

FRENTE AL BULLYING  
**#TÚ**   
**CUENTAS**  
LLAMA  116 111    
[www.frentealbullyingtucuentas.es](http://www.frentealbullyingtucuentas.es)



Guía práctica sobre sexting  
para adolescentes





¡HOLA!

BIENVENID@ A ESTA GUÍA: ESTÁ CREADA POR Y PARA TI.

Prevención programa #Tú Cuentas



En esta guía encontrarás:

¿Qué es el programa #Tú Cuentas?

Y el programa #Tú Cuentas, ¿qué puede ofrecerte?

Hablemos de sexting

¿Dónde puedes encontrarnos?

## ¿QUÉ ES EL PROGRAMA #TÚ CUENTAS?

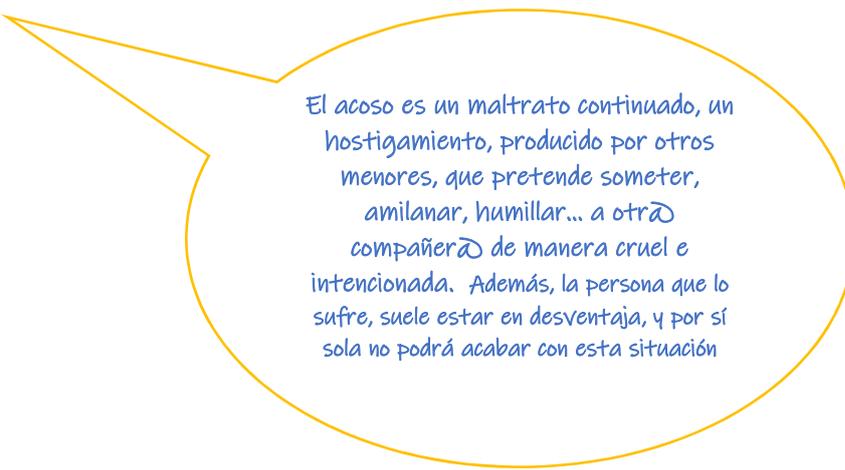
Es el programa de la Junta de Castilla la Mancha destinado a menores y jóvenes que estén involucrados en un proceso de acoso o ciberacoso.

Seguramente, en tu colegio, instituto, campamento, o a través de otros medios, hayas oído hablar de él.

El objetivo principal es favorecer:

1) La **detección precoz**, para que la persona que sufre el acoso o su entorno cercano (amigos o familiares), puedan dar la voz de alarma ante los primeros síntomas, evitando así el daño que una situación de acoso mantenida en el tiempo puede ocasionar en quien lo sufre.

Es decir, que en cuanto se identifica un caso de acoso escolar, es importantísimo actuar cuanto antes. No confundas el acoso con un conflicto, con una pelea, o con un mal día con tus compañer@s.



El acoso es un maltrato continuado, un hostigamiento, producido por otros menores, que pretende someter, amilanar, humillar... a otr@ compañer@ de manera cruel e intencionada. Además, la persona que lo sufre, suele estar en desventaja, y por sí sola no podrá acabar con esta situación

Los diferentes tipos de maltrato observados en el acoso escolar pueden ser el maltrato físico, el social (que aísla y margina a la víctima de tod@s sus compañer@s), el emocional o psicológico y el maltrato verbal.

Si esto te pasa a ti, no lo dudes, y cuéntalo: a tus familiares, a tus profesores, a algún adulto de confianza...porque no tienes la culpa, y mereces ser tratado con respeto. No lo olvides, nadie tiene derecho a maltratarte. Es una injusticia y es intolerable.

Si conoces a alguien que esté siendo acosad@, o lo presencias, tu papel es importantísimo, tienes el poder de parar el acoso, no te acostumbres a la violencia: ponte en el lugar del que sufre, ¿qué te gustaría que hiciesen por ti si te estuviesen acosando? A veces por miedo a las represalias, a que te llamen "chivat@" o porque piensas que es normal, no lo cuentas, y la violencia se mantiene. De esta manera, nos convertimos en cómplices del maltrato.

