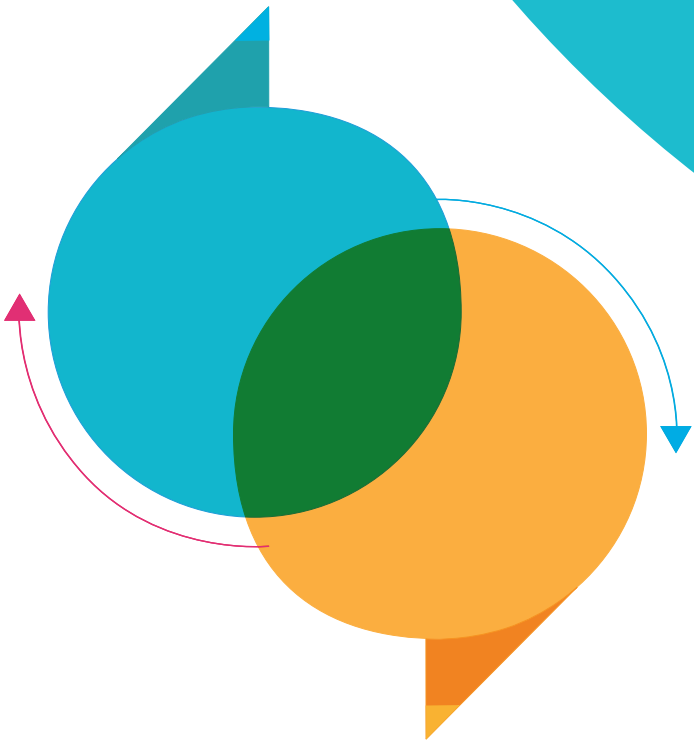





HABLANDO SOBRE RELACIONES SALUDABLES

Guía de Conversación para
Madres, Padres y
Cuidadores



NO MORE

A PARTNERSHIP BETWEEN NO MORE AND ESPERANZA UNITED



Los/as niños/as necesitan poder crecer en un entorno que les permita desarrollarse y poner en práctica habilidades y destrezas que luego van a necesitar en el transcurso de sus vidas para poder establecer relaciones y tener una sexualidad saludable.

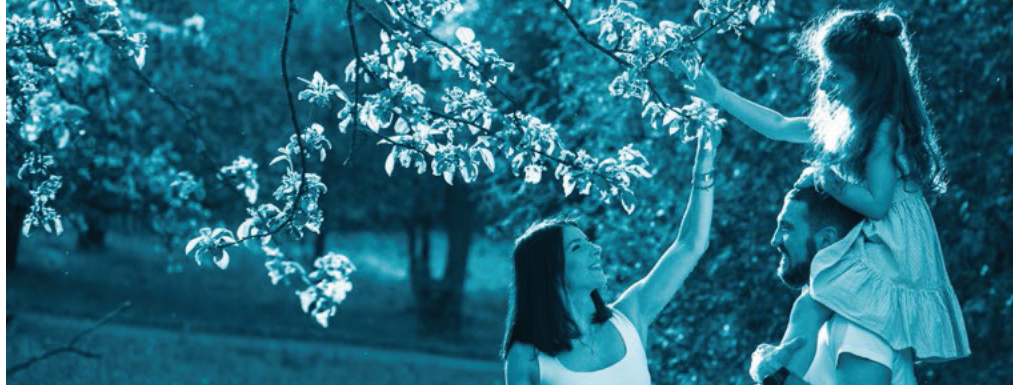


TABLA DE CONTENIDO

Introducción	3-4
1. Comunicación Saludable	5
1.1 Comienza a Conversar	6-9
1.2 Profundiza la Conversación	10-11
1.3 Toma Acción	12-13
2. Relaciones Saludables	14
2.1 Comienza a Conversar	15-18
2.2 Profundiza la Conversación	19-21
2.3 Toma Acción	22-23
3. Sexualidad Saludable	24
3.1 Comienza a Conversar	25-28
3.2 Profundiza la Conversación	29-32
3.3 Toma Acción	33-56
4. Tecnología y Redes Sociales	57
4.1 Límites digitales y consentimiento	55-56
4.2 Abuso y acoso en línea	57-58
4.3 Actúe	59-64
Collaborators	65

INTRODUCCIÓN

GUÍA PARA CONVERSAR

¿Cómo puede una familia criar hijos/as capaces de comunicarse de forma positiva y de tener relaciones interpersonales y sexuales positivas? Hacerlo podría ser una tarea de titanes. La campaña NO MÁS fue creada con el objetivo de ayudar a padres y madres a tener conversaciones con sus hijos/as sobre este tipo de temas que suelen ser difíciles.

Los/as niños/as hacen preguntas, son seres dotados de sexualidad, experimentan la presión social de sus compañeros/as y absorben de familiares, amistades, de la comunidad y de los medios de comunicación todo tipo de mensajes relacionados con lo que son las relaciones y el sexo. Estas fuentes de información ejercen su influencia sobre lo que van a pensar los/as jóvenes sobre la sexualidad, la comunicación y las relaciones; marcando definitivamente las decisiones que un día tomarán por sí mismos/as.


Los/as niños/as necesitan poder crecer en un entorno que les permita desarrollarse y poner en práctica habilidades y destrezas que luego van a necesitar en el transcurso de sus vidas para poder establecer relaciones y tener una sexualidad saludable. Entre estas habilidades se encuentran: ser capaces de establecer y respetar límites, ser capaces de tomar decisiones, poder comunicarse y tener respeto propio o autoestima.

“He llegado a convencerme de que para que el/la niño/a alcance un desarrollo exitoso es necesario que en su vida haya presente al menos una persona adulta que le muestre su amor incondicional, su respeto y confianza”.¹

**SONIA SOTOMAYOR,
JUEZA DE LA CORTE SUPREMA DE LOS EE.UU.
'MI MUNDO AMADO' (MY BELOVED WORLD) (2013).**

Esperamos que la ayuda que ofrece esta página web haga posible que tanto niños como niñas puedan llegar a convertirse en adultos/as que tienen la capacidad de sentirse cómodos/as conversando sobre el tema de las relaciones saludables y la sexualidad saludable y que sean capaces de aplicarlo en sus vidas.

¹ Sonia Sotomayor, Jueza de la Suprema Corte de Justicia My Beloved World (2013).

A photograph of a woman kneeling and holding the hand of a young girl in a park. The woman is looking up at the girl with a smile. The girl is looking down at the woman. The background is a blurred green field with trees. A teal speech bubble is overlaid on the image, containing text.

Una característica clave de en una familia que es fuerte y saludable es que es capaz de sostener conversaciones transparentes, abiertas, honestas y frecuentes.



COMIENZA A CONVERSAR

Las investigaciones muestran que los primeros 20 segundos de una conversación son los más difíciles. Con frecuencia los padres y las madres se sienten atascados/as sin comenzar a dialogar por miedo de esos segundos iniciales de una conversación. Posiblemente muchos/as evitan sostener estas conversaciones con sus hijos/as porque no saben cómo hacerlo. Esta sección 'Comienza a Conversar' presenta acciones específicas que tú puedes hacer y te ayudarán a dar esos primeros pasos iniciales de una conversación que te permitirán establecer importantes diálogos respetuosos y comprensivos con tus hijos/as, facilitándote este viaje de comunicación que juntos/as llevarán a cabo.

Estas no son conversaciones que deben ocurrir sólo una vez, sino que deberían tener lugar durante décadas. Incluso las personas que ahora son abuelos y abuelas aún se encuentran explorando cómo pueden tener una sexualidad que es saludable. La manera en que tengan lugar estas conversaciones va a determinar cuánto las mismas van a beneficiar a las personas involucradas.



Capítulo 1

COMUNICACIÓN SALUDABLE

Capítulo 1.1

Comienza a Conversar

Una característica clave de en una familia que es fuerte y saludable es que es capaz de sostener conversaciones transparentes, abiertas, honestas y frecuentes.

Las familias donde existe una comunicación saludable son más capaces de resolver problemas y suelen estar más satisfechas en sus relaciones. Además, los mensajes que transmiten los padres, las madres y otros adultos responsables del cuidado de los menores y la manera en que lo comunican, cuando hablan sobre cómo percibe la persona su propia imagen corporal, cómo los/as jóvenes se sienten presionados/as por el grupo o sus compañeros/as, la pubertad, la reproducción, la sexualidad, el amor y la intimidad; puede incidir de manera importante en el bienestar y salud de sus hijos/as.



¿ES DEMASIADO TARDE PARA COMENZAR?

Los padres y las madres son los/as maestros/as primeros/as y los/as más importantes que sus hijos/as tendrán. Conversar abierta y honestamente con tus hijos/as va a permitirte enseñarles algunas de las lecciones más importantes de su vida.

COMIENZA TEMPRANO

Cuando un/a niño/a pequeño/a está en búsqueda de alguna información o necesita a alguien para darle consejo, la primera persona a quien va a dirigirse es su padre o su madre. Cuando llega a la adolescencia su tendencia será confiar más en sus amistades, en los medios de comunicación y en otras personas para obtener información. Como eres el padre o la madre de ese/a niño/a cuentas con el privilegio único de tener un acceso ilimitado que te permite llegar a ellos/as antes que pueda hacerlo ninguna otra persona. Tú tienes la oportunidad de ayudarlo a formar opiniones e ideas y enseñarle valores y tradiciones que para ti son importantes.

RECUERDA QUE NUNCA ES DEMASIADO TARDE

Incluso cuando los/as hijos/as son ya más grandes van a necesitar información confiable, orientación y apoyo. Van a sentirse más inclinados/as a dirigirse a su papá o mamá y pedirles ayuda si tienen con él/ella una buena relación. Hay ciertas cosas que puedes hacer para tener una mejor relación con tus hijos/as cuando ya sean más grandes, por ejemplo:

- Infórmales que estás consciente de que mientras más se acercan a la adultez posiblemente empezarán a pensar más sobre el sexo y a sentirse presionados/as a tener un/a novio/a o a tener sexo; que tendrán preguntas sobre su cuerpo y que tal vez van a sentir que hay ciertas cosas que se esperan de ellos/as en dependencia de su género.

No temas darles ejemplos de cosas que sucedieron en tu vida (esto puede ser una forma efectiva y cercana de compartir tus preocupaciones y enseñarles partiendo de tu experiencia personal).

Por ejemplo: “Una noche estaba tratando de llegar a la casa manejando borracho al salir de una fiesta y choqué contra una valla de contención. Los paramédicos que me atendieron dijeron que yo era afortunado/a por no haber chocado con otro carro y gracias a eso todavía estaba vivo/a. Aún así, me tomó varios años recuperarme totalmente. Eso me hicieron el alcohol y las pastillas para el dolor. Espero que seas mucho más inteligente que yo y te des cuenta de lo rápido que esas cosas pueden terminar controlándote, en vez de que puedas tú controlarlas a ellas.” Recuerda siempre que el objetivo de este tipo de confesiones es lograr que tu hijo/a se vuelva más consciente de los riesgos que existen y de las consecuencias que van a tener sus decisiones, mientras relatas tu propia experiencia personal que puede serles de utilidad por relacionarse con lo que puede estar pasando en su propia vida. Cuando un padre, una madre o adulto/a responsable de un/a menor le cuenta cosas de su vida personal buscando aprobación o que le tengan confianza y se abran con él/ella (en vez de comportarse como un ejemplo para el/la menor así mostrando ser alguien en quien puede confiar); está corriendo el riesgo de que se pierda el mensaje que necesita transmitir y también pone a riesgo su propia autoridad.

- Posiblemente vas a sentirte incómodo/a o nervioso/a, especialmente si esta es la primera vez que sostienes conversaciones de este tipo. Sé abierto/a con tus hijos/as y diles cómo te está sintiendo, de esta manera les estarás mostrando que vas a ser sincero/a en tus conversaciones (y esto también puede ayudar a que no sigas sintiéndote tan tenso/a).
- Pregúntate cuál puede ser la causa que está haciendo que te sientas nervioso/a:
 - ¿Es porque nunca tuviste estas conversaciones con tu propio/a padre/madre?
 - ¿Es porque sientes que no cuentas con todas las respuestas?
 - ¿Es porque te preocupa que si conversas de estos temas se podría afectar la relación que tienes con tus hijos/as?

Considera compartir con tus hijos/as por qué te está sintiendo así. Pero lo más importante es que te enfoques en mejorar aquellas cosas que sabes puedes mejorar (infórmate sobre el tema, practica decir en voz alta las palabras que te resultan difíciles decir y continúa tratando de comunicarte con tu hijo/a (de esta manera lograrás que conversar se vuelva para ti algo más natural)).

COMIENZA TEMPRANO

Tal vez tus hijos/as no siempre van a dirigirse a ti con preguntas y preocupaciones que pudieran tener, así que es más apropiado que seas tú quien comience la conversación. Puedes usar temas de actualidad o la televisión u otras fuentes de información para que empieces la conversación.

También lo que está sucediendo en la vida presente de tu hijo/a podría ser útil para lograr ese objetivo. Incluso una pregunta o dos que pudieran surgir de cosas cotidianas o acontecimientos diarios pueden ser provechosas para iniciar excelentes conversaciones. Por ejemplo, si te encuentras mirando un programa televisivo con tu hijo/a preadolescente en el cual dos amigos/as se pelean, le podrías preguntar una vez terminado el programa qué piensa sobre el comportamiento de los personajes.

SÉ EL TIPO DE PERSONA EN LA QUE QUIERES QUE TUS HIJOS/AS SE CONVIERTAN

Habla y compórtate de una manera respetuosa, sensible y apropiada en tus propias conversaciones y relaciones con familiares, amistades y miembros de tu comunidad. Por ejemplo, si usas un lenguaje vulgar o términos degradantes para referirte a mujeres y niñas; es muy probable que tus hijos/as asimilen que es cierto lo que dices y sigan el ejemplo de tu comportamiento y tu forma de hablar. Tus hijos/as siempre te están mirando y aprendiendo de ti, pues te respetan y te admiran.

Una profesional experta en desarrollo infantil dijo que: "Los/as niños oyen un 1% de lo que decimos y un 100% de lo que hacemos."

"Los/as niños oyen un 1% de lo que decimos y un 100% de lo que hacemos."



RECUERDA QUE LOS/AS ADOLESCENTES QUIEREN TENER CONVERSACIONES MUTUAMENTE RESPETUOSAS

Evita darles órdenes, imponerles y sermonear. Comparte con ellos/as tus sentimientos, tus principios y aprende cuáles son los suyos. Si te preguntan, discuten e incluso si te desafían cuando se estén comunicando son una indicación de que tú estás haciendo bien las cosas y quiere decir que te están escuchando y le dan importancia a tu experiencia, sabiduría y opiniones. Pero recuerda siempre que uno no puede dictar o imponer lo que debe sentir otra persona, los principios que tiene que seguir o las decisiones que tiene que tomar; así que lo mejor que tú puedes hacer es dar a tus hijos/as tu amor y apoyo aunque opten por tomar decisiones que no son las que tú tomarías o si cometan errores.

