

Ideas que conviene recordar

- Estar en línea no significa estar disponible.
- Ver un mensaje no obliga a responder.
- No querer hablar también puede ser un límite.
- Un like, un follow o un match no equivalen a consentimiento.
- Sentirte mal no te da derecho a presionar.
- La intimidad digital también es intimidad.



CONECTAR NO ES INVADIR
Campaña "Si tú no quieres, yo tampoco"

Título:
Conectar no es invadir

Edita:
Servicio de Igualdad y Mujer
Ayuntamiento de Zaragoza

Textos:
Amaltea Sexología

Maquetación e ilustraciones:
Vértigo Conectando

Imprime:
Vértigo Conectando

Año:
2026

Depósito Legal Z 1281-2026



Campaña
"Si tú no quieres, yo tampoco"

Servicio de Igualdad y Mujer del Ayuntamiento de Zaragoza

**CONECTAR
NO ES
INVADIR**

En chats, redes y relaciones también hay límites.
Conectar es proponer. Invadir es exigir.

No confundas...

No confundas conexión con disponibilidad:

- Que alguien esté en línea no significa que tenga que responder.
- Que haya visto tu mensaje no significa que te deba una explicación.
- Que tarde en contestar no significa que te esté haciendo daño.
- Que no quiera hablar ahora también es un límite.



No confundas conexión con insistencia::

- Escribir una vez puede ser contacto.
- Escribir una y otra vez puede convertirse en presión.
- Pedir hablar no es lo mismo que exigir respuesta.
- Sentirte mal no te da derecho a invadir.

No confundas...

No confundas confianza con control:

- Que alguien esté en línea no significa que tenga que responder.
- Que haya visto tu mensaje no significa que te deba una explicación.
- Que tarde en contestar no significa que te esté haciendo daño.
- Que no quiera hablar ahora también es un límite.

No confundas privacidad con ocultación:

- Quitar el doble check o la última conexión no es una agresión.
- Cambiar una contraseña puede ser una forma de recuperar intimidad.
- Haber tenido una clave no significa tener derecho a seguir entrando.
- Bloquear puede ser una forma de poner un límite o protegerse.



Señales de alerta

Puede que estés invadiendo si...

- Mandas muchos mensajes aunque no te respondan;
- Acumulas llamadas perdidas para forzar una respuesta;
- Te enfadas porque alguien está en línea y no contesta;
- Usas tu ansiedad, tristeza o enfado para forzar una respuesta;
- Interpretas likes, comentarios o follows como pruebas contra la otra persona;
- Pides que alguien cambie sus redes para que tú estés tranquilo/a;
- Entrás en sus cuentas o reprochas que haya cambiado la contraseña;
- No aceptas un bloqueo y escribes desde otra cuenta;
- Preguntas a sus amistades dónde está cuando ha puesto distancia;
- Dices “solo quiero hablar”, pero no aceptas que la otra persona no quiera.



Buen trato digital

Conectar bien es...

- **Pedir sin exigir.**
- **Expresar sin culpar.**
- **Esperar sin vigilar.**
- **Aceptar límites sin castigar.**