Si por el contrario, eres tú quien acosa a otro compañero o compañera, necesitas ayuda, y este programa también es para ti. Quizá tengas rabia, quizá enfado, quizá haya aspectos de tu vida que no puedas controlar, otros en los que necesitas mejorar, y puede que sea bueno que te echen una mano. También mereces ser tratado con respeto. La violencia no es el camino, sólo genera más sufrimiento.

2) La **intervención inmediata** profesionalizada. Puedes contar con psicólogos especializados que van a prestarte toda la ayuda que necesites. Las consecuencias emocionales y psicológicas en el acoso escolar pueden ser muy graves, incluyendo, entre otros, ansiedad, depresión, intentos de autolesionarse o pensamientos de suicidio. Recuerda que no estás sol@, que esta situación no es para siempre, y que podemos ayudarte.



3) La **sensibilización** hacia el fenómeno. Seguramente hayas escuchado que el acoso "ha existido toda la vida y te hace más fuerte, que son cosas de críos, que ya se cansarán y que no hay que hacer caso"... Muchos mitos o percepciones que son erróneas.

El acoso escolar, es cierto que ha existido siempre, pero precisamente por esto, y por las consecuencias que entraña, es necesario que tod@s las personas conozcan de qué se trata, en qué consiste, cómo evitarlo, y en caso de que esté ocurriendo, cómo ayudar. El maltrato y la violencia escolar no son "cosas de críos" que haya que dejar pasar, porque por sí solo, el acoso no desaparece, así que el tiempo juega en nuestra contra. Cuanto antes se identifique el maltrato y se actúe para combatirlo, mejor para tod@s.



El acoso escolar puede extenderse también a las redes sociales e internet, denominándose **Ciberbullying**.



Los ejemplos más comunes de este fenómeno suelen ser los insultos en redes sociales, rumores, creación de perfiles falsos, amenazas, difusión de información, suplantación de identidad, y cualquier acción que sirva para humillar, ofender, despreciar... a otr@ compañer@.

El ciberbullying comparte con el acoso escolar la intencionalidad, y la capacidad de hacer daño, solo que teniendo en cuenta que el ciberbullying no conoce horarios, puesto que las agresiones pueden producirse cualquier día y a cualquier hora, los contenidos se pueden hacer virales y se pierde el control sobre ellos, generando y aumentando el sufrimiento de la víctima. L@s agresores pueden sentirse impunes por una falsa sensación de anonimato, haciendo que hagan o digan "cosas" que a la cara, no se atreverían... No obstante, esta sensación es una ilusión, porque todo en internet, "deja huella"...

¿Es posible ayudar en un caso de ciberbullying? ¡Por supuesto que sí!

Es importante el papel que tengas en esto, puesto que si estás observando una situación así, está en tu mano frenar el maltrato: cuenta con un adulto de confianza, ofrece tu apoyo a la víctima, denuncia a las plataformas los contenidos inapropiados o a las fuerzas de seguridad y frena con tu implicación a l@s acosadores.

Seguro que conoces el dicho "si no eres parte de la solución, eres parte del problema"

## EL PROGRAMA #TÚ CUENTAS, ¿QUÉ PUEDE OFRECERTE?

- Atención telefónica 24 horas. Inmediata y gratuita, a través del 116111. Atendido por profesionales especializados en la materia que prestan escucha, atención y derivación si es preciso. Atención complementaria por e mail. Es un teléfono siempre disponible para ti. No dudes en llamar, está para ayudar.



