



# CONTRA TODAS LAS VIOLENCIAS

INTERNET Y LAS CALLES SON NUESTRAS



**#DIGITALESREAL**

**Guía rápida con links de privacidad, bloqueo  
y seguridad en redes sociales**

## **Seguridad en plataformas:**

### **Discord**

- [Ajustes de bloqueo y privacidad](#)

### **Facebook**

- [Tu privacidad | Centro de ayuda](#)
- [Cómo bloquear perfiles](#)
- [Cuentas hackeadas y falsas](#)

### **Google y Gmail**

- [Centro de seguridad](#)
- [Prevención contra las estafas](#)
- <https://myaccount.google.com/security>
- [Investigar actividad sospechosa en tu cuenta](#)

### **Instagram**

- [Cómo hacer que tu cuenta sea privada](#)
- [Configurar límites de interacción](#)
- [Restringir comentarios de personas específicas](#)
- [Filtrar comentarios ofensivos o con palabras designadas](#)

### **LinkedIn**

- [Comprender tu configuración de privacidad](#)

### **TikTok**

- [Ajustes de privacidad de la cuenta](#)
- [Elegir entre una cuenta privada o pública](#)
- [Ajustes de privacidad de las publicaciones](#)
- [Bloquear a una persona](#)
- [Dónde está mi lista de bloqueados](#)
- [Ajustes de privacidad de la función Dúo](#)
- [Ajustes de privacidad de Pegar \(Stitch\)](#)
- [Seguridad de la cuenta](#)
- [Seguridad en TikTok](#)
- [Infracciones de contenido y bloqueos](#)
- [Ajustes de privacidad y seguridad para adolescentes](#)

## **¿Cómo saber si mi correo ha estado expuesto en una filtración de datos?**

- Visita [Have I been pwned](#), agrega tu correo electrónico y si estás en la lista ¡cambia tu contraseña!

### **X (Twitter)**

- [Privacidad y seguridad](#)
- [Restringir respuestas y menciones](#)

## ¿Te has planteado un detox de tu smartphone?

Revisa el sitio [Data Detox](#) de Tactical Tech que te enseña en breves pasos a conocer todos los datos que tu teléfono (y que otros dispositivos manejan sobre ti), y cómo configurar tu info de forma segura.

### Guías de ONG Amaranta:

- [¿Qué es la desinformación?](#)
- [Tipos de desinformación en Chile](#)
- [Tutorial para ajustar tu seguridad en Instagram](#)
- Sigue atenta a nuestras redes en @amarantaong porque día a día estaremos subiendo nuestra campaña contra la desinformación y la violencia digital política de género.
- Escríbenos a nuestro correo: [voces@amarantas.org](mailto:voces@amarantas.org) (sí, en plural)

### Salud mental

- Contacta a VITA-Activa, una línea de ayuda para mujeres y personas LGBTQ+: periodistas, activistas y defensorxs de la tierra. Si estás experimentando estrés, trauma, crisis, cansancio crónico y/o violencias de género. Escríbeles con tu caso a [apoyo@vita-activa.org](mailto:apoyo@vita-activa.org) o búscalas en RRSS como @VitaActivaOrg <http://www.vita-activa.org> +569 32919018 (En Signal o Whatsapp)

### Si el ataque implica amenazas o sientes que tu vida corre peligro:

- Ante el ciberacoso o algún tipo de violencia digital, puedes pedir orientación a través del WhatsApp de la PDI dedicado a este tipo de ataques: **+56934599762**
- Si la situación pone en **riesgo tu vida o si existen amenazas directas**, busca tu comisaría o plan cuadrante más cercano en Carabineros [aquí](#).

### Síguenos:

@amarantaong en instagram, x, tik tok y facebook

- ❤️ Y RECUERDA ACTIVAR LA VERIFICACIÓN EN DOS PASOS EN TODOS TUS DISPOSITIVOS ❤️

