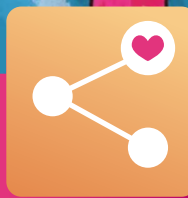


01



Cartilla para adolescentes y jóvenes



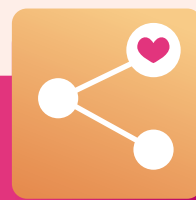
LO QUE COMPARTES IMPORTA:

Consentimiento y Derechos en lo Digital



LO QUE
Compartes
IMPORTA

Cartilla para adolescentes y jóvenes



LO QUE COMPARTES IMPORTA:

Consentimiento y Derechos en lo Digital

Créditos

Título de la Cartilla

LO QUE COMPARTES IMPORTA:
Consentimiento y Derechos en lo Digital
Cartilla para adolescentes y jóvenes

INSTITUCIONES

Esta cartilla fue elaborada por Solidaridad Sin Fronteras Bolivia (SSF Bolivia) y Fundación InternetBolivia.org, en el marco de una alianza orientada a promover el consentimiento, la autonomía, los derechos sexuales y derechos reproductivos, y los derechos en entornos digitales.

EQUIPO DE TRABAJO

Coordinación General

Viviana Aguilar A. — *Solidaridad Sin Fronteras Bolivia*
Lu An Méndez Tapia — *Fundación InternetBolivia.org*

Elaboración de contenidos

Mariana Soriano Ortiz

Revisión Técnica

Nadja Peña Ch.

Revisión Editorial

Fernanda Sánchez

Ilustraciones

Walter Saavedra Arias

Diseño y Diagramación

Marcelo Lazarte

Primera Edición:

La Paz, Bolivia – Junio 2026

Derechos de Autor:

© Solidaridad Sin Fronteras Bolivia, 2026

© Fundación InternetBolivia.org, 2026

Todos los derechos reservados.

Este material puede ser utilizado y reproducido con fines educativos, siempre que se cite la fuente y no se utilice con fines comerciales.

TABLA DE CONTENIDO

Presentación

Cómo usar esta cartilla (formato editable + ruta RRA)

1
2

Módulo 1:

Sexualidad, cuerpo y derechos

1.1 ¿Qué es la sexualidad y cómo se vive en Internet?	3
Sin pelos en la lengua...	3
Sexualidad ONLINE: ¡Mucho más que likes y filtros!	4
El espejo de cristal: ¿Qué vemos cuando scrolleamos?	4
1.2 Autonomía corporal	5
Autonomía Corporal: ¡Tú eres jefe de tu propia vida!	5
¿Qué significa realmente tener autonomía?	5
La autonomía se entrena (como en el gym)	6
1.3 Autonomía en la era de los algoritmos	6
El secreto: Conocer es la clave	7
1.4 Derechos humanos y no discriminación	7
Tus Derechos: Tu Escudo en el Mundo Real y Digital	7
Tus Derechos en el "Barrio Digital"	7
1.5 Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR): ¿Qué son realmente?	8
(Spoiler: Son tus superpoderes)	8
Tus 4 pilares de DSDR en la red y en la vida	8
El "Pack" de tus derechos: ¿Qué incluyen?	8
La realidad en la "cancha"	9
1.6 ¿Cómo ejercer tus derechos hoy mismo?	10
Misión Ciudadanía Digital	10
1.7 Ejercicio práctico: ¿Quién lleva el volante de tu vida?	11

Módulo 2:

Consentimiento y autonomía

2.1 El Consentimiento: ¡Mucho más que un "sí"!	13
Las 3 reglas de oro (Si falta una, es NO)	13
¡Cuidado con los "Falsos Sí"! (Lo que NO es consentimiento)	13
Tip de Oro: ¿Cómo preguntar sin que suene raro?	14
2.2 Características del consentimiento	14
Las 5 Reglas del Consentimiento: ¡Que no te la charlen!	14
1. Libre: ¡Sin presiones ni chantajes!	14
2. Específico: Cada cosa tiene su propio "check"	15
3. Informado: ¡Con las cartas sobre la mesa!	15
4. Reversible: El botón de "Stop" siempre funciona	15
5. Entusiasta: ¡Si no hay ganas, no hay nada!	15
2.3 Consentimiento Digital: El reto 2.0 de la sexualidad	16
Nivel 1: Con otras personas (Tus cuates, tu ligue, tus ex)	16
Nivel 2: Con las empresas y la IA (Los "términos en letra chica" que nadie lee)	16
2.4 El derecho a decir "NO" y a retirar el consentimiento	17
El "No" es una oración completa (no el inicio de una negociación)	17
Freno de Mano: El consentimiento es reversible y dinámico	17
El post-amor no debe ser una guerra: Violencia Digital	17
2.5 Ejercicio práctico: Gimnasia Mental: ¡Ponlo en práctica!	18

Módulo 3:

Vida afectiva y sexual en el mundo digital	19
3.1 Las relaciones afectivas en la era digital:	19
Vida afectiva y sexual digital: ¿Amor o pantalla?	19
3.2 El "amor" no vigila: Control vs. Confianza	19
La Confianza: El "Match" Perfecto para un Vínculo Pro	20
3.3 Violencia digital:	
Las cicatrices invisibles y el impacto real de la violencia digital	21
3.4 Privacidad e intimidad digital: Tu privacidad es tu tesoro	22
3.5 Sexting: Mi decisión, mi riesgo, mis derechos	23
Luzmi: "El Filtro de la Amistad"	24
3.6 Inteligencia Artificial (IA): ¿Realmente nos entiende?	24
¿Cómo funciona realmente? (No es magia, es matemática)	24
Hablemos de cosas serias: IA y la creación de "desnudos" (Deepfakes)	24
¿Qué pasa si dependemos mucho de la IA?	25
Lo que la IA NUNCA podrá reemplazar...	25
3.7 Ejercicio práctico: "Calibrando mi Brújula Digital"	26
1. El Norte: Mi Autonomía (Yo decido)	26
2. El Sur: Mi Seguridad (Yo me cuido)	26
3. El Este: Mi Información (Yo cuestiono)	26
4. El Oeste: Mi Empatía (Yo respeto)	26
Tu bitácora de viaje: Después de analizar las situaciones, responde estas dos preguntas para ti	26

Módulo 4:

Mi Vida Digital, Mis Reglas	27
4.1 El Mapa de la Desigualdad: ¿A quién le cae mas hate?	27
4.2 El Método RRA: Tu Sistema Operativo de Autodefensa	27
4.3 Rutas de Protección: El Estado tiene que responder	28
Tus Escudos Legales: ¿Qué dicen las leyes bolivianas?	28
¿A dónde ir? Tu "Equipo de Soporte" en la Vida Real	29
4.4 Recursos de apoyo y rutas de ayuda	30
1. S.O.S. Digital (Fundación InternetBolivia.org)	30
2. Línea 156 - Defensoría de la Niñez y Adolescencia (DNA)	30
3. Familia Segura (UNICEF + Gobierno)	31
4. FELCV y FELCC (Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia / Crimen)	31
4.5 Seguridad Nivel Pro: Blindando tu Identidad	31
4.6 Tu eres Capitán de tu nave: EMPODERAMIENTO DIGITAL	32
4.7 Ejercicio práctico: El Simulador de Escudos Digitales	33

◦ Glosario de términos clave	34
◦ Referencias bibliográficas	35
◦ Marco Normativo Boliviano	35
◦ Guías y Recursos de Apoyo	35

Presentación



¡Te damos la bienvenida a tu guía de navegación segura!

Este espacio ha sido creado para que te adueñes de tu ciudadanía digital con poder, libertad y mucho flow. Aquí exploramos la Educación Integral en Sexualidad (EIS) aplicada al mundo online, donde tu identidad y tus decisiones son lo más importante. Basada en las visiones de SSF Bolivia e InternetBolivia.org y adaptada a nuestra realidad, esta herramienta es tu aliada para entender tus derechos, aprender a poner límites y disfrutar de la tecnología sin miedos, convirtiéndote en el verdadero administrador de tu bienestar y seguridad.

Esta cartilla surge de la necesidad de hablar sobre consentimiento también en los entornos digitales. Hoy, muchas relaciones, amistades, conversaciones, aprendizajes y formas de expresión pasan por Internet: compartimos fotos, enviamos mensajes, usamos redes sociales, hacemos videollamadas, seguimos tendencias y también tomamos decisiones sobre nuestra imagen, privacidad y sexualidad. Por eso, es importante reconocer que nuestros derechos no se quedan fuera de la pantalla.

Esta cartilla articula dos enfoques complementarios: por un lado, la Educación Integral en Sexualidad, los derechos sexuales y derechos reproductivos, la autonomía corporal, la prevención de violencias y el consentimiento como base de relaciones libres, respetuosas e igualitarias; y por otro, los derechos digitales, la seguridad en línea, la ciudadanía digital y la protección frente a violencias en entornos digitales. Desde esta mirada conjunta, buscamos promover herramientas para que adolescentes y jóvenes puedan ejercer sus derechos también en Internet, poniendo límites, cuidando su privacidad y reconociendo situaciones de riesgo o violencia.

La cartilla está dirigida principalmente a adolescentes y jóvenes, pero también puede ser utilizada por educadoras, facilitadores, familias, organizaciones sociales e instituciones que trabajan con juventudes.

Queremos que sea una herramienta clara, cercana y útil para conversar sobre consentimiento digital, autonomía, relaciones saludables, inteligencia artificial, privacidad, rutas de apoyo y cuidado colectivo.

→ Porque lo que compartes importa.

→ Tu cuerpo, tu imagen, tus datos y tus decisiones también merecen respeto en Internet.

Cómo usar esta cartilla (formato editable + ruta RRA)



Nos sentimos tan felices de que estés en este espacio de autoconocimiento y empoderamiento de tu vivencia de la sexualidad en el mundo digital.

Esta herramienta no es un libro aburrido; es un manual de supervivencia y empoderamiento digital diseñado para que tú lleves el control de tu relacionamiento con foco en el consentimiento digital.

Te queremos presentar algunas claves para hacer más confortable este viaje:

- **Luzmi:** Es quien te va a acompañar a lo largo del recorrido, sigue sus consejos, ya que te facilitará mucha información muy interesante.
- **PDF Editable:** Luzmi te va a compartir ejercicios para que seas un ciudadano digital pro, te recomendamos que los completes. La buena noticia es que este es un documento editable, es decir que puedes escribir tus respuestas y guardarlas para poder leerlas cuando lo necesites.
- **Enfoque Modular:** No necesitas leerla de principio a fin. Está dividida en 4 módulos independientes para que puedas saltar directamente al tema que más te interese o necesites en el momento (como privacidad, consentimiento o rutas de ayuda).
- **La Ruta RRA:** Encontrarás nuestra estrategia estrella para enfrentar cualquier situación en la red:
 - > **Reconocer:** Identifica las señales de alerta o "red flags" en tus chats y redes.
 - > **Reflexionar:** Analiza tus límites, escucha tu instinto y recuerda que la responsabilidad nunca es tuya si alguien vulnera tu privacidad.
 - > **Actuar:** ¡Ejecuta el firewall! Bloquea, reporta, guarda evidencia y contacta a las brigadas de apoyo en Bolivia (S.O.S. Digital, Línea 156, etc.) que incluimos en la guía.