TIPS PARA PREPARARSE

Cómo te preparas para hablar con tus hijas/os sobre temas sensibles? Empieza una conversación con estos principios en mente:

SÉ PACIENTE

A los/as niños/as a veces les puede tomar tiempo hacer una pregunta o compartir historias que han vivido. Probablemente esto sucede porque son aún jóvenes o porque les resulta engorroso preguntarte sobre temas difíciles. Si tu hijo/a está tratando de decirte algo, trata de resistir la tentación de pedirle que vaya al grano o que se apure. Cuando escuchas con paciencia a tus hijos/as permites que se tomen el tiempo que necesitan para pensar, procesar sus ideas y preparar lo que quieren decir a su propia velocidad y ritmo; y al hacerlo también estás diciéndoles que ellos/as merecen que les dediques tiempo.

Nunca los/as interrumpas si están haciéndote una pregunta o contándote una historia. Por lo menos espérate cinco segundos a que hayan terminado de hablar (¡cuenta los cinco segundos en tu cabeza!) y hazles entonces preguntas de seguimiento que demuestren que has comprendido lo que te han dicho antes de darles tu opinión. Pregúntales, por ejemplo, “¿Hay algo más que quisieras decirme?” o “¿Qué te llevó a decir eso?”

SÉ HONESTO

Por ejemplo, si tu hijo/a te pregunta cuántas personas hay en el mundo que son gay, y no conoces la respuesta, puedes decirle lo siguiente: “Esa es una pregunta interesante, pero no estoy seguro/a de la respuesta. Vamos a investigarlo”. No tengas miedo de dejar que tus hijos/as (no importa cuál sea su edad) vean que no posees todas las respuestas. Es mejor que les digas la verdad a que deseches su pregunta o trates de responderla de manera apurada diciendo información que es incorrecta porque en ese momento no sabes la respuesta. Al permitir que tus hijos/as vean que no posees todas las respuestas también estás dándoles un buen ejemplo de comunicación y de cómo relacionarse de una manera saludable, pues así aprenderán a ser abiertos/as y honestos/as y contarán con el espacio necesario donde lo puedan aprender.

ESCUCHA A TUS HIJOS/AS

Aunque es normal y comprensible que las conversaciones surjan cuando te encuentras ocupado/a con faenas diarias como esperando el autobús, preparando la cena o haciendo una compra en el supermercado; siempre asegúrate de dedicar tiempo a tus hijos/as y escucharles. Siempre que les dedicas de tu tiempo, de tu energía y les das toda tu atención, les estás demostrando tu respeto, la importancia que tienen para ti y que aquello que es importante para ell@s lo es también para ti. También te ayudará para que entiendas las cosas que realmente le interesan y cuáles son las cosas que ya saben.

Sigue Profundizando en tus Conversaciones en el siguiente capítulo.



Capítulo 1.2

Profundiza la Conversación

Cuando los/as niños/as son expuestos/as a nuevas ideas y experiencias, puede hacerse difícil saber qué decirles. Nadie posee todas las respuestas, pero lo importante es que las conversaciones sigan teniendo lugar.

Tus hijos/as siempre están mirándote y aprendiendo de ti, pues te respetan y eres para ellos/as un ejemplo. Una profesional experta en desarrollo infantil dijo que “Los/as niños oyen un 1% lo que decimos y un 100% lo que hacemos.”

TIPS PARA PREPARARTE

Cuando estés listo/a para conversar con tus hijos/as sobre un tema difícil, es importante recordar que como adulto/a debes dar el ejemplo y guiar la comunicación de un modo saludable.

CONVERSA ABIERTAMENTE

Motívalos/as a que reflexionen abierta, honestamente y con lógica. Permite que los/as niños/as de todas las edades expresen sus ideas, expectativas, preguntas y preocupaciones. Ten cuidado de no desechar ninguna de sus ideas porque sea “errónea” o “infantil.” En vez promueve el diálogo pidiéndoles que continúen explicándote o te describan cómo llegaron a cierta conclusión. Los/as niños/as, especialmente los/as adolescentes, acudirán a ti para obtener información, consejo y respuestas sólo si sienten que eres abierto/a a sus preguntas e ideas. Va a depender de ti que crees el tipo de ambiente en que tus hijos/as pueden hacer preguntas libremente sobre cualquier tema y sin temer posibles consecuencias.

DALES TU RECONOCIMIENTO POSITIVO

Dales tu reconocimiento positivo cuando veas o escuches que tus hijos/as eligen maneras saludables y respetuosas de comunicarse (lo que incluye escuchar) y de relacionarse con amistades y familiares. Exprésales tu orgullo cuando se comporten de una manera que refleje tus principios. Puedes decirles: “Me admira la manera en que ayudaste hoy a tu hermana, a pesar de que estabas enojado/a. ¿Qué te hizo actuar de esa manera? Es un comportamiento muy maduro y me complace cuando te comportas con ella de una manera amable.”

ANÍMALOS/AS A QUE TE HAGAN PREGUNTAS

No tengas miedo. Si tus hijos/as son suficientemente grandes como para hacerte una pregunta, también lo son para escuchar la respuesta correcta y aprender el término correcto.

- Asegúrate de entender las preguntas que te hacen tus hijos/as. Repíteles la misma pregunta que te hicieron de distintas maneras para asegurar que la entendiste. Por ejemplo: “No estoy seguro/a de estar entendiendo exactamente lo que quieres decir. ¿Me estás preguntando que por qué las personas se agarran de las manos, o me estás preguntando si está bien que tú le des tu mano a alguien?” No quieres terminar dándoles una larga explicación que no sea la respuesta a su pregunta.
- Siempre que sea posible responde una pregunta en el momento que la hagan. Aprovecha cada oportunidad que se te ofrezca para enseñarles algo. Por ejemplo, si tu hija te pregunta, “¿Cómo se hacen los bebés?” cuando estás saliendo para el trabajo, asegúrale que te alegra que te haga esa pregunta tan importante, pero que vas a responderle en otro momento cuando tengan ambos/as tiempo para hablar sin apuro. “Hablémoslo esta noche cuando estemos juntos/as preparando la cena, ¿qué te parece?” Y asegúrate de hacer tiempo.

Si tu hijo/a tiene una discapacidad del desarrollo o si aprende mejor de manera visual, usa láminas

- y otras ayudas visuales con tanta frecuencia como te sea posible. Por ejemplo, fotos de familiares y amistades pueden servir para ilustrar relaciones e interacciones sociales.

Capítulo 1.3

Toma Acción

Desarrollar una comunicación saludable es la base para la existencia de una buena relación. Una comunicación saludable va más allá de lo que les digas o no les digas a tus hijos/as. La misma consiste en desarrollar un entorno donde tus hijos/as se sientan seguros/as, respetados/as, donde puedan compartir sus sentimientos, sus miedos, sus errores y logros con una persona que los/as quiere. A veces una buena comunicación tiene que ver con cómo le respondes a tus hijos/as cuando te sientes estresado/a, ansioso/a o enfadado/a. A continuación te damos algunas ideas que puedes seguir para fomentar una comunicación saludable con tus hijos/as.

CREA UNA LISTA DE ACTIVIDADES PARA PASAR TIEMPO EN FAMILIA

Como padres y madres, cuando estamos estresados/as o con falta de tiempo y de paciencia, se nos puede volver difícil pensar en cosas divertidas que hacer con nuestros/as hijos/as. Una estrategia que te puede servir para pasar ratos entretenidos y ayudarte a reducir el estrés, es crear con antelación una lista de actividades divertidas para acudir a ella cuando la necesites.

Historia narrada por un padre: Tenemos dos hijas, una de 7 y otra de 2 años de edad. Las actividades que les interesan y que de acuerdo con su edad pueden hacer son diferentes, y cuando estamos en la casa con 20 minutos libres que podemos usar para jugar juntos/as, es difícil pensar en cosas que podemos hacer. Una noche decidí hacer una lista de actividades en las que toda la familia puede participar. En la lista incluí actividades como soplar burbujas, usar una manta para construir un fuerte, pretender que somos una banda musical, hacer un tren con sillas y muñecos/as de peluche, hacer una fiesta de baile, etc.

Cada una de las ideas las anoté en pedacitos separados de papel que coloqué en una cesta. A la primera que las niñas comenzaron a corretear por toda la casa, necesitando mi atención, me fue posible mantenerlas ocupadas con uno de los juegos novedosos de la lista. Pasamos un rato fabuloso y cada vez que estamos ella y yo juntos en la casa me piden jugar el “juego de la cesta”.

CREA UN FRASCO DE AGRADECIMIENTOS

Las investigaciones muestran que las personas que se enfocan en ser agradecidas son más felices, saludables y menos estresadas. Tú puedes ayudar a desarrollar una comunicación más fuerte y con tus hijos/as poner en práctica cómo ser agradecidos/as, usando para ello un Frasco de Agradecimientos. Todos los días, cada persona en la familia recibirá un pedazo de papel en el cual va a escribir o dibujar algo por lo que están agradecidos/as. Colocarás cada papel dentro del frasco y una vez a la semana se reunirán como familia para leer las cosas de las que están agradecidos/as. Esta actividad puede ayudar a tu familia a poner en práctica una comunicación positiva.

ROMPEHIELOS PARA EMPEZAR UNA CONVERSACIÓN

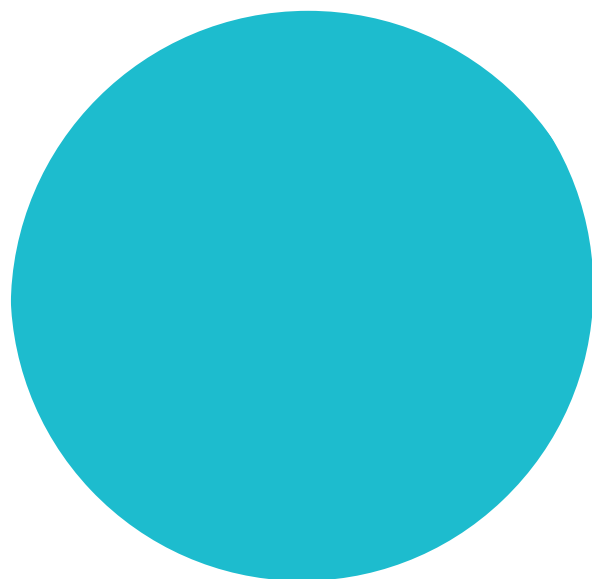
Si te resulta difícil encontrar las palabras correctas para empezar una conversación con tu hijo/a, tal vez quieras probar usar uno de los siguientes rompehielos para empezar una conversación.

- ¿Qué sentiste cuando tu amigo/a te gritó de esa forma? ¿Piensas que está bien que tu amigo/a empezara a tirar cosas cuando estaba enfadado/a? ¿Qué otra manera de expresarse crees que debía haber usado?
- Noté cuando estábamos viendo la película que te pareció muy gracioso cuando los niños estaban burlándose de las niñas. En un principio a mí también me pareció gracioso. ¿Pero qué piensas de esa situación si sucediera en la vida real? ¿Te parece bien que los varones hagan eso? ¿De qué manera diferente crees que hubieran actuado los niños si estaban siendo respetuosos con las niñas?



Capítulo 2

RELACIONES SALUDABLES



Capítulo 2.1

Comienza a Conversar

Las relaciones saludables (ya sea entre amigos/as, compañeros/as de trabajo, familiares o en la pareja íntima) se basan en el respeto mutuo, la confianza, la honestidad, el apoyo, la justicia, la igualdad, el respeto a la identidad individual y la buena comunicación.

- Reflejan apoyo, amor, y preocupación por los miembros de la familia
- Las personas se sienten protegidas y con un sentido de pertenencia a la familia.
- Es una comunicación abierta
- Cada persona en la familia se siente importante, reconocida y respetada

Las relaciones familiares saludables preparan a los/as hijos/as para que luego sean capaces de cultivar en el transcurso de sus vidas otras relaciones saludables fuera de sus familias.

RESPECTO A OTRAS PERSONAS

Si enseñas a tus hijos/as a respetarse a sí mismos/as y a las otras personas entenderán lo importante que son las relaciones saludables.

EXPRESA TUS PRINCIPIOS

Los padres y las madres son las personas con mayor influencia sobre sus hijos/as. Es importante asegurarse de que tus hijos/as sepan cuáles son tus principios y los comportamientos que consideras apropiados respecto al uso del lenguaje, a la sexualidad, el noviazgo, etc. Debes estar preparado/a para explicarles por qué piensas de esa manera. Tus hijos/as necesitan conocer tus principios para poder formar los suyos propios. Y no sería algo inusual que no estén de acuerdo contigo, o incluso te cuestionen, pues por lo general esto no es más que una señal clara de que has estado haciendo lo correcto y que precisamente por eso tienes hijos/as que prestan atención a lo que dices, que son capaces de analizar y de tomar decisiones cada vez más maduras y complejas.

Hay algo que es tan importante como tus principios: Que prediques con el ejemplo. Sé respetuoso/a, amable, humilde y honesto/a con tu padre, tu madre y tu pareja. Tus palabras van a ser más valiosas si predicas con el ejemplo los mismos principios y hábitos que quieres desarrollen tus hijos/as.

TIP: Pero incluso si a veces no “practicar lo que predicas”, esto no te descalifica para enseñarles principios a tus hijos/as. Ser padre o madre no quiere decir que tienes que ser perfecto/a. Educa a tus hijos/as sobre la base de tu propia experiencia. Si, por ejemplo, cuando tenías la edad que ahora tienen tus hijos/as eras ya sexualmente activo/a y les estás pidiendo que esperen hasta que sean más maduros/as; usa tu propia experiencia personal para ayudarles a ganar más conciencia sobre los riesgos que corren y para ayudarlos/as a entender que las decisiones que tomen traerán consigo consecuencias (para obtener más información sobre este tema dirígete a la sección “Comienza a Hablar: Comunicación Saludable”). Admitir tu propia falta de juicio o de valores cuando tenías su edad puede convertirse en un factor convincente y pesado que les ayudará a tomar decisiones más saludables y diferentes de las que tú tomaste.

SÉ ALGUIEN QUE RESPETA Y RECONOCE EL VALOR DE LAS DEMÁS PERSONAS

A la mayoría de los padres y las madres les gustaría ver que sus hijos/as pueden explorar y desarrollar sus intereses, habilidades y aptitudes; y que se les respeta y reconoce. Tu modo de comportamiento debe ser un ejemplo de los principios básicos que harían esto posible si todas las personas los pusieran en práctica: la creencia de que cada persona es única y valiosa; la importancia del respeto mutuo; la igualdad de derechos y oportunidades; y el derecho de todas las personas de disfrutar todo el espectro de sentimientos y actividad humana.

