



## Nivel 3: Peligro | Busca ayuda

- Recibes mensajes ofensivos, intimidantes o amenazantes.
- Difunden fotos, videos o conversaciones tuyas sin tu consentimiento.
- Crean perfiles falsos para suplantar tu identidad.

## Nivel 2: Alerta | Prepárate para actuar

- Recibes mensajes insistentes de personas que no conoces.
- Te solicitan información personal o privada en línea.
- Lees comentarios o contenidos en redes que te generan incomodidad.

## Nivel 1: Protección | Comportamientos que cuidan

- Mantienes interacciones respetuosas en conversaciones digitales.
- Gestionas adecuadamente la privacidad de tus perfiles digitales.
- Piensas antes de compartir información personal en internet.



# ¿Qué es el Ciber-Riesgómetro?

Es una herramienta educativa que permite reconocer distintos niveles de riesgo en los entornos digitales y reflexionar sobre cómo construir relaciones más seguras, respetuosas y equitativas en internet.

## ¿Por qué lo digital puede afectar tu bienestar?

1. Exposición constante a mensajes ofensivos o humillantes.
2. Presión para responder, publicar o compartir contenido.
3. Uso indebido de fotos, datos o conversaciones personales.

## ¿Qué riesgos digitales evalúa?

1. **Ciberacoso:** insultos, burlas o ataques en redes sociales.
2. **Uso de perfiles falsos:** cuentas creadas para engañar, vigilar o molestar.
3. **Contenidos o comunidades en línea** que promueven odio o violencia hacia otras personas.

## ¿Cómo cuidar tu seguridad en entornos digitales?

1. Revisar la configuración de privacidad de tus perfiles.
2. Bloquear o silenciar cuentas que generen incomodidad.
3. Hablar con una persona de confianza si algo te hace sentir mal.