Sexualidad, cuerpo y derechos



1.1 ¿Qué es la sexualidad y cómo se vive en Internet?

SIN PELOS EN LA LENGUA...

La sexualidad es una parte natural del ser humano que está presente a lo largo de la vida (desde que nacemos hasta que morimos). Cuando escuchamos la palabra sexualidad, pensamos en relaciones sexuales; pero en realidad, es mucho más que eso, porque tiene que ver con cómo somos, cómo sentimos, cómo pensamos y cómo nos relacionamos con otras personas.

Según la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad incluye múltiples dimensiones que se conectan entre sí:

- **Biológica:** tu cuerpo, cambios en la pubertad, hormonas
- **Emocional:** afecto, atracción, sentimientos
- **Social:** normas, cultura, familia
- **Psicológica:** autoestima, identidad
- **Relacional:** vínculos, comunicación, respeto

Esto significa que tu sexualidad se construye día a día, no es algo fijo ni igual para todas las personas.

→ SEXUALIDAD ONLINE: ¡MUCHO MÁS QUE LIKES Y FILTROS!

Navegar en redes es parte de nuestro día a día, pero ¿Te has dado cuenta de cuánto influye lo que ves en tu pantalla en cómo te sientes contigo mismx? Gran parte de lo que sabemos (o creemos saber) sobre sexualidad viene de TikTok, Reels, memes o los grupos de WhatsApp.

Internet es un espacio increíble para conectar, pero a veces nos vende una realidad "trucada" que puede pesarnos bastante. Algo muy común es informarnos por medio de influencer, pero la realidad es que estas personas no son expertas en ciertos temas y pese a que su intención es buena, pueden generar más desinformación y confusión.

EL ESPEJO DE CRISTAL: ¿QUÉ VEMOS CUANDO SCROLLEAMOS?

A veces el algoritmo parece que nos conoce, pero también nos bombardea con cosas que nos hacen dudar:

- Tu cuerpo: Los filtros y ángulos perfectos nos hacen creer que así "deberíamos" vernos. UNICEF advierte que 7 de cada 10 adolescentes sienten presión por su apariencia física debido a las redes. ¡Recuerda que tu cuerpo real es valioso sin necesidad de filtros!
- La "relación ideal": Los videos de parejas perfectas nos venden un guión que no siempre incluye lo más importante: el consentimiento y el respeto.
- La "vida perfecta": Muchxs influencers nos muestran una vida de lujo, o una cara de que todo esta bien, cuando en realidad la vida tiene subidas y bajadas, eso es lo normal y es bueno aceptarlo.

"ENTRE CLICS Y SILENCIOS":

LO QUE NO SIEMPRE SE CUENTA

La investigación de **InternetBolivia.org** nos muestra una realidad que no podemos ignorar: muchas niñas, niños y adolescentes en Bolivia están expuestos a riesgos como la violencia sexual digital y el grooming.

- **¿Qué es el Grooming?** Es cuando una persona adulta crea un perfil falso o manipula a un menor de edad para ganarse su confianza y luego solicitar contenido sexual o un encuentro.
- **Las fases del engaño:** Lxs agresorxs no atacan de inmediato. Primero escuchan, validan tus sentimientos y te hacen sentir "especial" para luego aislarte de tus amigxs y familiares mediante el secreto.
- **El factor silencio:** Muchxs jóvenxs en Bolivia no cuentan lo que les pasa por miedo a que sus padres les quiten el celular o lxs castiguen sin Internet. InternetBolivia.org resalta que la solución no es la prohibición, sino el acompañamiento y la confianza.

¿Por qué pasa esto?

1. **Vivimos conectados:** No es que "uses" Internet, es que tu vida pasa por ahí.
2. **Entramos temprano:** Muchxs empezamos en redes sin que nadie nos explique las reglas del juego.
3. **El silencio es el truco:** Lxs agresorxs usan el secreto para que no pidas ayuda.



¡Ojo aquí! El grooming empieza cuando un adultx se hace pasar por alguien de tu edad o alguien "buena onda" para ganarse tu confianza y luego pedirte cosas que te incomodan. **Si te pide fotos o que el chat sea un secreto, ¡Es una red flag!**

1.2 Autonomía corporal

→ AUTONOMÍA CORPORAL: **¡TÚ ERES JEFE DE TU PROPIA VIDA!**

Aclaremos algo desde el principio: **Tu cuerpo es tu primer territorio y es en tu cuerpo y a través de este que vas a vivir toda tu vida, incluida tu sexualidad (por más de que sea en el mundo digital).** La autonomía corporal no es un concepto aburrido de un libro; es tu capacidad real de decidir qué pasa con tu vida, con quién te juntas y qué permites que otros vean, toquen, compartan, sin que nadie te presione o te haga sentir mal.

Es, básicamente, tener el control total de tu "nave" en el mundo físico y en el digital.

¿QUÉ SIGNIFICA REALMENTE TENER AUTONOMÍA?

No es solo "hacer lo que quieras", es ejercer un derecho humano que te permite:

- **Decir SÍ o NO con toda la confianza:** Si algo no te late, un "no" a tiempo es tu mejor escudo. Y si dices "sí", que sea porque tú quieres, no para "quedar bien" con alguien.
- **Elegir tus propios tiempos:** ¿Cuándo empezar una relación? ¿Con quién? ¿De qué forma? Esas respuestas solo las tienes tú. No dejes que el "qué dirán" o lo que ves en redes sociales te apure.
- **Poner freno de mano (límites):** Expresar tus límites es un acto de amor propio. *"Hasta aquí me siento cómodo"* es una frase poderosa que todxs deben respetar.
- **El derecho a cambiar de opinión:** ¡Ojo aquí! Si dijiste que sí a algo (como ir a una cita o pasar una foto) y de pronto te arrepentiste... ¡Tienes todo el derecho de echarte atrás! Cambiar de opinión no te hace "irresponsable", te hace una persona que escucha su instinto. Cero culpa por eso.
- **ES CONOCERTE PARA DECIDIR:** En resumen, la autonomía es conocerte lo suficiente para saber que va contigo y que no, cuáles son tus límites y desde ese lugar decidir de la manera más responsable por ti mismx.

LA AUTONOMÍA SE ENTRENA (COMO EN EL GYM)

Nadie nace siendo un expertx en el autoconocimiento o en poner límites; es algo que se aprende y se fortalece con el tiempo. Pero a veces, hay cosas que nos "bloquean" esa autonomía:

- **El miedo al rechazo:** A veces decimos que sí a cosas que no queremos solo para que el grupo no nos deje de lado o para que nuestra pareja no se enoje. Según datos que maneja UNICEF Bolivia, la presión de pares es una de las razones principales por las que lxs adolescentes ceden en sus decisiones.
- **La presión del "flow" social:** A veces hay normas culturales que nos dicen cómo "debería" comportarse un chico o una chica. Romper con eso y elegir tu propio camino es parte de reconocerte a ti mismx.
- **La falta de info:** Si no conoces tus derechos, es más fácil que otrxs decidan por ti. Por eso, estar informadx te da el poder.
- **Baja autoestima:** Si no sientes que vales mucho, permites que otrxs tomen el volante de tu vida. ¡Recuerda que eres únicx y tu vales por el hecho de ser tú!

1.3 Autonomía en la era de los algoritmos

En el mundo digital, tu autonomía corporal se traduce en **Consentimiento Digital**.

Investigaciones de **InternetBolivia.org** señalan que la violencia digital muchas veces empieza cuando se rompe esta autonomía (por ejemplo, cuando alguien comparte una foto tuya sin permiso).

- **Tu imagen es tuya:** Nadie tiene derecho a pedirte nudes, ni a compartirlas, ni a guardarlas si tú no quieres.
- **Privacidad = Autonomía:** Decidir quién te sigue, quién te comenta y qué parte de tu vida muestras, es parte de ser dueñx de tu espacio.

LUZMI:

ALGO PARA PROFUNDIZAR EN CONSENTIMIENTO DIGITAL

https://www.youtube.com/watch?v=_L-fbGycMY



EL SECRETO: **CONOCERTE ES LA CLAVE**

Para decidir sobre tu cuerpo, primero tienes que escucharlo.

- **¿Cómo te sientes?** Si al estar con alguien sientes "mariposas", genial. Pero si sientes un "nudo en la panza" o ansiedad, es tu cuerpo diciéndote que ahí no hay autonomía, sino presión.
- **Infórmate sin miedo:** Busca fuentes confiables (como esta cartilla o sitios como los de UNICEF e InternetBolivia.org) para que tus decisiones se basen en la realidad y no en mitos de Internet.



Recuerda siempre: Tu cuerpo, tu vida, tu decisión. Nadie puede obligarte a nada que no te haga sentir 100% cómodo/a y feliz. ¡Haz valer tu voz!

1.4 Derechos humanos y no discriminación



TUS DERECHOS:

TU ESCUDO EN EL MUNDO REAL Y DIGITAL

A veces pensamos que los "Derechos Humanos" son cosas de abogados o gente mayor, pero ¡nada que ver! **LOS DERECHOS HUMANOS** son como las reglas de un juego donde tú eres protagonista. Garantizan que vivas en libertad, con información y en un estado de bienestar individual y colectivo.

TUS DERECHOS EN EL "BARRIO DIGITAL"

Gracias al trabajo de InternetBolivia.org, hoy sabemos que nuestros derechos no se quedan en la puerta de la casa; entran con nosotros a Instagram, TikTok y Facebook.

Es por eso, que es importante que recuerdes que los derechos en el plano digital también incluyen:

- **Protección de datos:** Tus fotos, tu ubicación y tus mensajes son solo tuyos. Las empresas y otras personas deben respetar esa "reja" digital.
- **Libertad de expresión:** Tienes derecho a decir quién eres, qué piensas y cómo vives tu identidad sin que te caiga una ola de hate o ciberacoso.
- **Acceso a información segura:** Según UNICEF, Internet es la fuente #1 de consulta para adolescentes en Bolivia. Por eso, tu derecho es encontrar contenido que sea real, seguro y que no te ponga en riesgo.

Como derechos básicos que deben respetarse sin importar tu edad, lugar de procedencia, orientación sexual, género, o si tienes o no discapacidad.

1.5 Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DSDR): ¿Qué son realmente?

