

Guía de conversación: Cómo hablar con sus (hijos/hijas) sobre el sexo, sexting¹ y la seguridad digital

HABLAR CON SU HIJO/A sobre el sexo, el sexting y la seguridad digital puede ser incómodo y puede llevar a sentir emociones de resentimiento para usted y su hijo/a. Si ya ha establecido una comunicación abierta con su hijo/a adolescente sobre los temas del sexo y seguridad en línea, esta guía puede reforzar lo que ya está haciendo. Si no ha comenzado a hablar abiertamente con su hijo/a adolescente sobre esto, esperamos que esta guía le sea útil para comenzar.

Cada familia tiene sensibilidad individual en cuanto a las opiniones sobre el sexo y que tan abiertamente hablan sobre el tema en casa. La realidad es que, si no le habla a su hijo/a sobre los valores de su familia con respecto a las relaciones y el sexo y cómo estas influyen en su seguridad en el Internet, su adolescente está siendo “educado” por la cultura popular y las interacciones con sus compañeros. Con las redes sociales a su alcance las 24 horas y 7 días a la semana, ha adquirido nuevos significados el ser expuestos y la normalización a este tema. Facilitar las charlas sobre la presencia y las interacciones en línea de su hijo/a es sólo el comienzo para contrarrestar los mensajes negativos que reciben en línea.

Para algunos padres, puede ser difícil saber por dónde empezar y qué preguntar o decir. Pregúntese a sí mismo antes de iniciar una conversación para establecer expectativas realistas de lo que puede oír de su adolescente. Puede ser útil comenzar con conversaciones frecuentes y casuales, preguntando sobre sus experiencias en línea y sus pensamientos sobre el sexo y la tecnología. Tenga en cuenta que puede ser un proceso para que su hijo/a sienta que pueda comunicarse con usted sobre el sexo y su vida en línea.

Ejemplo de limitaciones / límites / expectativas para considerar su implementación:

- Diseñe un tiempo “sin tecnología” (por ejemplo, de 9 p.m. a 9 a.m. o el horario que mejor le convenga a su familia).
- Si su hijo/a tiene dificultades para seguir esto, su familia puede designar un espacio para “mantener” los teléfonos durante estas horas.
- Está bien monitorear el uso de la tecnología de su



adolescente y hacerles conscientes de esto. Familiarícese con las aplicaciones, programas y plataformas que utilizan. Revise y ajuste la configuración de privacidad de los juegos, aplicaciones, los sitios de redes sociales y preste atención en especial a las aplicaciones y sitios que cuentan con codificación cifrada de extremo a extremo², mensajería directa, chats de vídeo a vídeo, opción de subir archivos y que tienen en anonimato los usuarios, plataformas en los que suelen confiar los depredadores de menores.

- Establezca la expectativa de que estas conversaciones ocurrirán con frecuencia y que parte de su responsabilidad de tener un teléfono es participar en conversaciones sobre la tecnología.
- Se pedirá a los jóvenes que compartan información personal. Hable con su hijo/a sobre lo que está bien compartir y lo que es privado o prohibido de compartir.

Consejos para tener presente cuando habla con su hijo/a:

- Tener curiosidad en vez de acusaciones es algo clave cuando platicue con su/s hijos/as. Su hijo/a puede estar explorando su sexualidad y su respuesta/reacción a lo que usted escuche de ellos durante las conversaciones puede determinar lo dispuestos que estén para hablar abiertamente con usted. Escúchelos abiertamente y permita que vengan a usted si alguien se pasa de un límite con ellos.

