

La tecnología puede ser una aliada si la usamos desde la información, la autonomía y el cuidado colectivo.

Reducir la brecha digital también es prevenir violencias de género.

#### Recursos Castilla y León

- Teléfono Mujer **012** (opción mujer).
- CEAS y Servicios Sociales.
- Puntos de Información a la Mujer.
- Diputación y Unidades de Igualdad.

#### Recursos Estatales

- **016** · Atención 24h (no deja rastro)
- Servicio Atenpro.
- Instituto de las Mujeres.
- Guardia Civil / Policía Nacional.
- Línea **017** – INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)
- Oficina de Atención a la Víctima del Delito (Ministerio de Justicia)
- Fundación ANAR (para menores) **900 202 010**
- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD)

# LA ARTESA

Programa para la mejora de la empleabilidad de las mujeres rurales

## Contacto



Ronda Eloy Sanz Villa  
nº6 bajo, 42003, Soria



[sheilamena@cepaim.org](mailto:sheilamena@cepaim.org)



671 263 323



[www.cepaim.org](http://www.cepaim.org)

Programa financiado por la Junta de Castilla y León, Consejería de Familia e Igualdad de oportunidades. Financiado con cargo a la asignación tributaria 0,7% del IRPF, para la realización de programas de interés general.



# AUTODEFENSA FEMINISTA DIGITAL

Tecnología, cuidado y apoyo mutuo frente a las violencias digitales.





## Violencias digitales más comunes

- Ciberacoso, insultos y amenazas.
- Control del móvil, redes o contraseñas.
- Difusión de imágenes sin consentimiento.
- Suplantación de identidad.
- Control económico a través de medios digitales.

En el medio rural pueden agravarse por el aislamiento y el control social.

## Prevención: cuida tu seguridad digital

- Usa contraseñas seguras y diferentes.
- Revisa la privacidad de tus redes.
- Descarga apps solo de fuentes fiables.
- Piensa antes de compartir información personal.

El conocimiento también protege.

## Señales de alerta

- Control de tu actividad online.
- Miedo o ansiedad al usar el móvil.
- Mensajes insistentes o intimidatorios.
- Vigilancia de con quién hablas o qué publicas.

Si algo te incomoda, no lo minimices.



## ¿Qué hacer ante una violencia digital?

- No estás sola. Revisa la privacidad de tus redes.
- Guarda pruebas (mensajes, capturas).
- Bloquea y denuncia en la plataforma.
- Busca apoyo en personas de confianza.
- Contacta con recursos especializados.

Te ayudará a decidir con más seguridad.

## Acompañarnos entre mujeres

- Escuchar sin juzgar.
- Creer el relato.
- Respetar tiempos y decisiones.
- Compartir información y recursos.

El apoyo mutuo también es autodefensa.



## La comunidad importa

En el medio rural, la comunidad es una fortaleza:

- Compartir información previene violencias.
- Crear espacios digitales seguros es responsabilidad colectiva.
- Cuidarnos fortalece el territorio.

Juntas construimos entornos digitales y rurales más seguros.