- Nuevo chat de atención a niños, niñas y adolescentes. Accesible a través de la página de la Fundación ANAR ([www.anar.org](http://www.anar.org)), encargada de gestionarlo. Disponible durante todos los días del año desde las 16:00 horas hasta las 00:00 horas.
- Derivación para la atención personal profesional que se requiera en un máximo de 48h. Atención a los y las menores víctimas y abordaje con los que lo cometen. Orientación y apoyo a los familiares en ambos casos. Quienes sufren acoso, quienes lo presencian y quienes lo cometen, necesitan que les echen una mano. Aquí estamos, por ti, y para ti.

En tu provincia encontrarás un equipo de profesionales que te orientarán e intervendrán para prestarte atención psicológica. En la última página de la guía te ofrecemos los contactos según tu provincia.

- Coordinación con el entorno y con los profesionales implicados (colegio, instituto, centro de salud...) El equipo se pondrá en contacto para poder coordinarse con todas aquellas personas responsables e implicadas para poder terminar con la situación de acoso.
- Tratamiento y acciones de sensibilización hacia el fenómeno en centros educativos, centros de salud, centros juveniles, centros escolares, campamentos de verano y redes sociales. Seguro que ya nos conoces...



## HABLEMOS DE SEXTING

¿Sabes de qué se trata?

El sexting consiste en enviar una imagen o un vídeo íntimo, comprometido, personal, erótico... vamos, más o menos, liger@s de ropa... a otra persona, porque nos apetece y porque queremos enviarla.

En la mayoría de ocasiones, estas imágenes o vídeos se cuelgan en redes sociales, buscando likes, seguidores, u otro tipo de aprobaciones cuyos comentarios nos hacen sentir bien.

También suelen enviarse para ligar, o en una relación, porque nos parece divertido, picante, sexy...

En esta relación personal, las dos personas consienten en enviar y en recibir este material, y lo más seguro es que exista intimidad y confianza entre ell@s. Puede que también se trate de conversaciones eróticas o "subidas de tono", escritas o telefónicas, que se presupone que quedan entre ell@s.

Este tipo de contenidos, si se comparten a través de internet, al igual que otros que se suben a redes sociales, pasan a ser incontrolables, es decir, que se pierde el control sobre ellos.

¿Y esto, qué significa? Pues que ya no sabemos quién va a tener nuestra foto, vídeo, ahora o en el futuro... o para qué va a ser usada.

Habrás oído que nunca deben compartirse contenidos de este tipo. Lo cierto es, que con tus fotos, o con tus vídeos, puedes hacer lo que tú quieras, pero sí te aconsejamos que tomes esa decisión con toda la información que puedas:

- El sexting seguro y controlado no existe: a veces nos podemos encontrar con aplicaciones que afirman que en unos segundos se borra nuestra imagen. En realidad, no es del todo cierto, si te interesa, prueba a leerte las condiciones y políticas de privacidad de esas apps, para descubrir qué pasa con tus contenidos... Tampoco podemos controlar que la persona que esté al otro lado de la pantalla haga una captura... *Sabiendo esto, tú tomas la decisión.*
- Las relaciones cambian. Quizá hoy tengas un grupo de amigos@s o personas de tu confianza, o una pareja, y que en el futuro, aunque ahora te parezca imposible, dejen de serlo. Quizá si llega ese momento, no te apetecerá que tengan tus fotos. *Sabiendo esto, tú tomas la decisión.*
- Algunas personas buscan y rebuscan este tipo de contenidos en internet para poder chantajear o incluirlos en algunas páginas de pornografía. *Sabiendo esto, tú tomas la decisión.*
- Otros cuantos riesgos más...

Sea como sea, si decides practicar sexting, asegúrate de que lo haces sabiendo los riesgos que entraña, y que lo haces porque quieres, con libertad, sin sentirte presionad@ a hacerlo, porque te apetece y nadie te obliga. Toma las medidas de seguridad (cuidado con wifis públicas, asegúrate de que lo mandas al número adecuado y no te equivocas, puedes cifrar el contenido...) y avisa al destinatari@ de que no quieres que ese contenido se comparta con otr@s.