1 Sexting o Sexteo (*inf*) m ♦ envío de mensajes de texto con contenido sexual collinsdictionary.com (Sexting su nombre en inglés)

2 End to end encryption en inglés se utiliza la palabra codificación o cifrada para definir un programa ejemplo whatsapp <https://faq.whatsapp.com/general/security-and-privacy/end-to-end-encryption/?lang=es>

- Escuchar y darles espacio para compartir modela el comportamiento respetuoso que se les pide. Aunque algunas cosas pueden ser difíciles de escuchar viniendo de su hijo/a, mantener la calma y seguir escuchando ayudará a generar confianza.
- Reforzar que el respeto a la privacidad de las personas, incluyendo la de ellos/as, ayuda a construir relaciones significativas y saludables.
- Sea franco sobre las consecuencias del contenido sexualizado: que dura para siempre, puede afectar sus solicitudes universitarias, trabajos, etc. y puede afectar su autoestima.
 - Hable con sus hijos/as acerca de las leyes del sexting relativas a los menores de edad. Crear, distribuir o estar en posesión de imágenes o videos sexuales de jóvenes menores de 18 años es ilegal y se considera pornografía infantil, – incluso sus propias imágenes o videos.
- Trabajen juntos para intercambiar ideas sobre las respuestas a la presión de los compañeros antes de que la situación surja – empezando con cosas pequeñas.

Preguntas para empezar conversaciones:

Ciberbullying³/Ciberacoso

- ¿Cómo han sido tus interacciones con otros en línea? ¿Alguna vez has sido acosado o te han hecho sentir mal por un comentario negativo dirigido hacia ti? ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué hiciste?
- ¿Has sido testigo de algún tipo de burla hacia alguien o “body shaming⁴” burlas sobre el cuerpo de alguien en el Internet? ¿Qué crees que debería hacerse, o si se debería, hacer algo cuando eso ocurra?
 - ¿Cuándo esperas que un adulto se involucre?

Sexting

- ¿Qué piensas de la gente, de los adolescentes de tu edad que se mandan mensajes de sexting)? ¿Has participado en algún tipo de sexting?
 - si su adolescente contesta sí:
 - ¿Qué hicieron/compartieron tu y/o la otra persona para que esto fuera “sexting”?

- ¿Participaste voluntariamente o te sentiste presionado/a? ¿Presionaste a la otra persona para que participara? (Este es un buen momento para hablar sobre el consentimiento y el respeto de los límites con su adolescente.)
- ¿Conoces a la persona en la vida real?
- ¿Es algo que haces con una persona (es decir, tu novia o novio), o has hecho/haces esto con diferentes personas?
 - Si tu adolescente contesta no:
 - Si alguien que conoces te pide una foto/video sexualmente provocativo o explícito de ti, ¿qué harías?
 - ¿Qué tal si es alguien que te gusta?
- ¿Alguna vez te ha mensajado o contactado alguien que no conoces?
 - ¿Les respondiste?
 - ¿Te sentiste cómodo/a mensajando con ellos?
 - ¿Qué tipo de preguntas crees que deberías hacer para “llegar a conocer” a alguien en línea?
 - ¿Cómo sabes que la persona con la que estás enviando mensajes no es un adulto haciéndose pasar por adolescente? ¿Qué harías si descubres que es un adulto?
 - ¿Y si piden reunirse en la vida real contigo?
- ¿Cuándo es el momento de pedir ayuda a mí o a otro adulto?

Pornografía

Para que los padres piensen en esto: ¿Cuáles son sus expectativas de su adolescente con respecto a la pornografía? ¿Cuáles serían las consecuencias, (si las hubiera), si encuentran pornografía?

- ¿Has visto alguna vez algo en Internet que te haya hecho sentir incómodo/a o curioso/a? ¿Algo de naturaleza sexual? ¿Cómo lo encontraste? ¿Fue accidental o lo buscaste? ¿Cómo te hizo sentir?
 - Si su adolescente admite que lo buscó por su cuenta: ¿Qué te hizo/hace querer buscar o mirar porno? ¿Qué piensas acerca del sexo después que has visto pornografía?

3 Cyberbullying es el nombre en inglés comúnmente utilizado para nombrar el acoso y abuso en línea

4 Body shaming termino que se utiliza para describir la burla y abuso sobre el cuerpo de una persona