Bríndales a tus hijos/as oportunidades que vayan más allá de los estereotipos tradicionales de los roles de cada género:

- Motiva a tu hijo/a para que emplee todos los instrumentos, libros, videos, juguetes y otros recursos que le resulten de interés. Opta por usar fuentes de recursos que provean ejemplos donde personas de ambos sexos jueguen distintos roles, y donde ambos géneros sean representados como igualmente fuertes y positivos, por ejemplo: que presenten superhéroes y súper-heroínas, cocineros y cocineras, innovadores e innovadoras, aventureros y aventureras, etc. Existe un libro, por ejemplo, que se titula "Y con Tango Son Tres", el cual trata sobre dos pingüinos gay.
- Brinda a los/as niños/as de todas las edades las mismas oportunidades y responsabilidades para que participen en todas las tareas del hogar: cocinar, lavar el carro, cuidar de sus hermanos/as menores, etc.



- Contesta de la misma manera ante comportamientos y reacciones emocionales de tus hijos/as. Por ejemplo, dile a tu hijo pequeño, “Imagino que tiene que estarte doliendo mucho la rodilla después de esa caída. Está bien que llores si te duele.”

Exhorta a niños/as de todas las edades a hablar abiertamente sobre cómo se sienten con respecto a su género. Pregúntales si sienten que se espera de ellos/as ciertas cosas en dependencia de su sexo (por ejemplo, que deberían interesarles ciertos deportes, gustarles ciertos hobbies o preferir ciertas carreras universitarias dependiendo de si es hembra o varón); o si, por el contrario, sienten que se les da el apoyo necesario para seguir sus propios intereses, preferencias, talentos y aptitudes.

TIP: Dales consejos y opiniones alentadoras que apoyen sus opciones. Por ejemplo, si una joven se sale de los estereotipos típicos que existen respecto al sexo femenino y le gusta armar carros para carreras de automóviles, tú le podrías decir: “¡Estás volviéndote tremenda mecánica! ¿Te gustaría tomar un curso este verano para aprender a reparar motores de automóviles?”; o a un joven que quiere ser enfermero, le podrías decir: “Ser enfermero es un trabajo duro, pero toda tu vida has ayudado a cuidar de tu abuela, así que sin dudas te animo a que lo hagas”; o con niños y niñas a que gustan de experimentar con maquillaje, emperifollarse o peinarse al último grito de la moda, les podrías decir: “No tengo dinero para comprarte ropa nueva para la fiesta pero, ¿qué te parece si tú mismo/a te coses algo? Chequeemos YouTube para ver qué ropas se han cosido otros/as niños/as y de ahí tal vez podemos tomar ideas.”

RECONOCE Y RESPETA LAS DIFERENCIAS QUE EXISTEN ENTRE LAS PERSONAS

Los/as niños/as se dan cuenta de las diferencias que les rodean (diferencias de género, el almuerzo de una compañera de clase que es diferente y huele diferente del suyo, un primito que es ciego) y es lo normal que estas diferencias les generen curiosidad. Ayúdales a aprender sobre estas diferencias, apreciarlas y respetarlas; en vez de aparentar que las mismas no existen. Háblales abiertamente y de forma positiva sobre las diferencias que existen entre las personas y los distintos grupos de personas. Si actúas como si no existieran diferencias, estarías subestimando y restando importancia a las experiencias, autoexpresión, culturas y valores de otras personas.

ENSÉÑALES LA IMPORTANCIA DE RESOLVER DESACUERDOS

Enséñales que los desacuerdos son algo normal, y que lo más importante en una relación saludable es poder conversar sobre lo sucedido y encontrar una solución que satisfaga a todas las personas involucradas. Es una buena idea empezar cuando los/as niños/as son pequeños/as a hablar sobre cómo resolver desacuerdos. Puedes leerles historias donde haya algún tipo de conflicto y preguntarles lo que piensan o cómo se sintieron con lo que sucedió en la historia. Les puedes preguntar: “¿Has discutido alguna vez con un/a amigo/a? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo pueden hacerse las paces entre amigos/as cuando ha habido una discusión?”. También puedes usar dramatizaciones para mostrar diferentes comportamientos tanto “amistosos” como “hostiles”, y luego dejarles que hablen sobre estos.

Enséñales que las acciones tienen consecuencias, que lo mismo les ganarán amigos/as, fortalecerán las amistades que ya tienen o harán que se terminen amistades u otras relaciones. Por ejemplo, a tu niño/a pequeño/a le podrías decir: “Si sigues empujando a Marco, ¿te parece que va a querer seguir siendo tu amigo/a?”

RESPETAR LÍMITES

Cuando hablas con tus hijos/as sobre la importancia de respetar límites, les estás enseñando algo muy importante que les dará una idea general de lo que son los límites, y a entender el respeto a uno mismo y los demás.

SÉ ALGUIEN QUE RESPETA Y RECONOCE EL VALOR DE LAS DEMÁS PERSONAS

Cuando pones límites a tus hijos/as les vas a hacer sentir orden y estabilidad. Por ejemplo, si tu hijo/a quiere comprar un juego de video violento, es tu derecho y responsabilidad decirle: "No me gusta el mensaje implícito que trasmite ese juego. La violencia no es buena y es dañina y, sin embargo, ese juego la presenta como algo divertido. Sé que lo juegas en casa de Alex, pero no quiero que lo juegues aquí". O, por ejemplo, si tu hijo/a mayor discute contigo porque no quiere tener una hora límite antes de la que tiene que regresar a casa, le puedes decir: "Considero que esta regla es necesaria para tu seguridad y tu salud. Si sé a qué hora vas a volver a casa, enseguida sabré si te ha pasado algo cuando no llegues a esa hora y así saldré a buscarte por si has tenido un accidente o si te encuentras en problemas. Además, mantener un horario fijo asegura que duermas y descanses es una buena forma de asegurar que duermas y descanses suficiente, que comas bien y puedas ocuparte de tus responsabilidades sin que te estreses demasiado."

LOS LÍMITES LE ENSEÑAN A LOS/LAS NIÑOS/AS AUTO CONTROL

Cuando estableces límites para tus hijos/as y haces posible que practiquen auto control, aprenderán que algunos comportamientos son aceptables y otros no. Aprenderán a lidiar con sentimientos de frustración cuando no obtienen lo que quieren y aprenderán a respetar los límites de otras personas. Los niños/as van a poner a prueba y van a resistirse a los límites que les pongas, pues esta es de hecho una de las características de la adolescencia, es oponerse a que les pongan límites. Sin embargo, si aprenden la importancia de los límites, cuando alcancen la madurez serán capaces de establecer límites y respetarlos. Supongamos que le has dicho que cuando terminen sus quehaceres domésticos los/as llevarás a la piscina. En vez de completar sus quehaceres deciden ponerse a ver videos y por ello no los/as llevas a la piscina. Esto va a hacerles ver las consecuencias de sus acciones y van a ver que te respetas pues cumples con tu palabra y no te dejas manipular, manteniendo tu decisión.

ENSEÑAR UNA MASCULINIDAD SALUDABLE

La carga de la educación sexual a menudo recae abrumadoramente sobre las madres, pero los padres deben dar un paso al frente y ser parte de la conversación, especialmente con los niños. Los padres u otros cuidadores masculinos pueden modelar cómo romper con el estereotipo de "hombre duro" y denunciar los estereotipos de género en la comunidad. Por ejemplo, abstenerse de usar lenguaje despectivo al describir a una mujer o ser un espectador activo llamando la atención a un tío o hermano que dice cosas como "Su falda esta cortita". Existen muchas organizaciones, como [A Call to Men](#), [Promundo](#) and [Men Can Stop Rape](#) que ofrecen herramientas, capacitación y recursos que promueven una masculinidad saludable y respetuosa que puede utilizar cualquier cuidador adulto.

Es importante que mantengas presente que el objetivo no debe ser controlar a tus hijos/as sino que les enseñes los valores que guían tus acciones, normas y principios, lo que esperas de ellos/as y que sus actos tienen consecuencias. En el ejemplo que acabamos de darte, por ejemplo, aprenderán que es importante trabajar, que todos/as en la familia son responsables del cuidado del hogar y que la consecuencia de no haber cumplido con sus responsabilidades fue que no los/as llevaste a la piscina. También les demostraste que te respetas a ti mismo/a, tus principios, tu decisión, tus valores e integridad lo suficiente como para cumplir lo que dijiste. De esta manera les transmites que ellos/as mismos/as eligen su manera de comportarse y que tendrán que responder por las responsabilidades que se les asignan. Esto, no obstante, no es lo mismo que 'obligar' a tu hijo/a actuar como tú quieres usando, por ejemplo, regaños, amenazas, discusiones o imponiendo castigos.

Los límites deben existir pues crean un "espacio seguro" donde niños/as y jóvenes tienen la oportunidad de aprender y de poner en práctica de forma independiente nuevas habilidades. Tus hijos/as continuarán creciendo y desarrollándose así como tu relación con ellos/as, por lo tanto es normal que tengas que renegociar límites, que se resistan a los mismos y que tal vez los tengas que cambiar si lo consideras necesario.

ENSÉÑALES A PONER SUS LÍMITES

Enséñales que en una relación cada persona decide qué quiere y qué no quiere. Aprovecha durante actividades diarias para hablarles. Por ejemplo, si tienes hijos/as pequeños/as puedes decirles a la hora del baño que sus partes privadas les pertenecen solo a ellos/as y que nadie debe tocarlas a menos que sea por razones de higiene (para que sean limpiadas) o por razones de salud (si necesitan ser examinadas).

Ayuda a tus hijos/as a entender la importancia de que se sientan libres de hablar sobre sus límites personales y establecerlos sin miedo a que por ello se les reprima de algún modo, y enséñales que sus límites deben ser siempre respetados. Crea oportunidades que les permita meditar sobre esto y analizarlo con cuidado. Por ejemplo, les puedes preguntar: "Ya que tu hermana y tú comparten la misma habitación, ¿de qué manera creen ustedes pueden hacer posible que cada una tenga su privacidad y que la privacidad de cada una sea respetada?"

Hazles saber que nadie tiene derecho de demandar, forzar, exigir ni esperar que ellos/as les deben nada. Que, por ejemplo, de la misma manera que cuando eran pequeños/as se negaban a darle un beso o un abrazo a algún miembro de la familia si no querían hacerlo; que tampoco deben sentirse obligados/as a hacerlo con un/a novio/a o alguien con quien estén saliendo si no quieren, y que nadie les debe presionar para que tengan sexo.

ENSÉÑALES A RESPETAR LOS LÍMITES DE OTRAS PERSONAS

Una forma de mostrarle a tus hijos/as tu respeto por ellos/as es dejándoles elegir y tomar sus propias decisiones dentro de marcos saludables, reconociendo y aceptando su elección.

De forma general, hay ciertas cosas que tú les puedes enseñar para que aprendan a respetar los límites de otras personas, y todas estas cosas están relacionadas:

- Enséñales sobre los límites personales y la importancia de que estos sean respetados
- Enséñales a comunicarse de manera directa y sincera
- Respetar los límites personales de tus hijos/as
- Establece límites para tus hijos/as que sean lógicos y necesarios

Sé un ejemplo de buen comportamiento: Establece tus propios límites, respeta los límites de otras personas y asume responsabilidad por tus propias acciones y emociones.



Capítulo 2.2

Profundiza la Conversación

Aprende a habar con tu hijo/a en vez de hablarle a tu hijo/a y escucha más de lo que hablas. Asegúrate de cultivar una comunicación abierta, mutua, con tu hijo/a, ya que esta es la base de una buena relación.



CÓMO LIDIAR CON CONFLICTOS

Las relaciones violentas en la adolescencia pueden tener ramificaciones serias pues ponen a las víctimas bajo riesgo mayor de caer en el abuso de sustancias adictivas, de tener trastornos alimentarios, comportamientos sexuales riesgosos y de seguir cayendo en situaciones de violencia doméstica. Si enseñas a tus hijos/as a controlarse cuando se encuentran ante una situación de conflicto les va a dar herramientas que les van a ayudar a construir relaciones saludables.

ENSÉÑALES A SER FIRMES, NO AGRESIVOS/AS

Enseña a tus hijos/as a dar a conocer cómo se sienten, mediante la expresión clara de sus opiniones, deseos y reacciones. Enséñales lenguaje que les ayude a negociar situaciones difíciles. Por ejemplo: “Yo no me siento cómodo/a con esto, ¿podemos conversarlo?”

ENSÉÑALES A CONTROLAR EL ENOJO

Ayuda a tus hijo/a a que sepa reconocer cuáles son personalmente las señales de que está enojado/a. ¿Se le tensan los brazos y los hombros? ¿Siente que el corazón le comienza a latir más fuerte? ¿Aprieta los puños? Debe ser capaz de reconocer estas señales y sentimientos y encontrar la manera de resolverlos. Dale información que le ayude a reconocer y nombrar sus sentimientos.

Enséñale otras técnicas que le sirvan para calmarse, por ejemplo, que respire profundo, que cuente de atrás hacia adelante comenzando por el número 10, que recuerde que tiene el poder de controlar lo que va a decir o hacer; y si ninguna de esas cosas funciona, que se aleje. Enséñale que cualquier incidente de violencia en una relación es un problema serio.

Ejemplo. Una madre compartió la siguiente historia:

Mi hijo de 5 años está aprendiendo en preescolar a controlar el enojo. Le enseñaron que cuando se sienta enojado o frustrado puede “respirar con su barriguita” (respirar profundamente con las manos colocadas sobre su barriguita). Desde que aprendió esta técnica tan positiva, hemos tratado de que también la ponga en práctica en el hogar para que siga usándola en su vida diaria, pues lo ayuda a calmarse y pensar con más claridad sobre lo que ha sucedido y cómo resolverlo.

Pero, recientemente, cuando me ve frustrada o enojada, me dice que tal vez debo “respirar con mi barriguita”. Honestamente, al principio mi reacción fue sentirme avergonzada de que se diera

cuenta de que estaba molesta, y me enojaba porque sentía que me estaba diciendo cómo comportarme. Y lo cierto es que casi siempre él tiene la razón, así que he comenzado a reaccionar ante su cariñosa sugerencia de un modo menos defensivo. Ahora sonrío y respiro varias veces “con mi barriguita”, y me ayuda a calmarme y pensar más claramente sobre lo que está sucediendo y cómo puedo resolverlo.