→ (SPOILER: SON TUS SUPERPODERES)

Si los Derechos Humanos son las reglas del juego donde tu eres protagonista, los DSDR son las jugadas específicas que garantizan que el partido sea justo, digno y libre de violencia en el campo de la intimidad y el cuerpo. Garantizan que nadie —ni el Estado, ni tu familia, ni tu pareja, ni un desconocido en internet— pueda obligarte a hacer algo con tu cuerpo o tu sexualidad que tú no quieras.

Como los derechos humanos, son universales (para todxs las personas). No importa donde vivas, cuál es tu edad, sexo u orientación sexual. Estos derechos te pertenecen por el simple hecho de ser persona. Y ojo: se ejercen tanto en la calle como en el chat.

TUS 4 PILARES DE DSDR EN LA RED Y EN LA VIDA:

- **Privacidad:** Tú decides qué compartes y con quién. Nadie tiene derecho a difundir tus fotos íntimas o revisar tu celular.
- **Información:** Tienes derecho a recibir información real (nada de cuentos de "la tía" o videos falsos de TikTok) sobre cómo cuidarte y decidir.
- **Seguridad:** Tienes derecho a habitar espacios (físicos y digitales) libres de acoso y amenazas.
- **Libre Expresión:** Tienes derecho a mostrarte como eres y amar a quien quieras sin miedo a que te censuren o te ataquen.

→ EL "PACK" DE TUS DERECHOS: ¿QUÉ INCLUYEN?

Para que los reconozcas por si alguien intenta pasarse de listo, aquí tienes la lista clave:

1. **Acceso a información confiable:** Tienes derecho a buscar en Google (o donde quieras) información sobre métodos anticonceptivos, placer o identidad, y que esa información sea segura y basada en ciencia.
2. **Educación Integral en Sexualidad (EIS):** En el colegio o en espacios juveniles deberían enseñarte no solo sobre biología, sino sobre sentimientos, respeto y consentimiento.
3. **Decidir sobre tu cuerpo:** Es tu territorio. Tú decides si quieres tener relaciones sexuales o no, y con quién. El "No" es No, y el "Sí" solo es válido si es libre.

- 4. Salud sin juzgamientos:** Si vas a un centro de salud en El Alto o en cualquier zona de Bolivia, el personal médico debe atenderte con respeto. No pueden negarte información o métodos anticonceptivos por ser "muy joven".
- 5. Relaciones libres de violencia:** El amor no duele, no controla y no revisa el celular. Tienes derecho a relaciones sanas, basadas en el apoyo mutuo.
- 6. Decidir sobre tu futuro:** Tienes derecho a decidir si quieres tener hijos o no, cuántos y cuándo. Tienes derecho a vivir una adolescencia y juventud sin matrimonio o uniones tempranas forzadas. Es tu proyecto de vida, no el de los demás.

LUZMI:

Checa info extra de tus DSDR

<https://www.youtube.com/watch?v=Tq4mnWG5o10>



→ LA REALIDAD EN LA "CANCHA"

A veces parece que los derechos sólo existen en los libros, porque en la práctica nos topamos con muros. Según investigaciones de **InternetBolivia.org**, el silencio y los tabúes son los que más nos ponen en riesgo.

- **Mitos y Tabúes:** "Si pides condones es porque eres un/a bandido/a". ¡Mentira! Es porque te cuidas y eres responsable. El estigma nos hace sentir culpa por ejercer un derecho.
- **Juicios hacia jóvenes:** En Bolivia, todavía hay adultos que creen que los jóvenes "no deberían saber" de estas cosas. Pero la verdad es que la información es protección.
- **Desigualdades sociales:** A veces, el acceso a una buena conexión a Internet o a un centro de salud amigable depende de cuánto dinero tengas o dónde vivas. Eso es una injusticia que debemos cuestionar, ya que el Estado debe garantizar la salud y educación de todos los jóvenes.

Estas son barreras que pueden impedirte ejercer tus derechos en plenitud, pero recuerda que instituciones como SSF Bolivia e InternetBolivia.org, trabajan para que las adolescencias y juventudes ejerzan sus derechos de mejor manera. Esta cartilla informativa, tiene el fin de informarte y que no te la charlen.

1.6 ¿Cómo ejercer tus derechos hoy mismo?

- 1. Infórmate con los mejores:** No te quedes con la duda. Si buscas en Internet, ve a sitios oficiales como los de Solidaridad Sin Fronteras Bolivia, InternetBolivia.org, UNICEF Bolivia.
- 2. Exige respeto:** Si vas al médico y no te quieren informar, recuerda que la ley te respalda. Tienes derecho a una atención confidencial (lo que hables ahí, ahí se queda).
- 3. Cuida tu comunidad:** Si ves que a una amiga la están presionando para tener hijos o que a un amigo lo están acosando por su orientación sexual, recuerda: Defender los derechos de los demás también es proteger los tuyos.

MISIÓN CIUDADANÍA DIGITAL:

La próxima vez que alguien te diga: "**Pásame tu contraseña si me quieres**", recuerda que está violando tu **Derecho a la Privacidad**. La confianza se basa en el respeto, no en el control.



Dato Pro: En Bolivia, el AIDA (Atención Integral para Adolescentes) es un programa gratuito y confidencial de salud sexual y salud reproductiva. Tienes derecho a recibir orientación y anticonceptivos sin necesidad de ir con un adulto si ya tienes la madurez para decidir.

LUZMI:

Los espacios AIDA, espacios para nosotrxcs lxs jóvenxs, en este enlace te contamos un poco mas:
<https://www.youtube.com/watch?v=VfcIHAT6yU4>



1.7 Ejercicio práctico

¿QUIÉN LLEVA EL VOLANTE DE TU VIDA?

Este no es un examen con nota, es una brújula para que veas qué tan dueñx eres de tus decisiones. Lee cada situación y elige la respuesta que más se parezca a lo que harías tú. ¡Sé sincerx contigo, nadie te está juzgando!



1. El momento del "Sexting"

Unx chicx que te gusta mucho te pide una foto "un poco más atrevida" por mensaje. Tú no estás muy convencidx.

- a) Se la mando, no quiero que piense que soy aburridx o que me deje de hablar.
- b) Le digo que "mañana" para ganar tiempo, aunque me siento súper incómodx.
- c) Le digo: "No me siento cómodx haciendo eso", y si insiste, le pongo un límite claro.

2. El "derecho" al celular

Tu pareja o tu mejor amigx te dice que, si realmente confías en ellxs, deberías darles tu contraseña o dejar que revisen tus chats.

- a) Se la doy. El que nada hace, nada teme, ¿no?
- b) Me da cosa, pero se la doy para evitar una pelea o que duden de mí.
- c) Le explico que mi privacidad es un derecho y que confiar no significa dejar de tener un espacio propio.

3. El plan que no te late

Tus amigxs están planeando ir a un lugar o hacer algo que a ti te da mala espina o simplemente no tienes ganas de hacer.

- a) Voy igual. Prefiero ir y pasarla mal a que me digan "marica" o me saquen del grupo.
- b) Invento una excusa (como que mis papás no me dejan) para no decir que yo no quiero.
- c) Digo que no tengo ganas de ir y propongo otro plan, o simplemente me quedo en casa sin culpa.

4. El "reversa" en una cita

Estás en una cita, las cosas se están poniendo intensas y tú habías dicho que "sí" a todo, pero de pronto, sientes un nudo en la panza y ya no quieres seguir.

- a) Sigo adelante. Ya dije que sí, me daría mucha vergüenza parar ahora.
- b) Trato de terminar rápido para que no se note que estoy incómodx.
- c) Paro y digo: "Cambié de opinión, quiero que nos detengamos aquí".
Mi consentimiento puede cambiar en cualquier momento.

5. El espejo digital

Ves una foto de alguien en Instagram con un cuerpo "perfecto" y luego te miras al espejo.

- Me siento mal todo el día y busco filtros o dietas para parecerme a esa persona.
- Pienso que es cuestión de suerte y me da bajón no verme así.
- Recuerdo que es una foto con ángulos y filtros. Mi cuerpo es real y no tiene que competir con una pantalla.

RESULTADOS:

o **Mayoría A: "En el asiento del copilotx"**

A veces dejas que los demás manejen tu vida para evitar conflictos o por miedo al "qué dirán". Recuerda: Tú no le debes nada a nadie. Tu autonomía corporal empieza cuando te das cuenta de que tu opinión es la más importante. ¡Empieza a practicar decir "no" en cosas pequeñas!

o **Mayoría B: "Buscando la ruta"**

Sabes que tienes derechos, pero a veces la presión social o el miedo te hacen dudar. ¡Vas por buen camino! Solo te falta confiar un poquito más en tu instinto (ese nudo en la panza no miente). No necesitas poner excusas para decir lo que sientes.

o **Mayoría C: "Piloto Pro de tu vida"**

¡Genial! Tienes claro que tu cuerpo y tu privacidad son tu territorio. Sabes poner límites y entiendes que el consentimiento es algo que tú controlas. Tu reto ahora es ser unx líder positivx: ayuda a tus amigxs a que ellxs también respeten sus propios límites y los de lxs demás.

“

La autonomía no es algo que se tiene o no se tiene, es algo que se construye todos los días. Si hoy te costó decir "no", mañana tienes una nueva oportunidad. Saber poner límites digitales es la herramienta #1 para prevenir la violencia.

¡Tu voz es tu poder!

¿Cuál es tu perfil?



Consentimiento y autonomía



2.1 El Consentimiento: ¡Mucho más que un "sí"!

A veces pensamos que el consentimiento es como firmar un contrato antes de empezar, pero en realidad es más como un diálogo constante. No es algo que das una vez y ya estuvo; es algo que se siente, se comunica y se respeta en cada segundo.

LAS 3 REGLAS DE ORO (SI FALTA UNA, ES NO)

Para que un "sí" sea real, tienen que pasar estas tres cosas al mismo tiempo:

- 1. Querer (Deseo real):** Tienes que tener ganas de verdad. Si lo haces solo para que la otra persona no se enoje o para que no te dejen de hablar, **eso no es querer**, es ceder bajo presión.
- 2. Saber (Información):** Tienes que entender qué está pasando. Si alguien te engaña, te miente o estás bajo los efectos del alcohol o sustancias y no estás ubicadx, no puedes dar tu consentimiento porque no "sabes" realmente qué sucede.
- 3. Poder decidir (Libertad):** Tienes que tener la opción de decir "no" sin miedo a las consecuencias. Si sientes que si dices que no habrá problemas, entonces no tienes libertad de elección.

