



**IJF**  
DIGITAL  
SAFETY



# ¡PROTÉGETE EN INTERNET!

## CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Pon tus redes en privado si eres menor de 18 años

Nunca compartas información personal (dirección, teléfono, ubicación)

Elige cuidadosamente quién puede enviarte mensajes directos

## PIENSA ANTES DE COMPARTIR

Evita publicar cuando estés dominado por las emociones o enfadado/a

No compartas fotos/vídeos de otras personas sin permiso

Recuerda: las capturas de pantalla son para siempre

## DENUNCIAR EL ACOSO

Bloquea de inmediato las cuentas abusivas

No discutas con trolls

Denuncia:

<https://reportabuse.judobase.org/form>

Contacto:

[safejudo@ijf.org](mailto:safejudo@ijf.org)

## PROTEGE A LOS DEMÁS

Nunca compartas contenido humillante sobre otros/as judokas

Denuncia el acoso que veas, aunque no sea contra ti

Promueve valores positivos del judo en tus interacciones online

No te burles de las derrotas ni celebres lesiones de otras personas

Recuerda: detrás de cada pantalla hay una persona real