienten.

Recuerda que las plataformas y redes sociales cuentan con sitios para reportar contenido:



<https://www.facebook.com/help/1380418588640631>



<https://help.instagram.com/165828726894770/>



<https://help.twitter.com/es/safety-and-security/report-abusive-behavior>



<https://www.tiktok.com/legal/report/feedback?lang=es>



https://faq.whatsapp.com/search?helpref=search&query=reportar&locale=es_LA



<https://help.snapchat.com/hc/es/articles/7012399221652-C%C3%B3mo-puedo-informar-de-abusos-o-contenido-ilegal-en-Snapchat>



<https://support.google.com/youtube/answer/2802027>

• **Control parental:** Platica con tu mamá, papá o persona tutora sobre el uso de herramientas que permitan supervisar tu actividad en línea y así protegerte para **evitar que interactúes con personas malintencionadas que solo buscan lastimarte.**

Puedes consultar la **Guía de heramientas de supervisión parental.**

¿Qué hacer en caso de ser víctima de una vulneración de datos?

Si desafortunadamente tus datos personales han sido vulnerados, te recomendamos seguir estos consejos.

1. Avisa a tu mamá, papá o persona tutora:

Si ellos conocen la situación, **te podrán apoyar.** Entre más rápido se los platiques, es mejor.

2. Cambia tus contraseñas:

Empieza por **cambiar todas las contraseñas** de tus redes sociales y aplicaciones de contenido, así te aseguras de que nadie más pueda conocer tu información personal.

3. Usa contraseñas fuertes:

A la hora de cambiar tu contraseña, asegúrate de **crear una contraseña difícil de adivinar**. Para ello, se recomienda utilizar una mezcla de mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.

4. Revisa tus cuentas:

Revisa tus cuentas en **Internet y dispositivos móviles** para ver si hay actividades sospechosas.

5. Avisa a la página web:

Si alguna persona hizo algo malo en una página de Internet (**como robarte la contraseña**), avisa a través de los canales correspondientes. Muchas páginas tienen habilitados canales para reportar problemas.

6. Activa la doble verificación:

La mayoría de las aplicaciones tienen la opción de la **"doble verificación"** en tus cuentas. Esto significa que necesitas más que solo una contraseña para ingresar.

En el **INAI** también te podemos apoyar a ti y a tus familiares para hacer la **denuncia correspondiente por una vulneración de datos personales**.

¿Qué hacer si alguien hace mal uso de tus datos personales?

Si desafortunadamente tus datos personales fueron expuestos, comunica esta situación con tu mamá, papá o **persona tutora** y comparte con ellos la siguiente información para que te brinden su apoyo con los trámites correspondientes ante el **INAI** y otras autoridades que pudieran intervenir.



Para presentar una denuncia por un tratamiento indebido de tus datos personales, **contácta al INAI**, mediante el **TEL INAI (800 835 4324)** o vía **correo electrónico**, a la dirección **atencion@inai.org.mx**.

Los horarios de atención en **Av. Insurgentes Sur 3211, Col. Insurgentes Cuicuilco, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04530, Ciudad de México, México** son de **lunes a jueves, de 9:00 a 18:00 horas**, y los **viernes, de 9:00 a 15:00 horas**.

Recursos *adicionales*

Artículo reportar fotos



<https://acortar.link/jHcNzm>

Infografía reportar fotos
intimas de Google



<https://acortar.link/dy3hAQ>

Reportar perfiles
Facebook/Instagram



<https://acortar.link/5v5hCR>

Hagamos de internet un lugar más
seguro para todas y todos



<https://acortar.link/BFHPod>

Ley Olimpia



<https://acortar.link/lfH9ky>



Recursos *adicionales*

Monstruos en red



<https://acortar.link/jE5293>

Aprende y enseña



<https://acortar.link/lRoAMl>

Decálogo de protección de datos personales para la niñez y adolescencia en el entorno digital



<https://acortar.link/oQKd4F>





Asociación de
Internet MX®



Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la
Información y Protección de Datos Personales





Visita el micrositio

CLIC



Asociación de
Internet MX®



**Instituto Nacional de Transparencia. Acceso a la
Información y Protección de Datos Personales**

Av. Insurgentes Sur 3211,
Col. Insurgentes Cuicuilco,
Alcaldía Coyoacán,
C.P. 04530
Ciudad de México.

 55 5004 2400

inai.org.mx