¡CUIDADO CON LOS "FALSOS SÍ"! (LO QUE NO ES CONSENTIMIENTO)

En las juergas, en el cole o en los chats de WhatsApp en Bolivia, a veces confundimos las cosas. Vamos a desmentir estos mitos:

- **"Quien calla otorga":** ¡FALSO! El silencio no significa sí. Si la otra persona se queda tiesa, no responde o parece "ausente", **es un NO**. El consentimiento debe ser claro y específico.
- **"Pero si ya lo hicimos antes":** El consentimiento no es una suscripción eterna. Que haya pasado ayer no significa que tenga que pasar hoy. Se pregunta cada vez.
- **"Es que somos novixs":** Estar en una relación no le da a nadie "pase libre" sobre tu cuerpo. El respeto a tus límites es la base de un amor sano.

TIP DE ORO: ¿CÓMO PREGUNTAR SIN QUE SUENE RARO?

No tiene que ser una pregunta de examen. Puede ser algo tan simple como:

- "¿Te sientes bien con esto?"
- "¿Quieres que sigamos o paramos?"
- "¿Te gusta así?"

Recuerda: Preguntar demuestra que te importa la otra persona. Y si alguien se enoja porque le pides consentimiento... ¡ahí no es! Alguien que no respeta tus límites no merece tu tiempo.

LUZMI:

Checa este video para saber más del consentimiento
<https://www.youtube.com/watch?v=1DPUAYk8t6I>



2.2 Características del consentimiento

→ LAS 5 REGLAS DEL CONSENTIMIENTO: ¡QUE NO TE LA CHARLEN!

Para que no haya confusiones, el consentimiento tiene que ser como un buen café: claro, cargado de ganas y justo como te gusta. Si no cumple estas 5 características, simplemente no es consentimiento.

1. LIBRE: ¡SIN PRESIONES NI CHANTAJES!

Decidir libremente significa que lo haces porque tienes ganas, no porque te sientes acorraladx.

- **La trampa de la insistencia:** Si te lo piden 10 veces hasta que por cansancio dices "ya, bueno", eso no es libre, es acoso.
- **El chantaje emocional:** En Bolivia se usa mucho el "Si me quisieras, lo harías" o el "No seas pues así, todos mis amigxs ya lo hicieron".
- **Recuerda:** Si sientes que si dices que "no" la otra persona se va a enojar, te va a dejar o va a hablar mal de ti, entonces no eres libre de decidir.

2. ESPECÍFICO: CADA COSA TIENE SU PROPIO "CHECK"

El consentimiento no es un "pase libre" para todo el año ni para todas las actividades.

- **No se acumula:** Decir que sí a un beso en el cine no te obliga a nada más.
- **No es un paquete:** *"Aceptaste venir a mi casa, entonces aceptaste lo demás"*. ¡FALSO! Haber aceptado ir a ver pelis es solo eso: ver pelis.
- **Pregunta por pasos:** El consentimiento se pide para cada acción nueva. *"¿Estás bien con esto?"* es la frase que salva momentos.

3. INFORMADO: ¡CON LAS CARTAS SOBRE LA MESA!

No puedes aceptar algo si no sabes de qué trata o si te están ocultando info.

- **En lo digital:** Si alguien te pide una foto "para ellx y nadie más" y luego resulta que la quiere para un grupo de Telegram, te engañó. Al no darte toda la información, tu consentimiento no fue válido.
- **En la salud:** Consentimiento informado es saber si se va a usar condón, qué riesgos hay o qué métodos se están usando. Si te mienten sobre el uso de protección (como el stealthing), es violencia.

LUZMI:

¿Sabes que es el STEALTHING?

<https://www.youtube.com/watch?v=OtTsbV09jj4>



4. REVERSIBLE: EL BOTÓN DE "STOP" SIEMPRE FUNCIONA

Este es el punto que más nos cuesta aceptar: **Puedes arrepentirte.**

- **A mitad de camino:** Si ya empezaron a chapar o algo más, y de pronto sientes que ya no quieres, **tienes derecho a parar**. No importa si "ya están ahí" o si *"le dejaste con las ganas"*.
- **Sin explicaciones:** No tienes que dar una charla magistral de por qué ya no quieres. Un *"Ya no tengo ganas"* o *"Mejor paremos"* es suficiente y debe ser respetado sin más insistencia.

5. ENTUSIASTA: ¡SI NO HAY GANAS, NO HAY NADA!

Este es nuestro favorito porque cambia la forma de ver las relaciones. El consentimiento no es *"aguantar"* o *"tolerar"* lo que el otro hace; es disfrutar en conjunto.

- **El "Bueno, ya...":** Si tu respuesta suena a resignación o si estás súper callado/a y sin moverte, eso no es entusiasmo.
- La diferencia:
 - **Tolerar:** "Si tú quieres, dale..." (Voz baja, mirada esquiva). **¡RED FLAG!**
 - **Entusiasta:** "¡Sí, me encanta!" o participación activa con el cuerpo y la voz.



LUZMI TIP:

Si tienes que convencer a alguien para que diga que sí, su entusiasmo es cero. Y si no hay entusiasmo, la experiencia no vale la pena para ninguno de lxs dos.

EL RETO DEL "CHECK-IN"

La próxima vez que estés con alguien, haz un "check-in" mental:

1. ¿Estamos aquí sin presiones? (**Libre**)
2. ¿Sé exactamente qué estamos haciendo? (**Informado**)
3. ¿He dicho que sí solo a esto? (**Específico**)
4. ¿Sé que puedo parar si quiero? (**Reversible**)
5. ¿Me estoy divirtiendo de verdad? (**Entusiasta**)



Muchos casos de extorsión digital empiezan porque alguien cedió ante la presión de "probar su amor". Recuerda: **Quien te quiere, respeta tus 5 reglas del consentimiento.**

2.3 Consentimiento Digital: El reto 2.0 de la sexualidad

Navegar en Internet es genial, pero la velocidad de un clic a veces nos hace olvidar que el consentimiento digital es igual de importante que el físico.

Aquí la cosa se pone profunda. El consentimiento en Internet tiene dos niveles:

NIVEL 1: CON OTRAS PERSONAS (TUS CUATES, TU LIGUE, TUS EX)

Esto incluye capturas de pantalla, reenviar audios o publicar fotos ajenas.

- **La realidad en Bolivia:** La difusión de contenido íntimo sin permiso es una de las violencias más fuertes. Ocurre porque confundimos "confianza" con "permiso eterno".
- **Regla de oro:** Si no tienes el permiso explícito para compartir algo que no es tuyo, no lo hagas. Punto.

NIVEL 2: CON LAS EMPRESAS Y LA IA (LOS "TÉRMINOS EN LETRA CHICA" QUE NADIE LEE)

Cada vez que instalas un juego, usas un filtro de IA para verte viejo o aceptas las cookies, estás dando consentimiento. Pero... ¿es real?

- **El problema:** Aceptamos porque si no, no podemos usar la app. Eso no es 100% libre.
- **IA y tu sexualidad:** Lo que buscas, lo que consumes y lo que compartes entrena algoritmos que luego "predicen" tu comportamiento. Tus datos personales son el combustible de estas máquinas.

2.4 El derecho a decir “NO” y a retirar el consentimiento

En Bolivia crecemos con el chip de "ser serviciales" o "no ser maleducados". A veces nos da cosa decir que no porque no queremos que nos tachen de creídos o cortamambos. **Pero ojo: tu tranquilidad siempre va antes que la comodidad de lxs demás.**

→ EL "NO" ES UNA ORACIÓN COMPLETA (NO EL INICIO DE UNA NEGOCIACIÓN)

A ver, hablemos claro: si dices que no, no estás abriendo un debate. No es que "te estás haciendo la difícil" o que "quieres que te rueguen" para subirte el ego. Ese mito de que el que persevera alcanza es súper peligroso cuando hablamos de consentimiento.

- **La realidad:** Si alguien sigue insistiendo después de un "no", no es romántico, es acoso.
- **El límite:** No es necesario dar grandes justificaciones. "No quiero" es razón suficiente. Quien de verdad te valora, no necesita que le des excusas para respetarte.

→ FRENO DE MANO": EL CONSENTIMIENTO ES REVERSIBLE Y DINÁMICO

Lo repetimos, porque es vital. El consentimiento no es un contrato firmado en piedra que dura toda la noche. Puedes haber dicho que sí a las 10:00 PM y querer parar a las 10:05 PM. ¡Y se vale!

- **La bandera roja:** Si tu pareja se pone de mal humor, te aplica la "ley del hielo" o te hace sentir culpable diciendo cosas como "ya me habías dicho que sí" o "me dejas a medias", esa persona no te está respetando. El respeto no tiene fecha de vencimiento.

→ EL POST-AMOR NO DEBE SER UNA GUERRA: VIOLENCIA DIGITAL

En Bolivia, lamentablemente, se ha vuelto "común" escuchar de la venganza porno o la difusión de fotos íntimas sin permiso.

- **Tu intimidad no es moneda de cambio:** Una ruptura puede doler, pero usar las fotos o videos que alguien te confió para "quemarlo" en grupos de WhatsApp o redes sociales es una bajeza total y es violencia digital.
- **El amor se demuestra en el adiós:** Quien te quiso de verdad, cuida tu reputación incluso cuando ya no están juntxs. Si alguien amenaza con "filtrar" algo tuyo, no es despecho, es unx agresor. Recuerda que existen leyes (como la Ley N° 348) que te protegen en estos casos.

Los estudios de InternetBolivia.org nos abren los ojos: la violencia digital no suele empezar con un desconocido, sino con alguien en quien confiabas.

- **Confianza ≠ Obligación:** El hecho de que confíes en alguien para pasarle una foto íntima o un video (sexting) no le da permiso para compartirlo con nadie más.
- **El consentimiento digital:** Cuando pasas contenido, el consentimiento es solo para esa persona y para ese momento. Si esa persona lo reenvía a un grupo de WhatsApp, está cometiendo un delito y violando tu consentimiento.
- **Asumir es el error:** Muchas veces, por no "cortar el mambo", no preguntamos. En Bolivia, el 31% de la violencia digital se relaciona con abusos que empezaron porque alguien asumió que el otro quería, sin preguntar.

Módulo 2

2.5 Ejercicio práctico

GIMNASIA MENTAL: ¡PONLO EN PRÁCTICA!

1. Desarmando un "Sí"

Piensa en la última vez que aceptaste algo en redes sociales o con alguien.

- ¿Sentías un nudo en la panza?
- ¿Dijiste que sí solo para que dejen de molestar?

Si la respuesta es sí, no hubo consentimiento real.

2. El reto de los "Términos y Condiciones"

Abre la última app que descargaste (un juego, TikTok, etc.) y busca la sección de privacidad.

- ¿Sabes qué hacen con tus contactos o tus fotos?
- ¿Qué sabe Internet de ti que tú no le contaste a nadie?

3. El poder del "Cambio de Idea"

- ¿Por qué nos cuesta decir "ya no quiero"?
A veces es por no "arruinar el momento".

Reflexiona: ¿Qué es más importante: el "momento" o tu paz mental?
Tu bienestar siempre va primero.