ENSÉÑALES A SOLUCIONAR PROBLEMAS

- Examinar lo que pasó y cuáles pueden ser las causas del problema
- Pensar sobre diferentes maneras que el problema podría ser resuelto
- Considerar las consecuencias que puede traer cada una de las alternativas
- Discutir las distintas opciones que podrían tomar



ENSEÑALES A RESOLVER PROBLEMAS

Cuando tus hijos/as son pequeños, habla en voz alta cuando resuelvas problemas diariamente para que puedan aprender cómo lo haces. Por ejemplo, mientras estás empacando tu almuerzo para llevártelo al trabajo, puedes decir: "Dos tamales y un poco de café es suficiente para almorzar. Pero luego en la tarde me vuelve a entrar hambre. Podría llevarme un almuerzo más grande, pero creo que entonces me llenaría demasiado. Creo que lo que voy a hacer es llevarme también un plátano para merendar más tarde". Desde que son pequeños/as, permíteles tomar decisiones apropiadas para su edad ("¿Con qué juguete quieres jugar?". "¿Quieres jugar con tus bloques o quieres leer un libro?") Esto le permite a tus hijos/as comenzar a poner en práctica técnicas para resolver problemas. Así, a medida que maduran podrán poco a poco tomar decisiones cada vez más complejas. ("Puedes decidir lo que quieres hacer con los cinco dólares que te dio tu tía para tu cumpleaños", etc.); lo único que tienes que asegurarte es que les digas claramente los límites que deben respetar ("No puedes comprar petardos") y ayudarles con cada paso del proceso que van a seguir para elegir lo que quieren comprar.

Mientras tus hijos/as crecen, ayúdales a poner en práctica las técnicas arriba mencionadas para resolver desacuerdos entre hermanos/as y amigos/as. Tú y tus hijos/as también pueden conversar sobre problemas que vean tienen los personajes de cuentos y películas, y posibles resultados distintos que habrían podido suceder si los personajes hubieran tomado otra decisión.

{tooltip} No subestimes la capacidad de tu adolescente de pensar críticamente. Los/as adolescentes tienen principios y son capaces de tomar decisiones maduras y responsables, especialmente cuando cuentan con todos los elementos importantes que necesitan y si pueden conversar sus opciones con los adultos que les apoyan. Y recuerda que las decisiones que tomen los/as adolescentes pueden ser diferentes que las que tomarías tú, lo que es también verdad con cualquier persona en sus vidas.



TIP: No subestimes la capacidad de tu adolescente de pensar críticamente. Los/as adolescentes tienen principios y son capaces de tomar decisiones maduras y responsables, especialmente cuando cuentan con todos los elementos importantes que necesitan y si pueden conversar sus opciones con los adultos que les apoyan. Y recuerda que las decisiones que tomen los/as adolescentes pueden ser diferentes que las que tomarías tú, lo que es también verdad con cualquier persona en sus vidas.



ENSÉÑALES A NEGOCIAR

Enséñales a reconocer situaciones difíciles y a expresar con sinceridad su punto de vista para crear opciones que beneficien a todas las personas involucradas. Es importante que aprendan a compartir ideas para encontrar opciones (pensar diferentes maneras de resolver el problema). Asegúrate de proveer a tu hijo/a el tiempo y las oportunidades para que pueda practicar. Una vez hayan aprendido, muchos/as niños/as van a inventar y crear opciones por sí mismos/as, pero van a necesitar recordatorios frecuentes y que les ayudes hasta que hayan completado el proceso (incluso los/as adultos con frecuencias olvidan buscar opciones que hagan felices a ambas partes o no recuerdan cuando existe un conflicto enfocarse en lo que tienen en común, como decir “te quiero”, para motivar la negociación).

Capítulo 2.3

Toma Acción

A medida que sigas aprendiendo y conversando sobre las relaciones saludables posiblemente encontrarás personas jóvenes o adultas que te confiesen que se encuentran en una relación violenta. Compartimos contigo cinco preguntas a continuación que te pueden servir para brindar apoyo a esta persona y poder darle la información de contacto que necesita para que pueda recibir ayuda:

1. ¿Te encuentras en peligro?
2. ¿Te han hecho daño?
3. ¿En tu casa te sientes a salvo, fuera de peligro?
4. ¿Hay armas en tu casa?
5. ¿Qué quisieras hacer? ¿Qué quisieras que pase en lo adelante?

TEN SIEMPRE A MANO INFORMACIÓN DE CONTACTO QUE PUEDES COMPARTIR

Si una persona joven te revela que se encuentra en una situación abusiva, ponla en contacto con lugares donde la puedan ayudar.

PREPÁRATE:

- Guarda en tu teléfono celular el número de la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline). 1.800.799.7233
- Accede al Directorio Global NO MORE: nomoredirectory.org que brinda recursos y números de las líneas de emergencia de violencia doméstica y sexual en más de 200 países y territorios, alrededor del mundo.

Imprime tarjetas de contacto para situaciones de emergencia y lleva una contigo.

- También puedes crear tu propia tarjeta con la siguiente información, o puedes imprimir esta plantilla.

INFORMACIÓN QUE SUGERIMOS INCLUYAS EN LA TARJETA DE CONTACTO:

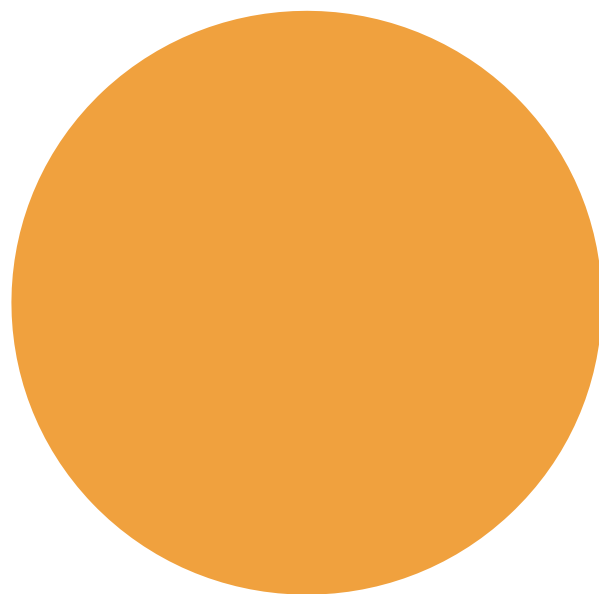
- Línea nacional contra la violencia doméstica: 1.800.799.7233
- Love is respect / amor es respeto: 1.866.331.9474
- Refugio de tu localidad o programa para víctimas de violencia doméstica y/o abuso sexual (para encontrar el que tienes más cerca, visita domesticshelters.org) domesticshelters.org
- Ayudas disponibles en tu localidad para jóvenes y adolescentes

Crea un Calendario de Acciones Generosas al Azar (Random Acts of Kindness calendar)

Un acto amable, por pequeño que sea, te da una sensación de compasión y dicha, y cuando eres amable en una relación le estás diciendo a tu compañero/a que él/ella es importante para ti. Crea un calendario de pequeñas acciones diarias que sean muestras de atenciones a tu pareja y fomenta de esta manera una relación respetuosa y feliz. Puedes tomar ideas para que hagas tu propio calendario en la página web Random Acts of Kindness Foundation. Random Acts of Kindness Foundation

Capítulo 3

SEXUALIDAD SALUDABLE



Capítulo 3.1

Comienza a Conversar

La estrategia es simple: Diles la verdad, que el sexo y la sexualidad son tanto placeres como responsabilidades.

Una vez que los/as menores comienzan a estar expuestos/as a nuevas ideas y experiencias, puede volvérsenos difícil saber qué les decimos. Nadie posee todas las respuestas y lo más importante es que las conversaciones continúen. Las conversaciones deben ir más allá del sexo. Incluye temas como la pubertad, los cambios que se dan en el cuerpo, la diferencia entre un deseo sexual y un acto sexual; y ayúdales a conocer y entender qué es la sexualidad saludable. Cuando hablen sobre sexualidad, no debes olvidar incluir aspectos de la misma que no necesariamente son sexuales.

Tal vez te surja la pregunta: ¿como padre/madre que soy, qué papel debo jugar durante este proceso? Las diferentes etapas que conforman una sexualidad saludable y que incluimos en la sección siguiente te ayudarán a comprender qué rol debes jugar cuando tu hijo/a esté pasando por este proceso de aprendizaje diseñado para ayudarlo a entender mejor en qué consiste una sexualidad saludable.



Cuando los/as padres/madres conversan con sus hijos/as de una manera comprensiva y respetuosa, estos/as suelen desarrollar actitudes positivas y saludables hacia sí mismos/as. Lo mismo pasa cuando hablamos del sexo.

RECUERDA QUE NUNCA ES DEMASIADO TARDE

Si aún no has tenido conversaciones sobre estos temas con tus hijos/as, ¡no hay problema! Ellos/as siguen necesitando información correcta, apoyo y guía, así que siempre encontrarás oportunidades para empezar conversaciones sobre las relaciones saludables, no importa la edad que tengan.

Cuando los/as padres/madres sí tienen conversaciones sobre el cuerpo y el sexo, generalmente se concentran en lo que podríamos llamar “desastres” (las infecciones de transmisión sexual, el embarazo no deseado o la violencia), en las cosas que no queremos ver en las relaciones de nuestros/as hijos/as o en su sexualidad. Pero debemos recordar que el sexo y la sexualidad son también aspectos buenos y positivos de la vida y desde este enfoque podrías ayudar a que tus hijos/as aprendan a:

- Apreciar sus cuerpos
- Expresar amor e intimidad de una manera apropiada
- Disfrutar su sexualidad sin necesariamente tener que manifestar sus deseos en la realización de actos sexuales
- Tener hábitos saludables como hacerse chequeos médicos rutinarios o auto exámenes de mamas o testículos.
- Cuando hayan crecido y madurado suficiente y piensas que es posible que empiecen a pensar en tener sexo, háblales sobre los límites sexuales (los suyos y los de otras personas), sobre el sexo seguro y, si es necesario, métodos contraceptivos.



A muchos padres/madres y adultos/as responsables de menores les preocupa tener estas conversaciones pues temen que las mismas podrían fomentar comportamientos inapropiados. La estrategia es simple: díles la verdad, que el sexo y la sexualidad son tanto un placer como una responsabilidad. Muchos/as jóvenes han sentido atracción hacia alguien y han experimentado los sentimientos placenteros que se tienen cuando uno/a siente una fuerte atracción hacia otra persona, ya sea una estrella de cine, un/a atleta o un/a compañero/a de estudios. Estos sentimientos hacen que muchos/as jóvenes quieran estar cerca de esa persona, lo que también incluye un deseo sexual de cercanía. Este tipo de sentimientos son normales e importante que existan en las etapas de desarrollo. Reconoce que estos sentimientos son válidos y hablen sobre cuáles son los principios y valores en los que cree tu familia respecto al sexo y las relaciones. No olvides que los/as jóvenes son capaces de expresar su sexualidad de forma saludable y responsable.



La situación siguiente es un ejemplo: “Has hecho un trabajo formidable aprendiendo a cuidarte tu alergia a los mariscos. He visto como chequeas las etiquetas de frascos de alimentos, en restaurantes te he visto preguntar los ingredientes y hasta le has dicho a tus amigos/as que llevas tu EpiPen (inyección contra una reacción alérgica). Me parece importante que también sepas que besar a alguien que acaba de comer mariscos también puede darte una reacción alérgica. Si sales con alguien es importante que se pongan de acuerdo pues esta persona tendrá que hacer ciertas cosas para ayudar a mantenerte fuera de peligro. Si esta persona come mariscos vas a tener que ponerte de acuerdo con él/ella para que no se besen en las siguientes 24 horas y para que antes de besarse se cepille bien los dientes y se enjuague bien la boca. Voy a chequear otra vez con tu alergista y asegurarme de que esta es la información correcta que debes seguir.”

Padres, madres y adultos/as responsables de los/as menores también deben estar preparados/as para brindar el mismo apoyo y guía para niños/as y jóvenes que son lesbianas, gay, bisexuales o transexuales (LGBT). Muchas personas saben desde una edad temprana que son LGBT; a otras les toma tiempo (a veces muchos años) descubrir por sí mismos/as que lo son. Como padre, madre o adulto/a responsable de un/a menor, debes asegurarte de informarte sobre temas relacionados con las diferencias de orientación sexual e identidad de género, pues tu hijo/a puede encontrarse en este caso. Y lo más importante es que todos/as tus hijos/as, incluso sin son LGBT, merecen recibir respeto y amor en sus relaciones con familiares.

ESTO PUEDE RESULTAR INCÓMODO PARA TI, TAMBIÉN

Es posible que te sientas incómodo/a o nervioso/a, sobre todo si esta es la primera vez que tienes estas conversaciones. Admítele a tu hijo/a que te sientes así, y esto le va a mostrar que quieres conversar sincera y abiertamente (y tal vez te ayude a sentirte menos tenso/a). Pregúntate qué puede estar causando tu nerviosismo: ¿será porque nunca tuviste estas conversaciones con tu padre o tu madre? ¿Será porque no tienes todas las respuestas? Es buena idea que compartas con tus hijos/as lo que te hace sentir de esta manera. Pero es importante que te prepares, que te eduques sobre los temas que quieres conversar con tus hijos/as, di en voz alta las palabras que te hacen sentir incómodo/a y continúa comunicándote con tu hijo/a para que estas conversaciones se vuelvan más naturales.



ENTENDER NUESTRO CUERPO

COMIENZA TEMPRANO

Cuando converses refiérete al cuerpo como algo bueno y especial. Los/as niños/as pequeños/as (de 0 a 3 años de edad y párvulos) se tocan a sí mismos/as cuando están descubriendo sus cuerpos. También preguntan con frecuencia el nombre de diferentes partes del cuerpo. Diles el nombre apropiado de las partes del cuerpo. Cuando estés educándolos/as sobre partes del cuerpo como los ojos o la nariz, también háblales de la vulva o el pene. Cuando te hagan preguntas responde usando los términos correctos y díselos como algo natural, lo que va a transmitirles que su pregunta es bienvenida e importante.

Cuando los/las bebés están en el proceso de descubrir sus cuerpos, también descubren que tocarse en ciertos lugares los/las hace sentir bien. Deja que este descubrimiento ocurra, sin retirar la mano de tu bebé de sus genitales ni hacer gestos faciales o decir cosas como “no te toques ahí” o “eso es sucio.” De esta manera desde una edad temprana evitarás transmitirles mensajes negativos sobre sus genitales. Los/as niños/as pequeños/as que se tocan los genitales simplemente lo hacen porque les hace sentir bien, no porque estén fantaseando con relaciones sexuales. Es importante recordar que necesitamos quitarnos las “gafas de personas adultas” y no reaccionar de forma exagerada cuando los/as niños/es exploran sus genitales en edades tempranas.

