

# Checklist de seguridad para la primera cita



Repásala la víspera y márcala antes de salir. Pensada para quedar en España con alguien a quien conociste en una app o una web.

## ANTES DE QUEDAR

- ☐ Haz una videollamada corta antes de la cita. Dos minutos bastan para saber que la persona es la de las fotos.
- ☐ Si algo no te cuadra, busca una o dos de sus fotos con una búsqueda inversa de imágenes.
- ☐ Sigue hablando por la app hasta que os hayáis visto. Da tu número cuando tú quieras, no porque te insistan.
- ☐ Usa un correo aparte para las webs de citas y no pongas en tu perfil tu apellido, tu trabajo ni tu calle.
- ☐ Elige tú el sitio: céntrico, con gente y fácil de dejar. Nunca su casa ni un lugar apartado.
- ☐ Mira antes cómo vas a volver: último metro, autobús nocturno o la app del taxi oficial de tu ciudad.

## AVISA A ALGUIEN

- ☐ Manda a alguien de confianza su nombre, una captura del perfil, el sitio y la hora.
- ☐ Comparte tu ubicación en tiempo real durante la cita y queda en enviarle un mensaje a una hora concreta.
- ☐ Acordad una palabra clave que signifique «llámame con una excusa para irme».

## DURANTE LA CITA

- ☐ Ve y vuelve por tu cuenta. En una primera cita no aceptes que te lleven en coche.
- ☐ Pide tu bebida, mira cómo te la sirven y no la dejes sola en la mesa.
- ☐ Ve a tu ritmo con el alcohol. Siempre habrá otra copa en la segunda cita.
- ☐ Si te sientes en peligro en el local, pide ayuda al personal. En una emergencia, llama al 112.
- ☐ El consentimiento es continuo y se puede retirar en cualquier momento, por cualquiera de los dos. Un sí de antes no vale para después.
- ☐ Muévete solo en taxi oficial o en un VTC reservado desde su app. No subas a un coche que no has pedido.

## DESPUÉS

- ☐ Avisa a tu contacto de que ya estás en casa.
- ☐ Si alguien te pide dinero, tarjetas regalo o criptomonedas, es una estafa. Deja de contestar y denuncia el perfil.
- ☐ Si alguien amenaza con difundir imágenes íntimas, no pagues. Guarda las pruebas y denúncialo en la Policía o la Guardia Civil.
- ☐ Si sufres violencia machista, el 016 atiende gratis, de forma confidencial y las 24 horas. La app AlertCops permite avisar a las fuerzas de seguridad.
- ☐ Salud sexual: preservativo y pruebas periódicas. Tu centro de salud te informa de las opciones gratuitas de tu comunidad.

**Emergencias: 112 · Violencia machista: 016 (gratuito, confidencial, 24 h) · App oficial AlertCops**