Tu consentimiento es tu identidad y tu dignidad. No se lo regales a nadie que no sepa valorarlo, ya sea una persona en un chat o una empresa multimillonaria de aplicaciones. Tus límites son tu libertad.



Vida afectiva y sexual en l mundo digital



3.1 LAS RELACIONES AFECTIVAS EN LA ERA DIGITAL: VIDA AFECTIVA Y SEXUAL DIGITAL: ¿AMOR O PANTALLA?

Conocer gente por Internet es el "pan de cada día". Es genial encontrar a alguien que ame los mismos memes o bandas que tú, pero hay que saber navegar con los ojos abiertos.

- **La máscara digital:** En redes es fácil construir un personaje. No se trata de ser paranoico, sino de ser estratega. Si alguien que no conoces en persona empieza a ser demasiado intenso, a pedirte que el chat sea un secreto o a tocar temas sexuales muy rápido, ¡RED FLAG!
- **Grooming (El lobo con piel de oveja):** Ya lo mencionamos antes, pero ahora con más detalle: es un delito donde un adultx se gana tu confianza (fingiendo ser joven o alguien "cool") para luego abusar de ti.
- **La técnica del secreto:** Su herramienta favorita es decirte: "Esto es solo entre nosotrxs, tus papás no entenderían". Romper el secreto es romper su poder.
- **No es tu culpa:** Si te sientes atrapadx en una situación así, recuerda que lxs adultxs son los responsables de protegerte, no tú de cuidarlos a ellxs.

LUZMI:

No bromeamos con lo del lobo con piel de oveja, checa esta video:
<https://www.youtube.com/watch?v=OdixH25nCHk>



3.2 El "amor" no vigila: Control vs. Confianza

En Bolivia, a veces los celos se ven como algo "tierno", pero en el mundo digital, el control es una forma de violencia que crece silenciosamente.

- **¿Amor o vigilancia?** Si tu pareja te pide la contraseña para "demostrar confianza", en realidad está rompiendo tu **derecho a la privacidad**. La confianza se demuestra respetando el espacio del otro, no invadiéndolo.
- **Micromachismos digitales:** Exigir respuesta inmediata (el famoso "visto"), controlar tus likes o pedirte tu ubicación en tiempo real son formas de violencia psicológica.
- **La base sana:** Una relación que vale la pena te hace sentir libre, no vigiladx. Si tienes que borrar mensajes o dejar de seguir a gente para que tu pareja no se enoje, ahí no es.

LA CONFIANZA: EL "MATCH" PERFECTO PARA UN VÍNCULO PRO

Si el control es el "virus" que infecta las relaciones, la confianza es el sistema operativo que permite que todo fluya de verdad. Confiar no significa saberlo todo del otro; significa estar bien con el hecho de no saberlo todo, porque respetas su autonomía.

¿Por qué la confianza es el motor de una relación sana?

- **Privacidad = Respeto, no secreto:** Tener conversaciones privadas con tus amigxs o familia no significa que estés ocultando algo malo. Significa que eres una persona con identidad propia. El respeto a la privacidad es un componente esencial de la salud emocional en la pareja. Si hay confianza, no hay necesidad de "revisar" nada.
- **Paz mental vs. Ansiedad digital:** Una relación basada en la vigilancia genera un círculo de ansiedad: cuanto más revisas, más cosas quieres encontrar. En cambio, la confianza te da libertad para disfrutar de tu tiempo a solas o con tus amigxs sin el estrés de tener que "dar reportes" constantes.
- **La comunicación es la verdadera "clave":** En lugar de pedir contraseñas, las parejas pro aprenden a decir lo que sienten. Si algo te da inseguridad, se habla. Pedir una clave es un "parche" que no cura la desconfianza; hablar de lo que nos pasa es lo que realmente fortalece el vínculo.
- **Green Flags (Señales de confianza):** Una persona que confía en ti te celebra cuando sales con otras personas, te apoya en tus proyectos y entiende que tienes un mundo fuera del celular. La confianza se siente como un espacio seguro donde puedes ser tú mismx al 100%, sin filtros ni miedos.



El amor que suma es el que te da alas, no el que te pone GPS. La confianza es la base para que cada unx pueda crecer sin dejar de ser un equipo. Si hay confianza, el celular deja de ser un campo de batalla para ser simplemente una herramienta de conexión.



3.3 Violencia digital: Las cicatrices invisibles y el impacto real de la violencia digital

Lo que pasa en el mundo virtual no se queda en la pantalla; atraviesa el cristal y se instala en tu vida diaria. La violencia digital no es un "hecho aislado", sino una agresión que afecta directamente la salud, libertad y planes a futuro de las personas.

HABLEMOS DEL IMPACTO EN LA SALUD MENTAL:

EL PESO DE LA ANSIEDAD

Cuando eres víctima de ataques constantes, tu cerebro entra en un estado de "alerta permanente". Esto no es solo una sensación; según la evidencia científica, el ciberacoso puede generar:

- **Ansiedad y Depresión:** La sensación de no tener un lugar seguro (porque el agresor está en tu bolsillo, a través del celular) genera un agotamiento emocional extremo.
- **Aislamiento Social:** El miedo a ser juzgado hace que te retires de tus círculos de amigos y familiares, perdiendo tu red de apoyo justo cuando más la necesitas.
- **Ideación Suicida:** La presión puede ser tan asfixiante que algunas personas ven la muerte como la única salida. En Bolivia, el estigma social hacia las mujeres por su reputación sexual hace que este riesgo sea aún mayor, convirtiendo la vergüenza en un peso insostenible.

¿Y QUÉ PASA EN EL CUERPO?....

EL ESTRÉS TAMBIÉN SE SIENTE.

El cuerpo no miente. Cuando sufres violencia digital, todo tu cuerpo reacciona igual que si estuvieras en un peligro real (literal como si estuvieras frente a un león hambriento).

Algunas señales de que estás viviendo mucho estrés:

- Insomnio o pesadillas por el chequeo compulsivo de notificaciones.
- Dolores de cabeza constantes, problemas estomacales o pérdida del apetito debido al estrés crónico.
- En casos graves, el dolor emocional se traduce en la necesidad de generar dolor físico como una forma de "descarga", muchos jóvenes se autolesionan como una forma de escape, una práctica muy peligrosa.

ESTAS SON ALGUNOS TIPOS DE VIOLENCIA DIGITAL:

- **Ciberacoso y Doxing:** No es "exponer" a alguien, es ponerle como blanco. Publicar datos privados (dirección, colegio, teléfono) busca que el ataque llegue a la vida física. Es un delito penado por ley.
- **Grooming y Suplantación:** Es la creación de perfiles falsos para destruir la reputación o engañar para obtener fotos íntimas, es una forma de control. Lxs agresores buscan quitarte tu identidad para que te sientas pequeño/a y vulnerable.
- **Violencia Simbólica y de Género:** En Bolivia, el impacto es desproporcionado. Las adolescentes mujeres son blanco de ataques que usan su sexualidad para humillarlas. Esto busca silenciar a las mujeres en Internet, quitándoles su derecho a opinar y participar.

3.4 Privacidad e intimidación digital: Tu privacidad es tu tesoro

Tu información personal en lo digital es una extensión de tu cuerpo. Si no dejas que un extraño entre a tu cuarto, ¿por qué dejar que entre a tu vida privada por las redes?

- **La huella digital:** Todo lo que subes (fotos, comentarios, ubicaciones) construye tu reputación online y es casi imposible de borrar por completo.
- **Datos "de relleno" que dicen mucho:** Una foto con el uniforme del colegio o una historia en tu calle le da a lxs desconocidxs un mapa de tu vida. Configura tu privacidad: que solo tus amigxs de verdad vean lo que publicas.

LUZMI: ¿PRIVACIDAD O ANONIMATO?
<https://www.youtube.com/shorts/OFoycmxIEFU>



3.5 Sexting: Mi decisión, mi riesgo, mis derechos

El **sexting** (enviar contenido íntimo) es una forma de vivir la sexualidad, pero en un mundo digital sin "botón de arrepentimiento" total, hay que ser muy capxs.

- **El riesgo del envío:** Una vez que mandas la foto, el contenido ya no es tuyo; es de quien tiene el dispositivo. De acuerdo a la investigación **Entre clics y silencios de** InternetBolivia.org el 16% de lxs jóvenes bolivianxs ha recibido contenido sexual sin pedirlo, y muchxs otros han visto cómo sus fotos se viralizan.
- **Difusión no consentida (Ley N° 348):** En Bolivia, compartir fotos íntimas de otra persona sin su permiso es un delito penado por ley. No importa si "te las pasó", el permiso fue para verlas, no para rotarlas.
- **Cero complicidad:** Si te llega una foto íntima de alguien, no la compartas, **no te rías y bórrala**. Ser parte de la cadena es ser parte de la violencia.

¿Cuál es tu perfil?

Antes de enviar algo o aceptar a alguien, hazte estas 3 preguntas:

1. Si mañana esta persona y yo nos peleamos, ¿Me sentiría segurx con la info que tiene de mí?
2. ¿Esta persona respeta mi "no" cuando no quiero contestar o enviar algo?
3. ¿Siento que tengo que "pagar" con atención o fotos para que me quiera?

Tu libertad digital termina donde empieza el control del otrx, y tus derechos sexuales te protegen en cada clic. Internet es para disfrutar y aprender, no para tener miedo. Si algo se siente mal, busca ayuda en el Directorio de Lugares Amigables. **¡No estás solx!**



3.6 Inteligencia Artificial (IA): ¿Realmente nos entiende?

Hoy la IA está en todo: desde los filtros que te ponen "lindx" hasta los chats que parecen tus amigxs. Pero para navegar segurx, necesitas saber qué hay detrás de la cortina.

¿CÓMO FUNCIONA REALMENTE? (NO ES MAGIA, ES MATEMÁTICA)

Aunque se llame "Inteligencia", la IA **no piensa, no siente y no tiene conciencia**.

- **Es un predictor:** Imagina que es un buscador de Google súper avanzado que, en lugar de darte links, analiza millones de datos para predecir qué palabra o imagen sigue después de otra.
- **No tiene "corazón":** Cuando le cuentas un problema a un chat de IA, no te está escuchando con empatía. Está buscando en su base de datos qué respuesta suena más "humana".
- **El riesgo del afecto digital:** Al no tener conciencia, la IA no puede ser tu amiga ni tu pareja. Confiarle tus secretos más íntimos o tus bajones emocionales puede ser peligroso, porque sus respuestas son automáticas y no entienden tu contexto real en Bolivia.