ENSÉÑALES QUE HAY COMPORTAMIENTOS QUE SÓLO SE TIENEN EN PRIVADO

Si tu hijo/a está en público y se toca los genitales, asegúrate de que está consciente de lo que hace, dile que sabes que lo hace porque le es agradable pero que tocarse es un placer que se tiene en privado. Enséñale la diferencia entre lugares “públicos” y lugares “privados”. Es importante que nombres el comportamiento diciendo, por ejemplo: “Veo que estás tocándote en tu vulva y comprendo que hacerlo te da gusto, pero es un gusto que se tiene en privado, ¿de acuerdo?” Cuando lo haces de esta manera estás comunicándole a tu hijo/a exactamente el comportamiento al que te estás refiriendo y exactamente cuáles son los límites de cuándo puede hacerlo. Hablar sobre estos temas es mejor que lo hagas de la forma más sencilla posible y sin hacer que el/la niño/a se sienta avergonzado/a. No olvides que tu objetivo es que tu hijo/a sepa cómo funciona su cuerpo y qué le da placer.



TOMA LA INICIATIVA

Posiblemente conversar con tus hijos/as sobre el tema de la sexualidad resulte difícil y engorroso, y es posible que por eso no se sientan a gusto diciéndote si les preocupa algo o haciéndote preguntas. Hablar del tema, sin embargo, se hace más fácil con la práctica, y mientras más conversaciones tengas, tú y tus hijos/as se sentirán más cómodos/as hablando sobre el tema. Conversa con todos/as tus hijos sobre el tema, no importa cuál sea su edad o sexo. Por ejemplo:

- Enséñale a tu hijo/a el valor de su cuerpo, lo que su cuerpo es capaz de hacer, que su cuerpo siente y percibe de diversas maneras y que debe mantener su cuerpo saludable.
- Los/as niños/as pre-adolescentes (de 9 a 12 años de edad) están aproximándose a la pubertad y empezarán a hablar sobre los cambios que ocurren en sus cuerpos y otros cambios típicos de esa edad. Aunque en muchas escuelas se enseña lo esencial sobre la anatomía humana y el orden en el que ocurren distintos cambios corporales durante la pubertad; los padres/madres y otros adultos responsables de criar bien ser los/as primeros/as en hablarles del tema. Dale información y enséñales tus valores morales, para de esta manera que crees un entorno donde les sea posible aprender sin estar en peligro (“Puedes preguntarme lo que quieras sobre este tema. No debes sentirte avergonzado/a de nada. Cualquier pregunta que te pueda surgir va a estar relacionada a un aspecto normal del crecimiento.”).
- Los/as jóvenes pre-adolescentes y adolescentes tienen deseos sexuales. Las investigaciones muestran que los/as jóvenes que tienen poca información sobre la sexualidad y la salud sexual experimentan más y a edades más tempranas que aquellos/as que cuentan con información correcta. Estate listo/a de antemano, tu hijo/a y tu familia no deberían tener que pagar las consecuencias de la falta de información.
- Háblales sobre la diferencia entre amor y deseo. Ayuda a tus hijos/as a entender que la autoestima juega un papel esencial en cómo la persona entiende el amor y el deseo.
- Explícales que existen muchas maneras de satisfacer los deseos íntimos sin llegar a tener relaciones sexuales. Acercarse emocionalmente a alguien (arriesgándonos a decirle a esta persona lo que sentimos, con la esperanza de ser reciprocados/as) es algo que puede suscitar temor o puede ser muy agradable. Un/a joven posiblemente necesite tu apoyo para entender estos sentimientos, sobre todo durante sus primeras relaciones románticas.
- Conversa sobre distintas formas saludables de expresar los deseos sexuales como es, por ejemplo, masturbarse; y menciona que tener relaciones sexuales es sólo una de muchas maneras de satisfacer los deseos sexuales.
- Conversa sobre el sexo seguro. El hecho de que converses sobre el sexo con los/as jóvenes no significa que apruebes que tengan relaciones sexuales; del mismo modo que cuando les dices que si salen con amigos/as a un sitio donde haya bebidas alcohólicas que la persona que maneje no puede tomar, no quiere decir que apruebes que manejen ebrios/as. Al contrario, si le hablas a tus hijos/as de tus principios, de las realidades de la vida y cuáles son las consecuencias que ciertos comportamientos les podrían traer, esto ayudará a que vengan a ti cuando tengan preguntas y a tomar buenas decisiones.



NO TENGAS MIEDO DE USAR LAS PALABRAS CORRECTAS

Cuando usas las palabras correctas (en vez de usar “palabras códigos” o palabras y mensajes confusos) estás diciéndoles que las diferentes partes de su cuerpo y las funciones de las mismas son algo natural. Usar la terminología apropiada ayuda a eliminar la idea de que nuestros cuerpos y nuestra sexualidad son algo vergonzoso, bochornoso o malo.

Si un/a niño/a pequeño/a repite una palabra obscena de carácter sexual, es tu responsabilidad explicarle qué significa la palabra. Menciona la palabra sin vergüenza o temor, lo que tiene múltiples beneficios:

- El/la niño/a va a saber que la palabra no es más fuerte que tú.
- El/la niño/a va a saber que ninguna pregunta o tema está “prohibido”.
- Cuando expliques el significado de la palabra obscena usando la palabra correcta, estarás hablando con respeto sobre el tema del sexo.

Los/as niños/as que conocen los términos correctos van a poder comunicarte de una mejor manera sus preguntas y sus preocupaciones. Si tu hijo/a tiene un impedimento físico o mental o le resulta más fácil aprender de manera visual, usa fotos y otras ayudas visuales como gráficos e ilustraciones que muestren todo el cuerpo. También podrías usar la ayuda de un/a muñeco/a cuyo cuerpo sea una reproducción correcta del cuerpo humano.

Debes darles información que sea correcta y apropiada para su edad. Hablen sobre los cambios que ocurren en su cuerpo, sobre por qué su voz o la voz de su hermano está cambiando, sobre el embarazo de una tía, etc. Conversa con anticipación sobre la etapa siguiente de desarrollo en la que entrará su cuerpo para que así esté listo/a para cambios futuros.

Capítulo 3.2

Profundiza en tus Conversaciones

Aunque sientas que tener conversaciones sobre el tema de la sexualidad es complicado, los primeros 20 segundos de una conversación son siempre los más difíciles. Una vez que estos pasan, las conversaciones se volverán más fáciles.

Sabemos que muchos/as jóvenes tienen relaciones sexuales, y los/as que no las tienen, posiblemente estén pensando en muchas razones por las que creen que deberían tenerlas, razones tales como:

- Si se enamoran, posiblemente van a pensar que tener sexo les va a ayudar a mantener la relación
 - Posiblemente cuando sus cuerpos empiecen a cambiar van a empezar a sentir deseos sexuales y a notar que otras personas encuentran que son sexualmente atractivos/as
- La presión constante que sienten de otros/as jóvenes de su edad, de los medios y las redes sociales los cuales con frecuencia presentan el sexo como un sinónimo de madurez, atracción y amor
- Es posible que vean tener sexo como una cura o distracción contra la inseguridad, la soledad y otros sentimientos relacionados con estar experimentando una falta de conexión con otras personas.

Entonces, ¿qué puede hacer un padre/madre u otro adulto con un/a joven bajo su responsabilidad? ¿Cómo puedes ayudar a que los/as niños/as no solo entiendan que están siendo sujetos de estas presiones y sentimientos sino también ayudarles a que tomen decisiones saludables una vez que decidan comenzar a tener sexo? ¿Cómo puedes ayudarlos/as a tomar decisiones que ayudarán a protegerlos/as a ellos/as y a sus parejas de adquirir enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados, cuando todavía están aprendiendo a reconocer los aspectos positivos de tener una sexualidad saludable?

Aunque estemos de acuerdo con que los padres y las madres deben ser honestos/as con sus hijos/as y hacer fácil que estos/as puedan dirigirse a ellos/as cuando quieran hablarles sobre el tema de la sexualidad; lo cierto es que encontrar la manera de hacerlo nos puede ser difícil. Las siguientes preguntas, tomadas del 'Centro de Educación para Padres y Madres sobre el Sexo' de la organización 'Interceso/as para el Apoyo a la Juventud' (Parents' Sex Ed Center at Advocates for Youth), te ofrecen una guía inicial de cómo puede comenzar:

Reflexiona sobre tus propios principios:

- ¿Cómo esperas que actúen hombres y mujeres?
- ¿Cómo piensas debe la gente comportarse cuando tienen un desacuerdo?
- ¿Cómo deben tomarse las decisiones en una relación?
- ¿Cómo te sientes con respecto al amor y el sexo?

Reflexiona sobre cómo aprendiste a comunicarte y cómo te comunicas. Es importante que reconozcas que para poder comunicarte abiertamente con tus hijos/as debes ser capaz de tener conversaciones abiertas en tus propias relaciones adultas y respetar tus propios sentimientos.

Puedes hacerte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo pienso que los/as niños/as deben comunicarse con los/as adultos/as y los/as adultos/as con los/as niños/as?
- ¿Estoy satisfecho/a en mis propias relaciones?
- ¿Soy capaz de expresar afección?

EXPLORAR LA SEXUALIDAD

ENTIENDE QUE ES NATURAL QUE TUS HIJOS/AS SE TOQUEN EN SUS PARTES PRIVADAS

Quítate las “gafas de adultos” y toma en consideración lo que el comportamiento significa para el/a menor y el efecto que puede tener tu respuesta. Enséñales que este comportamiento es privado. Si el/la niño/a está tocándose en público sus genitales asegúrate de que es consciente de lo que hace, reconoce que es placentero hacerlo pero que debe hacerse en privado y ayuda al niño/a a identificar lugares “públicos” y “privados”. Si tus creencias no te permiten hablarle a tu hijo/a sobre esto, consulta con algún líder de tu fe o sabios religiosos sobre cómo puedes enseñar a tus hijos/as sobre la sexualidad saludable de una manera consecuente con tu fe y tus valores culturales.

MANTENTE AL TANTO DE TUS HIJOS/AS ADOLESCENTES

La pubertad trae consigo un conjunto de cambios físicos, mentales y emocionales que son difíciles para los/as jóvenes a distintos niveles (y para padres, madres y adultos/as responsables de su cuidado). Infórmale a los/as jóvenes que están pasando por drásticos cambios corporales (menstruación, sueños húmedos, la forma de su cuerpo está cambiando debido al desarrollo, les crecen bellos en el cuerpo, etc.) que estos cambios son normales. A veces puede ser de utilidad que les hables sobre las experiencias que tú mismo/a tuviste cuando tenías su edad. Una parte de la conversación se podría centrar en los deseos sexuales que empiezan a surgir en esta etapa de la vida, dale seguridad a tu hijo/a de que estos deseos son también normales. Recuerda decirles que la experiencia individual que están teniendo de desarrollo cae dentro de los parámetros normales crecimiento para su edad (a muchos/as les preocupa llegar a la pubertad más temprano o más tarde que sus compañeros/as, se preguntan si deben comenzar a masturbarse o si se están masturbando demasiado, por qué tienen emociones y sentimientos tan intensos, por qué se sienten tan emocionales, por qué no están interesados/as en el amor o el sexo cuando eso es lo único que piensan sus amigos/as, etc.) Diles que no hay una manera “correcta” o “incorrecta” de experimentar estos cambios.

También puedes ayudarles a anticipar lo que podría suceder. Por ejemplo, si tu hijo/a comienza a salir con un/a novio/a habla con él/ella de temas importantes como son los comportamientos sexuales, la importancia de comunicarse sincera y abiertamente y la importancia de tomar decisiones saludables sobre la base de lo que ambas partes decidan y negocien. Esto ayudará a que tu hijo/a se pueda preparar.

CONVERSA CON LOS/AS JÓVENES SOBRE LOS DIFERENTES TEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD SEXUAL

Cualquier persona que es sexualmente activa puede correr el riesgo, por supuesto, de contraer una infección de transmisión sexual y es por eso importante que les hables sobre preservativos y otras medidas preventivas contra una enfermedad. Puedes también:

- Converse con jóvenes que son LGBT sobre métodos anticonceptivos porque muchos/as de estos jóvenes y adolescentes exploran experiencias relacionadas con la sexualidad y con su identidad de género. Algunas jóvenes lesbianas y bisexuales pueden salir embarazadas, y que algunos jóvenes gay pueden terminar siendo padres de un embarazo.

- Conversa con los/as jóvenes sobre las diferentes formas de actividad sexual, incluyendo el coito, el sexo oral y el sexo anal. Tal vez algunos/as jóvenes consideren el sexo oral y anal como una opción para evitar el sexo regular o el embarazo. Pero el sexo oral y el sexo anal son también actos sexuales que requieren un nivel similar de madurez para que se respete la voluntad de la persona que debe dar su consentimiento y que requiere protección contra una enfermedad de transmisión sexual.

DILES QUE ENTIENDES QUE ESTÁN DESARROLLANDO Y PASANDO POR CAMBIOS

Diles que estás consciente que con el desarrollo es normal que empiecen a experimentar sentimientos románticos hacia otras personas, que empiecen a sentir cierta presión de hacer lo que hacen otros jóvenes como salir con alguien, tener un/a novio/a o tener sexo; que van a tener preguntas sobre el cuerpo y tal vez sientan que existe la expectativa de que tengan ciertos comportamientos que se consideran típicos del sexo femenino o masculino. Va a serte útil darles ejemplos concretos (de acontecimientos actuales, de una película o programa televisivo que han visto juntos/as, o algo que haya ocurrido en la vida de tu hijo/a) para ayudarte a continuar la conversación.

Por ejemplo:

“Has hecho un trabajo formidable aprendiendo a cuidar de tu alergia a los mariscos. He visto como chequeas las etiquetas de frascos de alimentos, en restaurantes preguntas qué ingredientes hay en la comida y hasta le has dicho a tus amigos/as que llevas tu EpiPen. Sin embargo, hay otra cosa que me parece muy importante que sepas y es que besar en los labios a una persona que acaba de comer mariscos también puede causarte una reacción alérgica así que es muy importante si estás saliendo alguien que hables con la persona y te asegures de que haga ciertas cosas para que no te encuentres en peligro. Necesitan ponerse de acuerdo de que si esta persona come mariscos no se van a besar durante 24 horas y que después de 24 horas, antes de que se besen esta persona debe cepillarse los dientes y enjuagarse bien. Chequemos otra vez con tu alergista, para confirmar que este consejo es el correcto.”

