



REDES SOCIALES **LO QUE NUNCA DEBES HACER...**

- **No agregues a contactos que no conoces de forma compulsiva. Nunca se sabe realmente quien puede estar detrás.**
- **No confíes en nadie en las redes sociales, y menos si sólo es un conocido. Para comprobar que es quién dice ser pregúntale algo. Si observas una muestra de sospecha puede ser un impostor. No dudes en denunciarlo a los responsables de la red.**
- **No te dejes llevar por una foto de perfil demasiado insinuante y atractiva, y más cuando te ha enviado una solicitud de amistad. Puede ser un señuelo y esconder un posible stalker.**
- **No tengas un perfil público y abierto a todo el mundo. Tienes que configurar tu privacidad. En todas las redes sociales existen diferentes grados y niveles de acceso para poder segmentar tu información personal.**

y cerrando esa cuenta. Pero, ¿qué sucede si se registra con otro usuario y sigue el ciberacosó? “Acude a la policía. Ellos darán con él a través de la IP de su ordenador gracias a sus avanzados métodos de investigación y rastreo online”, apunta Suárez.

¿Eres una de ellos? **pues ponle freno**

Cuesta admitirlo, pero puede que hayas sucumbido a la tentación y seas una stalker. Pequeños gestos como ojear a diario el perfil social de tu objetivo, por costumbre o necesidad, escribir en su muro, pero nunca recibir respuesta, o sentir el deseo de conocer sus movimientos, pueden delatarlo. “Al romper con mi novio empecé a entrar en su perfil de Facebook. Ese cotilleo inocente se convirtió en una obsesión y sentía la necesidad de investigarle permanentemente”, confiesa una lectora anónima. “Si no me agradaba lo que hacía le mandaba un privado. Decidí eliminarme de su lista de amigos, sólo así me di cuenta de que era una stalker”, añade. ¿La solución? Enseña a tu mente a decir “no” cuando tengas un deseo radical de clicar en su perfil. Si aún así no consigues frenar tus impulsos deja a un lado tu vida online. ¿Cómo? Cierra tus perfiles en las redes sociales, solo así evitarás caer en la tentación. Pasado un tiempo prudencial –que depende de cada persona y situación– podrás volver a registrarte en Facebook y tener –por fin– una sana vida online.

Siéntete segura **en Facebook**

Entra en tu cuenta y haz clic en la pestaña “configuración de privacidad”. Podrás gestionar la privacidad de tus publicaciones (comentarios, fotos, links...), determinar que amigos tuyos quieres que tengan acceso limitado o restringido a tu información y establecer la privacidad total de tu perfil para el resto de usuarios. Además existe una opción para poder bloquear y denunciar a aquellos contactos que te envíen solicitudes de amistad erróneas o mensajes ilícitos. ¿Un plus? Infórmate de todas las actualizaciones de seguridad de FB en www.facebook.com/safety y pincha en “me gusta”. ■