HABLEMOS DE COSAS SERIAS: IA Y LA CREACIÓN DE "DESNUDOS" (DEEPAKES)

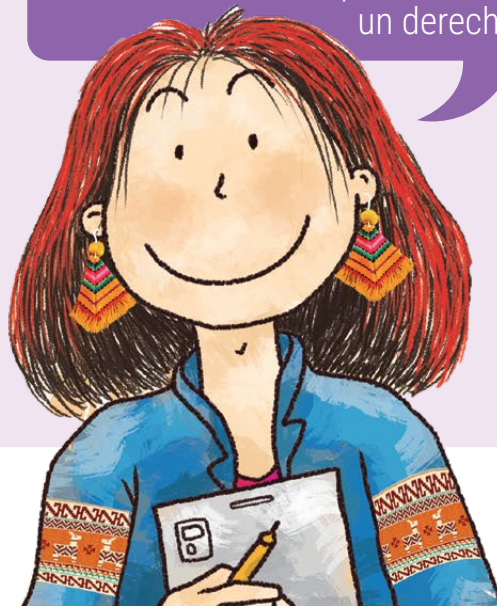
Este es uno de los lados más oscuros de la tecnología actual. Hoy existen herramientas que pueden "quitarle la ropa" a una foto normal usando IA.

Esto en definitiva es:

- **Violencia sin contacto físico:** Crear o difundir una imagen íntima falsa de alguien es violencia digital. Aunque la foto no sea "real", el daño a la dignidad, la reputación y la salud mental de la persona sí lo es.
- **Hipersexualización y estereotipos:** La IA está entrenada con prejuicios, es decir, va a crear cuerpos femeninos "perfectos", reforzando la idea de que el cuerpo de las mujeres es un objeto que se puede manipular y consumir sin permiso.

El Consentimiento es la clave:

Si no hubo permiso para crear esa imagen, se está violando la autonomía corporal. En entornos digitales, el control sobre cómo se representa tu cuerpo es un derecho humano.



¿QUÉ PASA SI DEPENDEMOS MUCHO DE LA IA?

Sabemos que la IA puede sentirse como una gran compañía, pero su uso extremo puede tener algunos impactos negativos, como:

- **El aislamiento "cómodo":** Es más fácil hablar con una IA que no te juzga que resolver un problema con unx amigx real. Pero eso puede reducir tus habilidades para manejar la frustración o la complejidad de las relaciones humanas.
- **Sesgos de información:** La IA puede darte consejos falsos sobre sexualidad o salud porque repite errores que encuentra en Internet. Si no cuestionas lo que te dice, es como si estuvieras alimentando únicamente tu forma de ver las cosas, y lo cierto que es que tu forma de ver las cosas, no es la única, otros puntos de vista (de personas reales que piensen y sientan) siempre enriquecerán lo que tu pienses.

LO QUE LA IA NUNCA PODRÁ REEMPLAZAR...

Hay cosas que necesitan "piel", errores y verdad, así como muy...HUMANOS:

1. **La empatía genuina:** Sentir que alguien se pone en tus zapatos de verdad.
2. **El contacto físico:** Un abrazo o un apretón de manos cuando estás mal.
3. **La construcción de confianza:** Esa complicidad que solo nace de vivir experiencias reales (en el cole, en la plaza, en la vida).
4. **La complejidad humana:** Nosotrxs cambiamos, dudamos y crecemos; la IA solo repite patrones del pasado e información acumulada.



Es cierto que las parejas de IA se han vuelto muy comunes y populares en las juventudes, pero con todo lo que te acabamos de contar, recuerda que no es una persona, es solo un procesador que te responde lo que quieres escuchar. Puede sentirse bien tener alguien con quien hablar y que te comprenda, que valide tus emociones y te de consejos que te hacen sentir bien, pero no saques de tu mente que todo lo que te dice lo hace "calculando lo que te gustaría escuchar". Nunca podrá compararse con la perspectiva de una persona real, que desde su humanidad podrá darte un punto de vista diferente.

"Calibrando mi Brújula Digital"

3.7 Ejercicio práctico:

Lee las siguientes situaciones "de la vida real" y decide hacia qué punto de tu brújula debes apuntar para resolverlas de la mejor manera.

Navegar en Internet es como explorar un territorio nuevo: a veces el clima es genial y otras veces hay tormentas. Tu Brújula Digital tiene cuatro puntos cardinales que te ayudan a no perderte.



El Norte: Mi Autonomía (Yo decido)

Situación: Estás en un grupo de WhatsApp y todxs están usando una IA para crear imágenes "chistosas" de una compañera de curso donde se la ve con ropa muy provocativa que ella nunca usaría. Todos se ríen y te piden que tú también hagas una.

El Oeste: Mi Empatía (Yo respeto)

Situación: Te llega un video de un "ex" de tu mejor amiga donde ella sale llorando y contando algo muy personal. El video se está haciendo viral y tus amigxs te lo reenvían para que lo veas.

¿QUÉ HACE TU BRÚJULA?:

Acción Pro: Recordar que el cuerpo de lxs demás no es un juguete. No participo y, si puedo, digo que eso no está bien.

¿QUÉ HACE TU BRÚJULA?:

Acción Pro: Corto la cadena. No lo veo, no lo comparto. Me pongo en su lugar y entiendo que su privacidad es sagrada.

El Este: Mi Información (Yo cuestiono)

Situación: Le preguntas a una IA: "¿Cómo puedo saber si mi pareja me engaña?". La IA te responde con una lista de "trucos" para revisar su celular a escondidas y rastrear su ubicación sin que se dé cuenta.

¿QUÉ HACE TU BRÚJULA?:

Acción Pro: Identifico que la IA solo repite patrones de control. Cuestiono la respuesta porque sé que el control **no es amor**, es violencia.

El Sur: Mi Seguridad (Yo me cuido)

Situación: Un perfil con una foto súper estética te escribe por DM. Te dice que es "cazador de talentos" para una agencia de modelos en Santa Cruz y que necesita que le mandes unas fotos "de cuerpo completo" para evaluarte, pero que no le digas a nadie porque es una "oportunidad secreta".

¿QUÉ HACE TU BRÚJULA?:

Acción Pro: ¡Alerta de Grooming! Bloqueo, reporto y le cuento a un adulto de confianza. Las oportunidades reales no piden secretos ni fotos íntimas.

Tu bitácora de viaje:

Después de analizar las situaciones, responde estas dos preguntas para ti:

- ¿Cuál de los puntos de la brújula te parece más difícil de seguir cuando estás con tus amigxs?
- ¿A quién acudirías si sientes que tu brújula está "loca" y no sabes qué decisión tomar?

Mi Vida Digital, Mis Reglas



Habitar Internet es mucho más que scrollear o subir un post; es estar presente en un espacio donde tu identidad fluye. Pero, así como en la calle, en las redes hay "zonas oscuras". Vamos a hackear la violencia digital con info real y herramientas pro.

4.1 El Mapa de la Desigualdad: ¿A quién le cae mas hate?

Internet no es igual para todxs. Es una extensión de lo que pasa en el colegio o la calle. Los datos de **InternetBolivia.org** y **UNICEF** son claros: la violencia digital es más dura para las mujeres.

- **El dato que quema:** Mientras solo el 1.1% de los varones recibe solicitudes de fotos íntimas sin quererlo, en las adolescentes mujeres la cifra sube al **7.3%**.
- **Por qué pasa:** Porque todavía hay gente que cree que el cuerpo de las mujeres es un objeto que se puede pedir o juzgar. Además, si eres parte de la comunidad **LGBTIQ+**, el acoso suele ser más agresivo, buscando silenciar tu identidad y que te "escondas". ¡No lo permitas! Tu voz tiene derecho a sonar fuerte.

4.2 El Método RRA: Tu Sistema Operativo de Autodefensa

Si sientes que la "vibe" de una conversación cambia o algo te hace nudo en el estómago, no lo ignores. Es tu instinto avisándote de que hay un proceso malicioso corriendo en segundo plano. Activa el RRA:

- **RECONOCER (Detectar el Malware):** La violencia digital se disfraza de "es una broma, no seas sensible" o "si me quieres, pásame una foto". ¡Ojo! Si te presionan para hablar de sexo o te envían nudes sin que los pidas (esto le pasa al **16.42%** de lxs jóvenes), eso no es un juego, es **acoso o grooming**. Identificarlo es el primer paso para desactivarlo.

- **REFLEXIONAR (Limpiar la Culpa):** Lxs agresorxs son expertos en el "gaslighting" (hacerte creer que tú tienes la culpa). Usan engaños para entrar a tus cuentas (**14% de los casos**). Si alguien vulnera tu privacidad, **la culpa nunca es tuya**. Reflexiona sobre tus límites: si no te hace sentir bien, no tienes por qué aguantarlo. **Tus límites son tu ley:** Reflexiona sobre esto: ¿Esta persona respeta mi "no"? ¿Me siento libre de dejar de hablar cuando quiera? Si la respuesta es no, estás en una relación de control. Recuerda que tu privacidad es un derecho humano, no un favor que le haces a nadie.
- **ACTUAR (Ejecutar el Firewall):** No te quedes en modo "mute" (silencio). Cortar la comunicación es poder. Bloquear, reportar y pedir ayuda no es de "débiles", es de gente que sabe cuidar su territorio.
 1. **Acción Técnica (Guardar el Recibo):** Antes de borrar o bloquear, saca capturas de pantalla donde se vea el nombre de usuario, el número y el mensaje violento. Guarda el link (URL) del perfil. Esta es tu evidencia si decides denunciar en la FELCC o pedir ayuda en **S.O.S. Digital**.
 2. **Acción de Bloqueo:** Cortar la comunicación es un acto de soberanía. Bloquea de todas las redes, reporta la cuenta en la plataforma y no respondas a provocaciones.
 3. **Acción Humana:** Hablar es hackear el problema. Busca a ese adulto que "sí le sabe" o a tus amigos de confianza.

4.3. Rutas de Protección: El Estado tiene que responder

En Bolivia, las leyes no son solo papeles aburridos que guardan los abogados; son como el **código fuente** que protege tu integridad. Cuando alguien vulnera tu espacio en Internet, está rompiendo reglas reales que tienen consecuencias legales. Aquí te explico a profundidad cómo funcionan estos "escudos" y a dónde acudir para activarlos.

→ TUS ESCUDOS LEGALES:

¿QUÉ DICEN LAS LEYES BOLIVIANAS?

En nuestro país, el mundo digital ya no es "tierra de nadie". Hay dos leyes principales que te protegen frente a los ataques en redes sociales, WhatsApp o cualquier plataforma:

LA LEY N° 348 (LEY INTEGRAL PARA GARANTIZAR A LAS MUJERES UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA)

Esta ley es clave porque reconoce que la violencia no solo son golpes físicos.

- **Violencia Mediática y Simbólica:** El artículo 7 define estas violencias. Si alguien usa fotos tuyas para humillarte, difundir mensajes de odio o sexualizarte sin tu permiso en redes sociales, está cometiendo un delito.