Tal vez hablar sobre estas cosas te haga sentir nervioso/a o incómodo/a, especialmente si es la primera vez que tienes estas conversaciones. Puedes decirle a tu hijo/a lo que te está pasando, esto le va a enseñar que vas a hacer honesto/a con él/ella (tal vez te ayude incluso a no sentirte tan tenso/a). Pregúntate por qué te sientes tan nervioso/a: ¿es porque nunca tuviste estas conversaciones con tu padre o tu madre? ¿Es porque no tienes todas las respuestas? ¿Es porque te preocupa que tu relación con tus hijos/as se afecte? Evalúa si quieres compartir con tu hijo/a las razones que hacen que te sientas de esta manera. En cualquier caso lo más importante es que te concentres en mejorar aquello que puedes mejorar (instrúyete sobre el tema, practica decir en voz alta aquellas palabras que te hacen sentir incómodo/a, y sigue comunicándote con tu hijo/a) para que estas conversaciones se puedan volver más naturales.

EXPRESAR LA SEXUALIDAD

HÁBLALES SOBRE EL CONSENTIMIENTO

Aunque te resulte intimidante tener la “famosa conversación” que tal vez has estado evitando, aún así es importante que la tengas pues es vital para tus hijos/as comprender cuáles son tus principios y que conozcan la información correcta.

El tema del consentimiento es simple, consentir es dar un “sí” inequívoco y obvio. Se puede incluso enseñar a los/as niños/as más jóvenes sobre el consentimiento. Si lo haces no solo estarás poniendo hincapié en tu mensaje de que es importante establecer y respetar los límites personales (dirígete a la sección “Relaciones Saludables”) y sobre el tema del contacto físico apropiado o inapropiado, o el toque apropiado o inapropiado (dirígete a la sección “Sexualidad Saludable”); sino que estarás ayudando a los/as jóvenes a convertirse en personas que en sus relaciones sexuales respetan el consentimiento el consentimiento.

- A pedir permiso para tocar a una persona, incluso si son amigos/as y compañeros/as de clase. Enséñales a pedir permiso para hacer cosas como, por ejemplo: “¿Puedo tomarte de la mano?” o “¿Puedo darte un abrazo?”
- Una persona puede dar su consentimiento o retirarlo cuando quiera. Puedes decirle a tus hijos/as, por ejemplo: es posible que tus amigos/as decidan después de cierto tiempo que ya no quieren tomarte de la mano, o que incluso cuando previamente habían estado de acuerdo y aceptado que les abrazaras, tal vez ahora ya no quieran que lo hagas. Enséñale a tus hijos/as a chequear con frecuencia si la persona mantiene su consentimiento.
- Enséñales que solo porque alguien no haya dicho “no”, eso no quiere decir que definitivamente esté diciendo “sí” (solo si la persona dice “sí” expresamente entonces eso significa que está queriendo decir “sí”). Enséñales que solamente la persona que va a ser abrazada puede dar su consentimiento y decidir “Sí, está bien que me des un abrazo,” antes de que lo/la abrases.

Sé un ejemplo en la aplicación del respeto a las reglas de dar consentimiento y apoya activamente a tus hijos/as cuando pongan en práctica las reglas del consentimiento y establezcan sus propios límites individuales.

HÁBLALES SOBRE LA ABSTINENCIA Y TAMBIÉN SOBRE EL SEXO SEGURO

Es posible hablar a los/as jóvenes sobre la abstinencia y también sobre el sexo seguro sin que eso les transmita necesariamente un mensaje “contradictorio”. Desde una edad temprana muchos/as escuchamos mensajes contradictorios sobre distintos temas, lo que no es necesariamente malo. Por ejemplo, tal vez los/as abuelos/as de tus hijos/as les dicen que tienen que comerse todo lo que tienen servido en su plato, pero tal vez tú les dices que cuando se sientan llenos/as no continúen comiendo.

Si los/as jóvenes conocen diferentes opciones que pueden escoger, esto les servirá a desarrollar su pensamiento crítico sobre distintos temas. Y si en algún momento se encontraran en una situación donde se sintieran tentados/as a comportarse de una manera riesgosa, serían capaces de evaluar las opciones que tienen y los posibles resultados de lo que opten por hacer. Enséñales desde una edad temprana, poco a poco, a tomar decisiones cada vez más complejas (dirígete a la sección “Relaciones Saludables”), para que puedan sentirse capaces de evaluar diferentes opciones y aprender que las decisiones tienen consecuencias. Esto les va a ayudar a desarrollar su pensamiento crítico, una habilidad que importante aprendan a emplear para que en el transcurso de sus vidas sean capaces de tomar decisiones saludables.

Los/as niños/as reciben diferentes mensajes provenientes de sus familias, escuelas y comunidades, los cuales necesitan procesar. Los/as adultos/as son responsables de ayudarles con esta tarea. Padres, madres y adultos responsables del cuidado de los/as menores cuentan con años de ventaja a su favor durante los que pueden enseñarles a sus adolescentes valores y principios a seguir, pues conocen la mentalidad y personalidad de los/as adolescentes que tienen bajo su cuidado, sus historias y metas futuras. Los padres, las madres y otros/as adultos/as tienen la vida entera de los/as adolescentes para enfatizar y reiterar los mensajes que son más importantes. A veces a los/as hijos/as no les damos el crédito suficiente cuando le prestan atención a los principios estamos enseñándoles y cuando se esfuerzan para seguirlos en sus vidas.

Padres, madres, maestros/as y otros/as adultos/as están transmitiéndoles un mensaje transparente y directo a los/as jóvenes cuando les dicen: “Estoy convencido/a de que lo mejor es que no tengas relaciones sexuales durante la adolescencia, pero también considero importante que tengas información sobre métodos anticonceptivos y otras formas de protección para que estés mejor preparado/a cuando un día te encuentres listo/a para tener relaciones sexuales y sepas cómo evitar un embarazo no deseado”. Mensajes de este tipo les transmite cómo esperas que se comporten siguiendo los principios que quieres respeten durante la adolescencia, a la misma vez que los/as equipas con la información que necesitan para que en un futuro les pueda servir de referencia.

Estas conversaciones proveen a los/as jóvenes las armas necesarias para poder actuar de forma responsable pues en algún momento terminarán necesitando la información correcta sobre determinados temas como métodos anticonceptivos y las relaciones sexuales saludables. Es importante que los/as adultos/as sean conscientes cuando hablen con sus hijos/as de informarles cuáles son los valores y principios que quieres que respeten y observen. Puedes decirle, por ejemplo, “pienso que no debes tener sexo hasta que seas más grande y espero que lo respetes”, dándoles también el reconocimiento de que como jóvenes han alcanzado un nivel de madurez más alto que los/as niños/as y que por ello es importante ofrecerles más información que les permita tomar decisiones que sean saludables para sus vidas. Puedes decirles, por ejemplo: “Cuando decidas tener intimidad sexual con alguien, te pido por favor que siempre te asegures de protegerte contra cualquier enfermedad de transmisión sexual y [si es apropiado para la edad y el caso] contra el embarazo.”

CONVERSA CON LOS/AS JÓVENES SOBRE EL HECHO DE QUE ES POSIBLE QUE CIERTOS ACTOS "LOS/AS SORPRENDAN CUANDO MENOS LO ESPERAN"

Si le preguntas a un/a joven por qué no usó un método anticonceptivo o un condón, muchos/as jóvenes te dicen que les "pasó sin estarlo esperando, sin haberlo planeado, perdimos la cabeza y no nos protegimos". Asegúrate que les quede claro que ese comportamiento no está bien, e insiste en que son responsables de las decisiones que toman por sí mismos/as. "Deberías estar preparado/a, esa es la manera madura de actuar."

¡Ten confianza en que puedes hacerlo! Imagínate la siguiente situación: Entrás en la habitación de tu hijo/a adolescente y encuentras condones, información de contacto para centros donde examinan si la persona tiene una infección de transmisión sexual, o encuentras métodos anticonceptivos. Respira profundamente y recuerda que estas son señales de que las conversaciones que estás teniendo son importantes, que tu hijo/a adolescente está prestando atención, y que está poniendo su esfuerzo para tomar decisiones responsables y maduras. Úsalo como una oportunidad para conversar, apoya a tu hijo/a adolescente en el proceso de toma de decisiones saludables, comparte con él/ella cómo te sientes y conversen sobre la intimidad, el amor y la responsabilidad.



Capítulo 3.3

Toma Acción

Cuando les hablas a tus hijos/as sobre el tema del sexo, les estás ayudando a prevenir el abuso sexual pues estarán mejor armados/as para entender qué son los límites, ser capaces de establecerlos y respetar sus propios límites y los de otras personas. Los/as investigadores/as son de la opinión de que cuando se habla del tema de la sexualidad estas conversaciones ayudan a que los/as jóvenes se comporten de una manera menos arriesgada cuando deciden tener sexo. Ahora que ya te sientes preparado/a para hablar con tus hijos/as puedes comenzar a dar los primeros. Siempre asegúrate primero de que sabes cómo vas a llevar una conversación en la que les vas a prestar orientación y guía sobre estos temas.

AUTO - EDÚCATE

Para tener conversaciones sinceras y profundas con tus hijos/as sobre el tema de la sexualidad saludable, es importante que primero te auto-eduques para que puedas responder de manera apropiada a la cadena inevitable de preguntas que van a hacerte.

- Obtén información sobre distintos métodos de prevención del embarazo y sus índices respectivos de efectividad.
- Infórmate sobre cómo se transmiten las enfermedades de transmisión sexual (STD, Sexually Transmitted Disease), sobre cómo éstas pueden ser detectadas y prevenidas.
- Aprende sobre cómo puede tenerse una relación saludable con el cuerpo y una sexualidad saludable, de manera que es un reflejo de los valores que tenemos.

Merece la pena hacer el tiempo para aprender sobre los elementos que conforman una sexualidad saludable para que así tus hijos/as no tengan que vivir con ideas falsas o falta de información. Puedes siempre dirigirte a esta página para encontrar información sobre lo que puedes hacer para seguir informándote como individuo.

COMPARTE TU CONOCIMIENTO

Analiza qué cosas podrías hacer para enseñar lo que conoces, ya sea de manera formal o informal. Prepárate para que aprendas a reconocer esas situaciones que pueden tal vez parecer difíciles pero que en realidad son oportunidades que te abren una puerta que podrías aprovechar para enseñar a tus hijos/as qué es una sexualidad saludable. Por ejemplo, si tu hijo/a llega de la escuela diciéndote que alguien de la dirección de la escuela mandó a algunos/as de sus compañeros/as de clase a cambiarse porque estaban vestidos de forma inapropiada, puedes pedirle a tu hijo/a tu opinión sobre lo que hizo el miembro de la dirección de la escuela y cómo esa medida se relaciona con la sexualidad de las personas.



También puedes hablar con tus hijos/as sobre el tema de la sexualidad saludable de una manera más “formal”, dedicando bloques específicos de tiempo a sentarse y conversar sobre el tema. Hay padres y madres que piensan que es más fácil dar inicio a una conversación cuando sus hijos/as y ellos/as mismos/as conocen de ante mano el tema que va a ser tratado durante la conversación.

DA EL PRIMER PASO

Si estuvieras pensando correr en un maratón, primero tendrías que planear cómo hacerlo (a qué horas tendrías que entrenar, qué tipo de zapatos te permitirían correr a la máxima velocidad de la cual es capaz tu cuerpo, cómo vas a monitorear tu progreso y cómo te vas a responsabilizar con cumplir con lo que te has propuesto. El mismo concepto es aplicable cuando estás en el proceso de prepararte para hablar con tus hijos/as sobre la sexualidad saludable. Por ejemplo, antes de que le hables a tu hija de la importancia de verse con un/a ginecólogo/a al menos una vez por año, debes primero hablar con ella sobre su vagina. El primer paso que das hacia el inicio de tener conversaciones sobre el tema de la sexualidad saludable puede ser tan sencillo como ponerte a practicar delante del espejo o conversar con tu propia pareja sobre el tema. Lo importante es que trates de dar el primer paso.

Da el primer paso: Debes sentirte preparado/a para que puedas responder las siguientes preguntas en las situaciones que te presentamos a continuación donde una persona es testigo de una relación en la cual hay violencia. Las siguientes preguntas fueron desarrolladas por la campaña NO MORE (NO MÁS).

SOSPECHAS QUE ALGUIEN EN TU FAMILIA SE ENCUENTRA EN UNA RELACIÓN ABUSIVA O DAÑINA. ¿QUÉ PODRÍAS HACER?

Una vez que hayas reconocido en la relación de esta persona las señales de alerta que indican que puede haber abuso en una relación, podrías tratar entonces de encontrar cuál sería la mejor manera de intervenir que te parezca apropiada y con la cual te sientas cómodo/a.

Conversa en privado con la víctima y exprésale tu inquietud dejándole saber que te has estado preocupando por él/ella. Escucha sin juzgar y si no quiere hablar, entonces déjale saber que te encuentras a su disposición si en cualquier momento siente necesidad de hablar contigo.

CONSEJO

Permite que la víctima/sobreviviente tome sus propias decisiones. El estilo personal, la cultura y las circunstancias de la vida de la/el sobreviviente pueden determinar su manera de reaccionar. Es posible que una persona que es víctima/sobreviviente se sienta incómodo/a reconociendo que es una víctima o dándole a su experiencia el nombre de abuso o agresión, y es importante respetar la forma y el estilo individual que va a escoger cada persona a la hora de lidiar con un acontecimiento traumático en su vida.

Escuchar sin juzgar puede causar que la persona se sienta cómoda para abrirse contigo. Si decide confesarte que está sufriendo abuso es importante que sepa que le crees. Asegúrale de que no está solo/a, que lo que sucedió no es culpa suya y de que estás ahí para ayudar. Algunas cosas útiles que podrías decirle: "Nadie merece que le traten de esa manera," "No eres responsable de lo que te está pasando," o simplemente dile, "Lo que está sucediendo no es tu culpa".

CONSEJO

Recuerda que aunque lo que está sucediendo podría hacerte reaccionar de un modo fuerte, es importante que te concentres en los sentimientos y reacciones de el/la sobreviviente y no los tuyos. Trata de no criticar o hacerle frente abiertamente a la persona abusiva ya que eso podría empeorar la situación o hacerla más peligrosa para la víctima, y podría ponerte también a ti en peligro.

Dale varias opciones a la víctima, dejándole saber diferentes recursos disponibles de ayuda gratuita, confidencial y en español, y dile que estás a su disposición para apoyarla cualquiera sea su decisión. Existen, por ejemplo, servicios nacionales de llamadas como la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica 1.800.799.7233 (www.thehotline.org) y Loveisrespect 1.866.331.9474 (puedes visitar www.loveisrespect.org o enviarles un mensaje de texto que diga 'loveis' al número 22522). Estas dos organizaciones te pueden orientar (en español o inglés) y darte información sobre organizaciones en tu localidad que pueden ayudar a esta persona (y a cualquier niño/a presente en el hogar) a mantenerse fuera de peligro.