Y qué pasa, si a pesar de tomar esas precauciones, ¿me traicionan y envían mi foto/vídeo?, ¿o si hacen captura de los mensajes, o graban la conversación privada y lo difunden?

Si llega el caso de que esto se ha compartido por otras personas sin tu consentimiento, tienes que saber que: **TÚ NO HAS HECHO NADA MALO. NO ES CULPA TUYA. NO TIENES DE QUÉ AVERGONZARTE.**

QUIEN HA COMETIDO UN DELITO Y HA HECHO LAS COSAS MAL, HA SIDO QUIEN HA TRAICIONADO TU CONFIANZA, Y HA COMPARTIDO SIN TU PERMISO LA IMAGEN O EL VÍDEO ÍNTIMO.

**REPETIMOS: NO ES CULPA TUYA. TÚ NO HAS COMETIDO UN DELITO. NO HAS HECHO NADA MALO.**

**REPETIMOS: NO ES CULPA TUYA. TÚ NO HAS COMETIDO UN DELITO. NO HAS HECHO NADA MALO.**

Insistimos en esto porque, en ocasiones, otras personas suelen culpar a la víctima: pueden llegar a preguntar "¿pero cómo se te ocurre enviar esa foto?" → La pregunta correcta hay que hacérsela a quien nos traiciona y la comparte con otros sin nuestro consentimiento: "¿pero cómo se te ocurre enviar esa foto, si nadie te ha dado permiso para que la envíes? Has cometido un delito"

La sociedad aún tiene mucho camino que recorrer y esforzarse por hacerlo con respeto. No sólo pasa con el sexting, desgraciadamente, pasa con otros delitos y es un error gravísimo.

Afortunadamente, cada vez son más los profesionales y personas que saben que la responsabilidad de difundir la imagen es de quien la comparte sin permiso, por eso, hay penas y consecuencias legales para este tipo de delitos. **NUNCA PARA LA VÍCTIMA.**

Si en algún momento, alguien te pasa una de estas imágenes o este tipo de contenido erótico, asegúrate de posicionarte, con tu actitud, y tus comentarios, del lado de la víctima. Avisa a un adulto de confianza de lo que está ocurriendo y muestra tu rechazo a lo ocurrido. La víctima está en todo su derecho de denunciar a las fuerzas de seguridad lo que ha pasado, y seguramente, necesitará tu apoyo, y el de tus colegas. No es justo que sea criticada por algo de lo que no es culpable. Han traicionado su confianza, su intimidad... Si te ocurriese a ti...

*¿qué te gustaría que hiciesen por ti?*

## ¿DÓNDE PUEDES ENCONTRARNOS?

**Equipos de atención:** 6 equipos (uno por provincia más Talavera de la Reina).  
Formados por psicólogos/as especializados/as y educadores/as  
sociales/trabajadores/as sociales.

**Para más información:**

Teléfono 012

925274552

[tu cuenta@jccm.es](mailto:tu cuenta@jccm.es)

### **ALBACETE**

Dirección Provincial de la Consejería de Bienestar Social  
C/ Ávila, 10. 02071- Albacete  
Tfno: 967 55 84 04 / 967 55 84 00

### **CIUDAD REAL**

Dirección Provincial de la Consejería de Bienestar Social  
C/ Paloma, 21 13003- Ciudad Real  
Tfno.: 926 27 69 27 / 926 27 69 00

### **CUENCA**

Dirección Provincial de la Consejería de Bienestar Social  
C/Lorenzo Hervás y Panduro, 1. 16071-Cuenca  
Tfno: 969 17 70 33 / 969 17 68 00

### **GUADALAJARA**

Dirección Provincial de la Consejería de Bienestar Social  
C/Julián Besteiro, 2. 19071 - Guadalajara  
Tfno: 949 88 58 12 / 949 88 58 00

### **TOLEDO**

Dirección Provincial de la Consejería de Bienestar Social  
C/Río Guadalmena, 2. 45071- Toledo  
Tfno: 925 38 91 29 / 925 26 90 69