- **No es "solo Internet":** La Ley N° 348 dice que cualquier mensaje, imagen o audio que desprestigie a una mujer o la someta a violencia psicológica a través de las TICs (tecnologías de información) es sancionable. Es tu escudo para decir: "Mi reputación digital se respeta".

EL CÓDIGO NIÑA, NIÑO Y ADOLESCENTE (LEY N° 548)

Si tienes menos de 18 años, este es tu escudo más fuerte.

- **Derecho a la Privacidad:** El Código garantiza que nadie puede invadir tu correspondencia o tus mensajes privados.
- **Protección contra el Grooming y Abuso:** Esta ley obliga al Estado a protegerte de personas que intentan contactarte para fines sexuales o explotación.
- **Prioridad Absoluta:** Significa que, ante cualquier problema digital, las autoridades tienen que atenderte de forma inmediata y prioritaria. No pueden decirte "vuelve mañana".

→ ¿A DÓNDE IR? TU "EQUIPO DE SOPORTE" EN LA VIDA REAL

Si te sientes hackeado/a, acosado/a o con miedo, estas son las instituciones que tienen la obligación de cuidarte. No necesitas ser experto en leyes, solo necesitas llegar y contar tu historia.

LA DEFENSORÍA DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA (DNA)

Es el lugar para todxs lxs menores de 18 años.

- **Por qué es pro:** Es gratuita y confidencial. Puedes ir incluso si tienes miedo de contarle a tus padres en un primer momento; ellxs te orientarán sobre cómo manejar la situación.
- **Equipo Multidisciplinario:** No solo hay abogadxs, hay psicólogxs que entienden que el acoso digital duele y te ayudan a procesar ese estrés para que no te sientas solx.

EL SLIM (SERVICIO LEGAL INTEGRAL MUNICIPAL)

Si eres mujer (adolescente o joven), el SLIM es tu aliado especializado.

- **Enfoque de Género:** Saben que la violencia digital contra las mujeres suele ser más pesada y dirigida a la reputación sexual. Están entrenadxs para no juzgarte y para acompañarte en la denuncia si decides hacerla.
- **Presencia Nacional:** Hay un SLIM en cada municipio de Bolivia. Están ahí para asegurarse de que la Ley N° 348 se cumpla.

LA FELCC - DIVISIÓN CIBERCRIMEN

Si el problema es un delito grave (extorsión por fotos, robo de identidad, amenazas de muerte), este es el brazo operativo de la policía.

- **Rastreo Técnico:** Ellxs tienen el equipo para investigar de dónde viene el ataque, rastrear direcciones IP y encontrar a la persona detrás del perfil falso.

4.4 Recursos de apoyo y rutas de ayuda

Para que no te sientas a la deriva en la red, es vital que conozcas a las "brigadas de rescate" que operan en Bolivia. No son solo números; son equipos de personas expertas que entienden de tecnología, leyes y, sobre todo, de emociones.

Aquí tienes la hoja de ruta detallada para que tú o tus amigos sepan exactamente a quién acudir si la situación en Internet (o fuera de ella) se pone pesada.

1. S.O.S. DIGITAL (FUNDACIÓN INTERNETBOLIVIA.ORG)

Este es el "soporte técnico" para tu vida y tu seguridad. Si te hackearon, te están extorsionando con fotos o sufres acoso, ellxs son los cracks en el tema.

- **¿Qué hacen?** Te dan acompañamiento técnico (cómo recuperar cuentas, cómo denunciar en la plataforma) y contención emocional. Son especialistas en **derechos digitales**.
- **Contacto:** Escribe por WhatsApp al **+591 62342430**.
- **Web:** internetbolivia.org/sos-digital
- **Dato Pro:** En el último año, S.O.S. Digital ha atendido cientos de casos en Bolivia, identificando que el **abuso sexual relacionado con las TIC** es la amenaza número uno para lxs jóvenes en nuestro país.

2. LÍNEA 156 - DEFENSORÍA DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA (DNA)

Si tienes menos de 18 años, esta es tu línea de protección legal directa en cualquier municipio de Bolivia.

- **¿Qué hacen?** Tienen la obligación de intervenir de inmediato si tus derechos están siendo vulnerados (violencia física, psicológica o sexual). Cuentan con abogados, psicólogos y trabajadores sociales.
- **Contacto:** Marca el 156 desde cualquier teléfono (es gratis).
- **Importante:** No necesitas ir con un adulto para pedir orientación inicial, aunque para procesos legales ellos te asignarán un tutor si es necesario.



3. FAMILIA SEGURA (UNICEF + GOBIERNO)

Cuando el lío es en casa o sientes que tu salud mental está al límite por algo que pasó en redes, este es el lugar de calma.

- **¿Qué hacen?** Ofrecen "primeros auxilios psicológicos". Si sientes mucha ansiedad, miedo o depresión, ellos te escuchan sin juzgarte y te ayudan a calmarte para tomar mejores decisiones.
- **Contacto:** Llama al **800-11-3040** o escribe al WhatsApp **+591 71548844**.
- **Horario:** Atienden de 06:00 a 00:00, todos los días.
- **Web:** unicef.org/bolivia/familia-segura

4. FELCV Y FELCC (FUERZA ESPECIAL DE LUCHA CONTRA LA VIOLENCIA / CRIMEN)

Aquí es donde la ley se pone seria contra los agresores.

- **FELCV (800-14-0348):** Especializada en violencia contra las mujeres y niñas. Si un "noviazgo" se volvió violento o hay acoso sexual, díles a ellxs.
- **FELCC - División Cibercrimen:** Si te robaron dinero de una cuenta, hackearon tu identidad o están difundiendo material íntimo, ellos hacen la investigación técnica para pillar al culpable.
- **Dato Clave:** Puedes ir a cualquier oficina de la FELCC en tu ciudad. En La Paz, Santa Cruz y Cochabamba tienen unidades especializadas en delitos informáticos que usan software forense para rastrear IPs.

4.5 Seguridad Nivel Pro: Blindando tu Identidad

Aquí te compartimos algunas claves de protección de tu identidad para que verifiques ahora mismo:

- **Passwords:** Olvida el "12345" o el nombre de tu perro. Usa frases locas de más de 12 caracteres (ej: **MiGatoBailaSalsa#2026**).
- **Doble llave (2FA):** Activa la verificación en dos pasos en WhatsApp, Instagram y TikTok. Es la mejor forma de evitar que te hackeen.
- **La Huella Digital:** Lo que subes hoy se queda en la nube. Piensa si ese contenido te representa ahora y si te gustaría que lo viera tu "yo" del futuro. Sé unx ciudadanx digital con flow: respetuosx, segurx y críticx.

¡Hazlo tu mismx!
Tus datos son oro.
Si no cuidas la
puerta, cualquiera
entra a tu vida.



4.6 Tu eres Capitán de tu nave: EMPODERAMIENTO DIGITAL

Llegamos al final de este recorrido, pero en realidad, este es el punto de partida para que navegues con una nueva mentalidad. Ya no eres solo unx usuario más; ahora tienes las herramientas para ser el **dueñx de tu propia seguridad** y protagonista de tu bienestar en las redes.

1. Conocerse es tu superpoder

La Educación Integral en Sexualidad (EIS) apunta a que te conozcas mejor que nadie para vivir tu sexualidad de manera responsable en el plano real y también a través de la pantalla. Empoderarte significa entender que **tú tienes el control del interruptor**. Tu identidad, tus fotos y tus conversaciones son tu espacio privado. Según la UNESCO, el consentimiento es la base de toda relación sana, y en Internet esto se traduce en **CONSENTIMIENTO DIGITAL**: que nadie —absolutamente nadie— tiene derecho a presionarte para hacer algo que no quieras. Si no hay un "sí" libre y claro, la respuesta es "no", y tienes todo el derecho de bloquear y reportar sin sentir culpa.

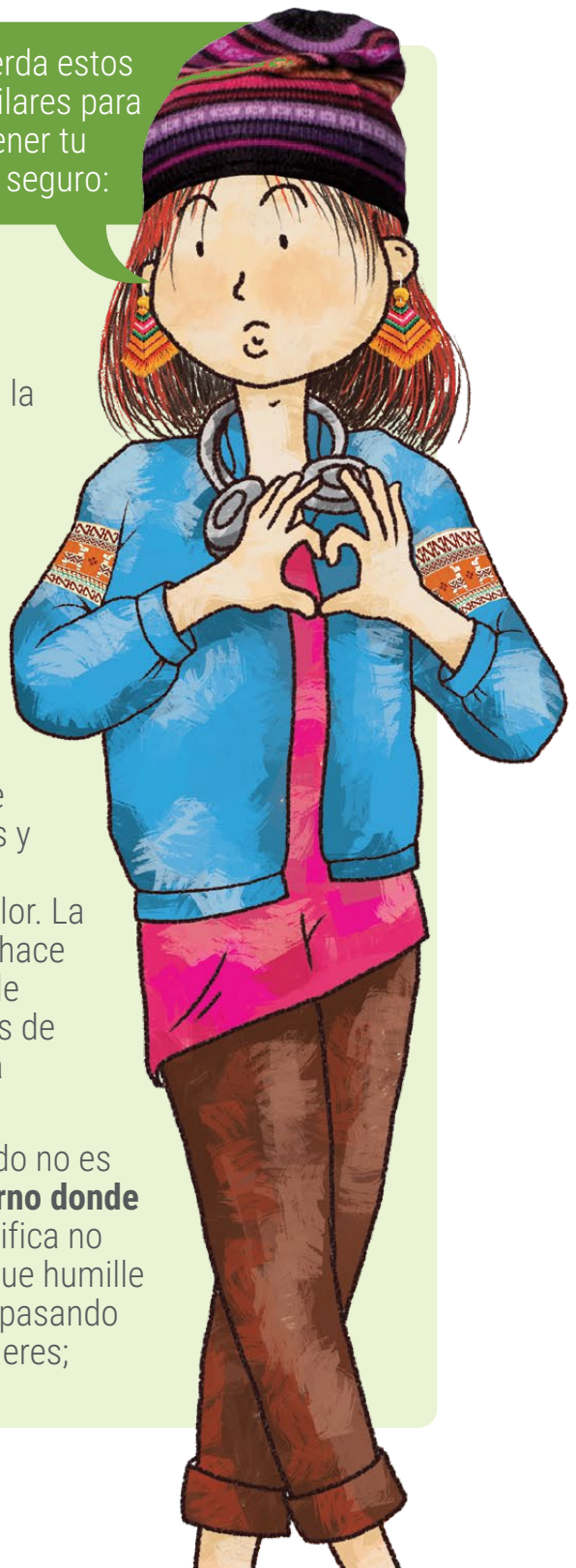
2. El RRA es tu sistema operativo de vida

Ya conoces el truco: **Reconocer** las señales de alerta (red flags), **Reflexionar** sobre tus límites y **Actuar** pidiendo ayuda. No permitas que el anonimato de las redes te haga dudar de tu valor. La evidencia en Bolivia nos muestra que la unión hace la fuerza: cuando hablas y rompes el silencio, le quitas el poder al agresor. Tienes los contactos de **S.O.S. Digital, la Defensoría y Familia Segura** guardados como tus aliados estratégicos.