CONSEJO

Dile que puede usar tu teléfono o tu computadora para buscar recursos locales o ponerse en contacto con alguna persona que le pueda ayudar a él/ella y a cualquier niño/a que pueda estar involucrado/a en la situación.

SI TU AMIGO/A TE DICE QUE FUE VÍCTIMA DE UNA VIOLACIÓN. ¿QUÉ PODRÍAS HACER?

El apoyo que los/as sobrevivientes de abuso sexual reciben de las personas que les quieren y en las cuales confían puede ser de valor incalculable para su capacidad de lidiar con las secuelas de la agresión sexual de la que han sido víctimas y su capacidad para poder sanarse de la misma. A continuación te ofrecemos algunas sugerencias útiles tomadas del Centro de Emergencia para Víctimas de Violaciones (The Rape Crisis Center).



ESCUCHA A LA PERSONA

Permite que tu amigo/a hable de lo que le pasó y que lleve la dirección de la conversación. No hagas muchas preguntas ni pongas el enfoque en el acto mismo de agresión sino en cómo está lidiando con el trauma.

ESCUCHA A LA PERSONA SIN TRATAR DE DARLE CONSEJOS NI DE "ARREGLAR" LAS COSAS

Cuando queremos a alguien tratamos de aconsejar a la persona, de resolverle los problemas y de arreglar en su lugar cualquier dificultad que tenga. Aunque la raíz de este comportamiento es el amor que le tenemos, nuestra reacción instintiva de tratar de resolverle el problema o de darle consejo podría en ciertos casos hacer que el/la sobreviviente sienta que no se está respetando o no se está teniendo en consideración lo que ella siente y piensa. A veces el/la sobreviviente está teniendo problemas que le parece (e incluso a ti) que no se pueden resolver, y resulta de mucha más utilidad que simplemente te pongas a su disposición para escuchar cualquier cosa que el/la sobreviviente decida compartir contigo

DEJA QUE EL/LA SOBREVIVIENTE TENGA EL CONTROL

Deja que el/la sobreviviente tome las decisiones por sí mismo/a y asegúrale que cuenta con tu apoyo no importa cuál sea la decisión que tome. Tú no tienes que estar de acuerdo con las decisiones que tome pero es importante que respetes su derecho a decidir cómo prefiere manejar la situación.

CRÉELE

Es importante que el/la sobreviviente sepa que tú crees lo que le sucedió.

DÉJALE SABER QUE LO QUE ESTÁ SINTIENDO ES UNA REACCIÓN NORMAL

Cada sobreviviente va a reaccionar de una manera diferente ante lo que le está pasando. Tal vez esté experimentando sentimientos de mucha tristeza, contradicciones y confusión después de haber sido atacado/a. Es común que en su mente vuelva a vivir lo que le sucedió y experimente recuerdos recurrentes (flashbacks), siempre sintiéndose nervioso/a o tenso/a, o que tienda a tener reacciones emocionales repentinas; todo lo cual puede crearle aún más disgusto a el/la sobreviviente y hacerle sentir aún más impotente. Algunos/as sobrevivientes se culpan a sí mismos/as y se sienten frustrados/as por estas mismas reacciones emocionales intensas y es importante que le recuerdes que estos sentimientos y reacciones están fuera de su control y que es la manera del cuerpo reaccionar ante un acontecimiento traumático. Algo útil que podrías decirle sería, "Como te estás teniendo es una reacción normal a una situación anormal."

DALE TU APOYO INCONDICIONAL

A tu amigo/a va a ayudarle que le digas que no es su culpa que haya sido agredido/a sexualmente. No importa lo que pueda haber estado haciendo la persona antes de haber sido agredida sexualmente, nadie escoge jamás que le violen o agredan sexualmente.

SE PACIENTE

Sanar toma su tiempo, y cada sobreviviente lidia con el trauma de una manera diferente. No presiones a tu amigo/a para que “vuelva a ser normal” o “se olvide de eso”. Por el contrario, dale seguridad de que mientras esté sanando va a tener a su disposición la ayuda que necesite durante todo el tiempo que le tome sanarse.

DILE A EL/LA SOBREVIVIENTE QUE TIENE AYUDA A SU DISPOSICIÓN

Si el/la sobreviviente está interesado/a y dispuesto/a a recibir ayuda, háblale sobre la Línea de Ayuda Nacional Online del Asalto Sexual (National Sexual Assault Hotline) o bríndate para buscarle servicios locales disponibles.

ALGUNAS COSAS ÚTILES QUE LE PUEDES DECIR:

- Te creo.
- Esto no es culpa tuya.
- Siento mucho que esto te haya pasado.
- Tú no mereces que esto te haya pasado.
- Me alegra que en este momento estés fuera de peligro y que estemos hablando.
- Gracias por ser valiente y encontrar el valor para decidirte a hablar conmigo.
- ¿Cómo puedo ayudarte ahora mismo?

APOYO A UN/A SOBREVIVIENTE

Darle tu apoyo a un/a sobreviviente a veces puede sentirse como un reto por distintas razones: tal vez te preocupa que puedas estarle molestando, tal vez tuviste una experiencia personal con un problema similar, o tal vez crees no tener la menor idea de lo que deberías decirle. Lo más importante que puedes hacer para ayudar a un/a sobreviviente es: escuchar, validar, preguntarle cómo le puedes ayudar, saber lugares, personas u organizaciones a las que puedas remitirle para que siga obteniendo ayuda, escuchar sin juzgar y cuidar de ti mismo/a.



ASEGÚRATE DE TÚ TAMBIÉN RECIBIR EL APOYO QUE NECESITAS

Ver a un/a amigo/a o persona querida pasar por los efectos resultantes de una agresión sexual puede ser una experiencia extremadamente difícil y dolorosa. Algunos sentimientos comunes que experimentan quienes ayudan a personas que han sido víctimas de una violación incluyen los sentimientos de impotencia, frustración, ira y culpa. Puede ayudarte hablar con alguien que no sea el/la sobreviviente sobre tus sentimientos.

Es posible y comprensible que te sientas molesto/a, en shock o inseguro/a y que tengas muchas preguntas. Para que respetes los sentimientos difíciles de el/la sobreviviente y te des el espacio necesario para procesar tus propios sentimientos, espera a algún momento en que no estés con el/la sobreviviente y llama a la Línea Nacional Online del Asalto Sexual (National Sexual Assault Hotline) de forma gratuita, donde recibirás ayuda confidencial.

TU AMIGO TE DICE QUE TUVO UNA EXPERIENCIA SEXUAL NO DESEADA CUANDO ERA MÁS JOVEN CON ALGUIEN A QUIEN ÉL RESPETABA. ÉL SE PREGUNTA SI LO QUE LE PASÓ SE CONSIDERA VIOLACIÓN PORQUE DURANTE LA INTERACCIÓN SU CUERPO SE EXCITÓ. ¿QUÉ HARÍAS?

Algunas de las cosas que podrías hacer (dependiendo de lo que tú te sientas cómodo/a y si tu amigo está dispuesto a continuar hablando) incluyen:

- Exprésale tu admiración por estar dispuesto a plantearse una pregunta tan difícil.
- Escúchalo de forma neutra. Pregúntale qué le hace pensar que lo que sucedió pudo haber sido abuso. Evita tratar de definir lo que le sucedió.
- Tantea si él piensa que en esa relación había un desequilibrio de poder.
- Ofrécete a ayudarlo a encontrar información sobre experiencias sexuales no deseadas y abusivas que experimentan las personas del sexo masculino y por qué es difícil, pero importante, que un hombre que se ha visto afectado entienda lo que le ha sucedido.
- Haz un chequeo de seguridad. Observa si él posee estrategias saludables para lidiar con sentimientos negativos cuando empieza a pensar sobre esta pregunta. Si no, ayúdalo a encontrar el número telefónico de una línea de ayuda o una agencia local proveedora de servicios para situaciones de emergencia por si empezara a sentirse agobiado.

TE ENCUENTRAS EN LA CAFETERÍA DE LA ESCUELA A LA HORA DE ALMUERZO CON TUS AMIGOS/AS Y UN GRUPO DE ESTUDIANTES QUE ESTÁN PRÓXIMOS/AS A TU MESA EMPIEZAN A HACER GESTOS DE NATURALEZA SEXUAL Y A DECIRLE COSAS A UNO/A DE TUS AMIGOS/AS QUE ESTÁ SENTADO/A CONTIGO. AUNQUE TU AMIGO/A ESTÁ TRATANDO DE IGNORAR LOS COMENTARIOS, PUEDES VER QUE SE SIENTE MOLESTO/A. ¿QUÉ HARÍAS?

- Puedes decirle al grupo que está haciendo los comentarios que no lo/a sigan acosando sexualmente o pídeles que se imaginen cómo se sentirían si alguien le hiciera el mismo comentario a alguien de su familia o a alguien cercano/a a ellos/as.
- Puedes preguntarle a tu amigo/a si se quiere ir a hablar con un/a maestro/a o consejero/a.

Cualquiera sea la acción que decidas tomar en ese momento, es importante que en cualquiera de los casos le informes a alguien que tenga alguna autoridad sobre el acoso que acaba de ocurrir, para que esta persona pueda intervenir y hacer algo al respecto. A pesar de que lo sucedido no constituye violencia física, este tipo de comportamiento de acoso contribuye a fomentar un ambiente que permite la violencia doméstica y sexual en nuestra sociedad.

UN/A COMPAÑERO/A DE TRABAJO TE EMPIEZA A HABLAR SOBRE UN CASO DE VIOLACIÓN O DE VIOLENCIA DOMÉSTICA QUE LA PRENSA HA CUBIERTO EXTENSAMENTE, Y AL HACERLO CULPA A LA VÍCTIMA DE LO QUE SUCEDIÓ. ¿QUÉ HARÍAS?

Algunas de las cosas que podrías hacer (dependiendo de lo que tú te sientas cómodo/a y si tu amigo está dispuesto a continuar hablando) incluyen:

- Dile que no importa cuál sea su idea de lo que sucedió, la víctima no es nunca la culpable.
- Provéele información para que entienda cuál es la realidad presente en situaciones de violencia doméstica y sexual.
- Ponte en contacto con el/la persona responsable de recursos humanos de tu organización/empresa o con tu supervisor/a inmediato/a y pídele que se provea capacitación al personal de tu trabajo sobre estos temas.

UN/A ADOLESCENTE A QUIEN CONOCES TE DICE QUE SU NOVIO/A ESTÁ ABUSÁNDOLO/A FÍSICAMENTE, LO/A ESTÁ ACOSANDO Y FORZÁNDOLO/A A PARTICIPAR EN ACTOS SEXUALES EN LOS QUE NO QUIERE PARTICIPAR. ¿QUÉ HARÍAS?

- Asegúrale a esta persona que está mal lo que está sucediéndole, que no es su culpa y que todo ser humano merece tener una relación saludable y respetuosa.
- Ofrécete a ayudarlo/a buscar recursos en su localidad donde le puedan asistir para que se mantenga fuera de peligro.
- Pregúntale si en su escuela hay alguna persona adulta, puede ser un/a maestro/a, consejero/a, el/la director/a, un padre o una madre a quien le pueda hablar y quien pueda ayudarlo a mantenerse fuera de peligro.
- Mantente al tanto de él/ella y asegúrate de que se encuentre fuera de peligro, puedes ofrecerte a ayudarlo/a a ponerse en contacto con personas capaces de ayudarlo/a a lograr que el abuso no siga.

LOS CHICOS DE TU EQUIPO SIEMPRE ESTÁN HACIENDO COMENTARIOS OBSCENOS, GROSEROS Y DEGRADANTES SOBRE LAS MUJERES Y LAS NIÑAS O SE INSULTAN DICIÉNDOSE “ERES DÉBIL COMO UNA NIÑA”. ¿QUÉ HARÍAS?

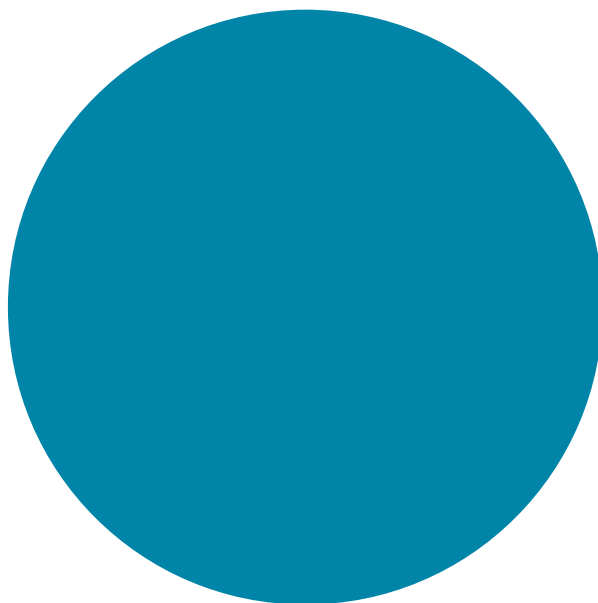
- Diles sin reservas que sus comentarios son degradantes para sus compañeros/as de equipo y para las mujeres en general y que no te parece gracioso.
- Habla con cada miembro de tu equipo por separado sobre la situación y pídeles que no participen en comportamientos de ese tipo.
- Pídele a tu entrenador/a que converse con ellos, o que converse individualmente con la persona que se está comportando de esa manera y que le diga que acodar y degradar a mujeres y niñas está mal.





Capítulo 4

TECNOLOGÍA Y REDES SOCIALES



Desde aplicaciones hasta páginas web de citas, las personas se conectan en línea de muchas maneras. En la era del aumento del uso de las redes sociales y la tecnología para mantener las relaciones, es importante que tanto los padres como los niños comprendan claramente las relaciones saludables con otras personas para crear espacios en línea respetuosos.