3. Ciudadanía digital con empatía.

El autocuidado no es solo protegerte a ti, es también **cuidar el entorno donde te mueves**. Ser unx **ciudadanx digital** pro significa no participar en el hate, no compartir contenido que humille a otrxs y ser un soporte para quienes la están pasando mal. Tu comportamiento en línea define quién eres; elige ser quien construye espacios seguros.

Recuerda estos tres pilares para mantener tu "flow" seguro:



Lee la situación y elige tu respuesta técnica y emocional.



Módulo 4

4.7 Ejercicio práctico: EL SIMULADOR DE ESCUDOS DIGITALES

Situación de Crisis: *Estás en un grupo de WhatsApp y alguien reenvía una foto íntima de unx compañerx de otro curso. Todos empiezan a poner stickers de burla y a pedir más fotos.*

Paso 1: Análisis de Riesgo (Reconocer)

- ¿Qué leyes se están rompiendo aquí?
(Pista: Revisa la Ley 348 y el Código NN&A).
- ¿Es esto violencia digital aunque tú no hayas subido la foto primero?

Paso 2: Acción de Bloqueo (Actuar) Escribe el mensaje que pondrías en el grupo para frenar la cadena sin convertirte en blanco de ataques.

- **Ejemplo:** "Oigan, esto es un delito y no está nada cool. Borren esa vaina y dejen de compartirla".

Paso 3: El Kit de Emergencia Si tú fueras la persona de la foto, ¿qué harías primero? (Ordena estas acciones):

1. [] Sacar captura de pantalla de quiénes compartieron la foto.
2. [] Escribir a la línea de S.O.S. Digital (62342430) para saber qué hacer legalmente.
3. [] Hablar con unx adultx de confianza o ir a la Defensoría.
4. [] Reportar la imagen en la plataforma (Instagram/WhatsApp).

Paso 4: Compromiso de "Flow Seguro" Crea un **sticker o frase corta** que usarías para educar a tus amigxs sobre la importancia de no compartir fotos sin consentimiento.

AL FINAL, REFLEXIONA:

¿Cómo cambia el ambiente de tu curso si todos deciden ser escudos en lugar de ser parte del problema?



➔ Glosario de términos clave

- **EIS (Educación Integral en Sexualidad):** Proceso para aprender sobre los aspectos físicos, emocionales y sociales de la sexualidad, ahora también en Internet.
- **Consentimiento:** Acuerdo voluntario, claro y entusiasta para realizar cualquier interacción. En digital, debe ser específico y reversible.
- **Autonomía Digital:** Tu derecho a decidir qué compartes de ti, con quién y por cuánto tiempo, sin presiones.
- **Soberanía Corporal:** El poder de decidir sobre tu propio cuerpo y cómo este se representa en fotos o videos.
- **Ciudadanía Digital:** Habitar Internet con derechos, responsabilidades y una mirada crítica ante lo que vemos.
- **RRA (Reconocer, Reflexionar, Actuar):** Tu protocolo de autodefensa ante situaciones sospechosas o violentas en la red.
- **Grooming:** Cuando un adulto se gana la confianza de un menor de edad con perfiles falsos para fines sexuales.
- **Sextorsión:** Chantaje que usa imágenes íntimas para obligar a la víctima a hacer algo bajo amenaza de difundirlas.
- **Ciberacoso:** Hostigamiento o insultos constantes a través de redes sociales para humillar a alguien.
- **Doxing:** Publicar información privada de alguien (dirección, teléfono) para que otros lo ataquen.
- **Huella Digital:** El rastro de datos que dejas al navegar; lo que subes hoy puede afectar tu futuro.
- **Gaslighting:** Manipulación psicológica para hacerte creer que tú tienes la culpa de la violencia que sufres.
- **Verificación en dos pasos (2FA):** "Doble llave" de seguridad que protege tus cuentas aunque alguien robe tu contraseña.
- **Ley 348:** Ley boliviana que protege a las mujeres contra la violencia mediática y simbólica en redes.
- **Defensoría (DNA):** Institución pública en Bolivia encargada de proteger a menores de 18 años ante cualquier abuso.
- **SLIM:** Servicio legal en Bolivia especializado en acompañar a mujeres que sufren violencia.
- **S.O.S. Digital:** Servicio de ayuda en Bolivia (62342430) experto en seguridad técnica y derechos digitales.
- **Deepfake:** Uso de Inteligencia Artificial para crear imágenes o videos falsos que parecen reales, usados a menudo para violentar a personas.
- **Privacidad:** Tu derecho a mantener tus datos y comunicaciones fuera del alcance de extraños o parejas controladoras.
- **Desconexión:** El derecho a apagar las pantallas para cuidar tu salud mental sin sentirte culpable.

Referencias bibliográficas

⇒ INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES

- **Fundación Internet Bolivia.** (2022). *Entre clics y silencios: Riesgos de la violencia sexual digital contra niñas, niños y adolescentes en Bolivia.* <https://internetbolivia.org/entre-clics-y-silencios/>
- **Fundación Internet Bolivia.** (s.f.). *S.O.S. Digital: Plataforma de acompañamiento ante la violencia digital en Bolivia.* <https://internetbolivia.org/sos-digital/>
- **UNICEF.** (2017). *Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital.* <https://www.unicef.org/bolivia/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2017>
- **UNICEF.** (2021). *Informe Anual 2021: Resultados para la infancia y adolescencia en Bolivia.* <https://www.unicef.org/bolivia/informes/informe-anual-2021>

⇒ MARCO NORMATIVO BOLIVIANO

- **Estado Plurinacional de Bolivia.** (2013, 9 de marzo). *Ley N° 348: Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia.* Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia.
- **Estado Plurinacional de Bolivia.** (2014, 17 de julio). *Ley N° 548: Código niña, niño y adolescente.* Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia.

⇒ GUÍAS Y RECURSOS DE APOYO

- **Libres Digitales.** (s.f.). *Guía de seguridad digital para adolescentes.* <https://libresdigitales.org/>
- **Ministerio de Justicia y Transparencia Institucional.** (s.f.). *Rutas de atención para víctimas de violencia.* <https://www.justicia.gob.bo/>



Recuerda que ante una situación de violencia en línea puedes escribir al centro SOS Digital de forma gratuita.



EQUIPO DE ACOMPAÑAMIENTO Y
RESPUESTA A VIOLENCIAS DIGITALES

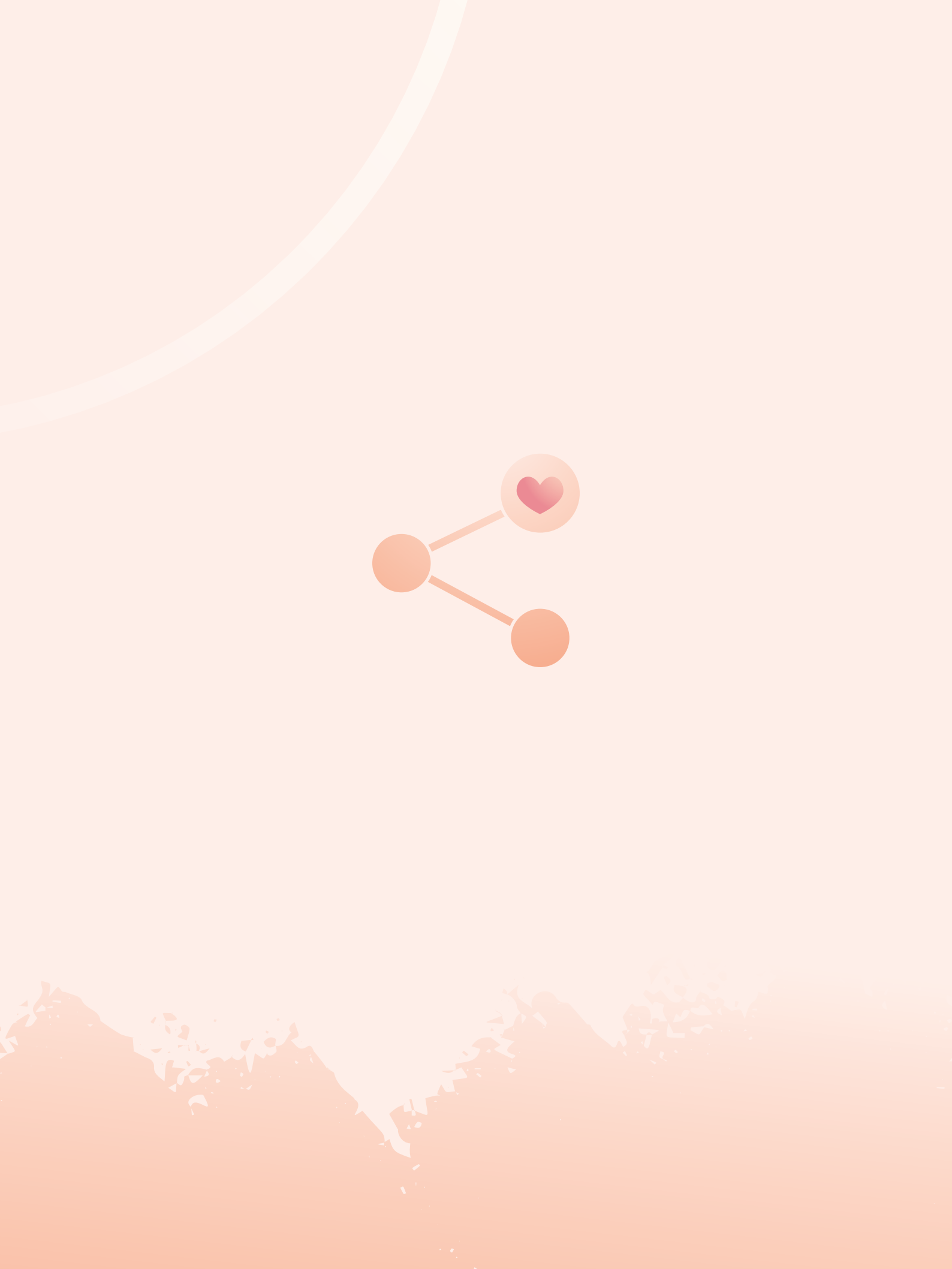


LÍNEA DE APOYO:

+591 62342430

 Signal  Telegram  WhatsApp

www.sosdigital.internetbolivia.org





LO QUE
ComparteS
IMPORTA



Solidaridad Sin Fronteras
Bolivia



**Comunidad
de Madrid**