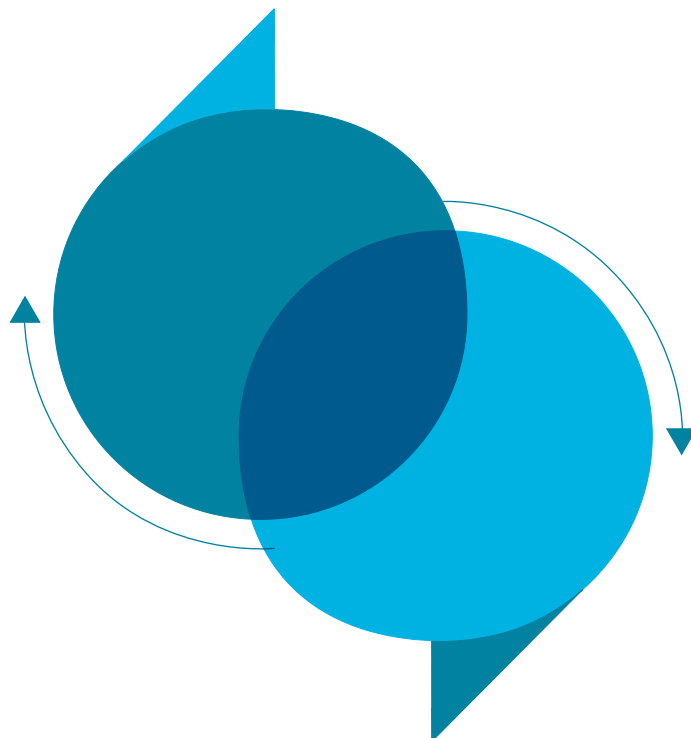
Capítulo 4.1

Límites digitales y consentimiento

Las redes sociales y los teléfonos móviles permiten a los adolescentes conectarse entre sí con más frecuencia y de una manera diferente. Al igual que los adultos, les permite mantenerse en contacto con sus amigos. Muchos adolescentes en relaciones ven las redes sociales como un lugar donde pueden sentirse más conectados con la vida de su pareja, compartir conexiones emocionales y dejar que su pareja sepa que les importa; sin embargo, estas plataformas también pueden complicar las relaciones entre adolescentes.

Es importante tener conversaciones con sus hijos adolescentes sobre sus relaciones y cómo usan las redes sociales y sus teléfonos para interactuar con sus amigos y parejas. Este es un buen tema para establecer límites (ver "Relaciones Saludables"). Considere discutir las siguientes preguntas con su adolescente sobre las ventajas y desventajas de las redes sociales en sus relaciones:

- ¿Alguno de sus amigos tiene novio/novia?
¿Crees que su relación es sana?
- ¿Cómo usan tus amigos las redes sociales o sus teléfonos para comunicarse con sus parejas?
- ¿Cuáles son algunos ejemplos de comportamientos poco saludables en las redes sociales o por teléfono en la gente que sale?



DISCUTIR LOS LÍMITES DIGITALES

Internet permite a los jóvenes mantenerse en contacto constante entre sí. Si bien esto hace maravillas para satisfacer las interacciones sociales, también puede ser abrumador. Es importante recordarles a sus hijos que el hecho de que puedan hablar con sus amigos o su pareja las 24 horas del día, los 7 días de la semana, no significa que tengan que hacerlo. Anime a sus hijos a hablar sobre aquello con lo que se sienten cómodos. Aprender a establecer límites de manera proactiva en sus relaciones personales es una habilidad que usarán para el resto de su vida.

Establecer y discutir límites en línea es algo saludable para los amigos y amigas. Los límites digitales son cosas que sus hijos deben establecer con sus amigos y relaciones románticas para sentirse respetados e independientes sobre cómo quieren estar conectados. Algunas ideas para hablar con sus hijos adolescentes sobre cómo establecer límites digitales en sus relaciones incluyen:

- Etiquetar a otros en publicaciones de fotos
- Seguirse en diferentes plataformas
- Publicar sobre la relación (y sentimientos sobre la relación)
- Los tipos de fotos que está bien publicar
- No responder a extraños o personas que no conocen bien

Las personas tienen diferentes audiencias en línea (amigos, empleadores, familiares, etc.) y pueden sentir de manera diferente lo que publican y el impacto en diferentes áreas de su vida. Las conversaciones con sus hijos adolescentes sobre cómo pueden establecer límites digitales en sus relaciones pueden enseñarles la mejor manera de respetar los diferentes niveles de preocupación de todos sobre la privacidad en las redes sociales

ENTENDER EL CONSENTIMIENTO DIGITAL

Es importante que sus hijos sepan que abarca todos los aspectos de su vida, ya sea tratando de navegar en la intimidad digital, sabiendo cómo rechazar solicitudes de fotos de desnudos o estando informados sobre cómo tomar las decisiones correctas. Recuérdales a sus hijos que el consentimiento no es solo en persona.

Cuando se trata de actividades sexuales que tienen lugar a través de pantallas, como sextear, enviar fotos de desnudos o conectarse para tener sexo físico en persona, el consentimiento digital es una referencia para seguir adelante. Enséñeles a sus hijos adolescentes que pueden practicar el consentimiento digital al:

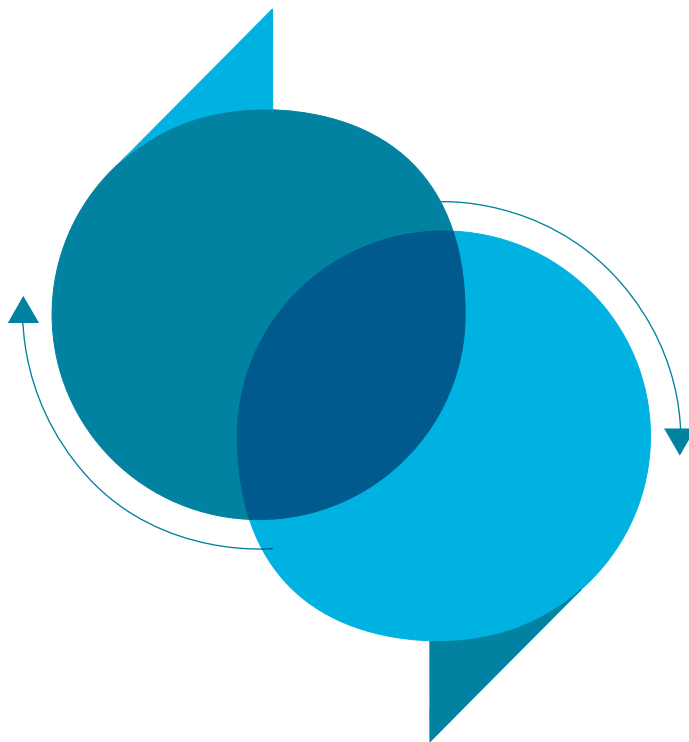
- Pedir consentimiento antes de enviar mensajes o fotos explícitas
- Respetar las decisiones de los demás: nunca está bien coaccionar o presionar a alguien para que envíe fotos o grave actos sexuales.
- Enseñe a sus hijos que si alguien dice que no después de pedir el consentimiento digital, respete su elección y siga adelante.
- Preguntar cada vez: incluso si un compañero o compañera acordó algo antes, no está obligado a aceptar hacerlo nuevamente.

Capítulo 4.2

Abuso y acoso en línea

Abuso y acoso son serios tanto en línea como en la vida real. Según un estudio de 2013 del [Urban Institute Project](#), el 25 % de los adolescentes que tienen citas han sido victimizadas mediante la tecnología por sus parejas. Las nuevas tecnologías, como las redes sociales, los correos electrónicos, los mensajes de texto y los teléfonos móviles, pueden dar a los abusadores la capacidad de acechar a sus parejas, enviarles mensajes degradantes, avergonzarlos públicamente o presionarlos para que tomen fotos sexualmente explícitas.

Dado que la tecnología es una parte integral de la vida y las relaciones de un adolescente, muchos no se dan cuenta de que están experimentando abuso hasta que se convierte en un problema grave. Es común, especialmente al comienzo de una relación, confundir el abuso digital con indicios del amor de su pareja por ellos. Por esta razón, es importante que tanto los adolescentes como los padres sean conscientes de las señales de abuso digital para prevenirlo.



El Urban Institute describe el abuso digital como...

- Coercitivo: cuando alguien te presiona o te acosa para que hagas cosas con las que no te sientes cómodo.
- Controlador - Cuando alguien está dominando e intenta controlarte o ganar poder sobre ti.
- Degradante - Cuando alguien te menosprecia y te devalúa.
- Vergonzoso: cuando alguien amenaza con compartir información vergonzosa sobre usted o publica información personal o íntima.

También brindan ejemplos de abuso o acoso digital, como:

- Usar su cuenta de redes sociales sin permiso o exigir acceso a su teléfono
- Enviar fotos y mensajes sexuales no deseados, o sextear sin consentimiento
- Enviar tantos mensajes o dar me gusta a tantas fotos y publicaciones que te hace sentir incómodo
- Hacer que sientas miedo cuando no respondes a las llamadas o los mensajes de texto
- Revisar tu teléfono con frecuencia para verificar tus mensajes de texto y el historial de llamadas
- Difundir rumores sobre ti en línea o a través de mensajes de texto
- Crear una página de perfil sobre ti sin tu permiso
- Publicar fotos vergonzosas o información sobre usted en línea.
- Usar información de su perfil en línea para acosarlo.
- Escribir cosas desagradables sobre usted en su página de perfil o en cualquier lugar en línea.
- Enviar mensajes de texto amenazantes, mensajes directos o chats
- Presionando y amenazando a mandarte fotos sexuales tuyas o hacerte sentir inferior si no obedeces
- Tomar un video tuyo y enviárselo a cualquier otra persona sin tu permiso
- Decirte con quién puedes ser o no ser amigo o qué publicaciones te pueden gustar o no en las redes sociales



Capítulo 4.3

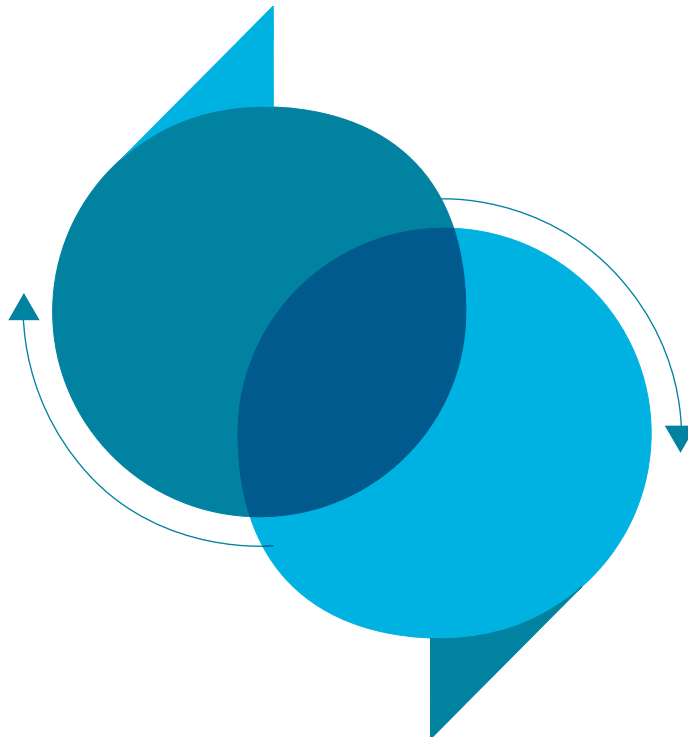
Actúe

COMIENZE UNA CONVERSACIÓN

Hay algunos pasos positivos que puede tomar para reducir el riesgo de abuso digital de su hijo o hija adolescente. Comience una conversación. Pregúntele a su adolescente si sabe sobre el abuso digital o si conoce a alguien que haya sido víctima.

Asegúrese de que sus hijos adolescentes conozcan los signos anteriormente nombrados de abuso digital: muchos jóvenes no reconocen que el abuso es algo más que físico. Mantenga la puerta abierta y hágales saber que deben acudir a usted si les sucede a ellos o a un amigo.

La respuesta para abordar el abuso digital no es apagar la computadora o quitarles los teléfonos móviles a sus hijos. En cambio, se trata de educar a los adolescentes sobre lo que deben estar atentos, hacerlos conscientes de los recursos de búsqueda de ayuda y difundir la conciencia sobre qué es el abuso digital y por qué es tan dañino.



ESTÉ PREPARADA (O)

Infórmese sobre los recursos disponibles para mantener seguros a sus hijos y ayudarlos a practicar habilidades para disfrutar de relaciones saludables en línea. NO MORE ha recopilado los siguientes recursos para ayudarte a dar el primer paso. La lista no es exhaustiva, así que investigue un poco y hable con sus hijos sobre lo que les resultaría útil.

- El proyecto Safety Net ofrece kits de herramientas completos e información sobre el uso de la tecnología para víctimas de violencia doméstica, agresión sexual, acoso y tráfico, que incluyen recursos de seguridad y confidencialidad para aplicaciones móviles.
- La Fundación CyberSmile tiene [consejos específicos para que los adolescentes aborden todas las formas de acoso y abuso en línea](#).
- eTAG (End Tech Abuse between Generations) tiene una variedad de [recursos para descargar](#) que tratan sobre el uso/mal uso de la tecnología en casos de violencia doméstica, agresión sexual, violencia en el noviazgo y acoso.
- Women's Media Center [Speech Project](#) pretende concienciar sobre el acoso en línea y proporciona enlaces a recursos de emergencia, guías y organizaciones de apoyo
- Kit de primeros auxilios digital es una guía de código abierto que lo guía a través de preguntas sobre acoso en línea y ofrece orientación específica en varios idiomas



COLABORADORES

Decimos NO MÁS es un esfuerzo de colaboración entre Esperanza United y NO MORE. Decimos NO MÁS es una campaña hermana de NO MÁS, que se originó con investigaciones y aportes de jóvenes y padres.

NO MORE

TOGETHER WE CAN END DOMESTIC VIOLENCE & SEXUAL ASSAULT
JUNTOS PODEMOS PONER FIN A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y AL ABUSO SEXUAL

La Fundación NO MORE se dedica a poner fin a la violencia doméstica y la agresión sexual aumentando la conciencia pública, inspirando acción y cambio cultural. NO MORE es una iniciativa global compuesta por la coalición más grande de organizaciones sin fines de lucro, corporaciones, agencias gubernamentales, medios de comunicación, escuelas e individuos que desean unir voces en contra de la violencia doméstica y sexual. Con más de 1,400 organizaciones aliadas y más de 40 capítulos estatales, locales e internacionales, NO MORE despierta el activismo de base, alentando a todos, mujeres y hombres, jóvenes y adultos, en todos los ámbitos de la vida, a ser parte de la solución. Lo logramos mediante la creación y el apoyo de campañas, asociaciones y herramientas innovadoras que aprovechan el poder de los medios, el entretenimiento, los deportes y tecnología.

Estamos comprometidos a involucrar, alcanzar y trabajar con personas de diversas comunidades, regiones y países.



Esperanza United moviliza a las comunidades latinas y latin@s para acabar con la violencia de género. Desde un comienzo humilde pero poderoso como un refugio de emergencia creado por un pequeño grupo de latinas perseverantes, Esperanza United se ha convertido en la organización latina más grande y respetada del país enfocada en terminar con la violencia de género.

Anteriormente Casa de Esperanza, Esperanza United aprovecha las fortalezas de las comunidades latin@s para acabar con la violencia de género. Fundada y dirigida por latinas, basamos nuestro trabajo en escuchar a la comunidad adaptándose para satisfacer sus necesidades cambiantes. Trabajamos con la comunidad, otros proveedores de servicios y sistemas para garantizar que las latin@s, sus familias y nuestras comunidades reciban defensa culturalmente relevante y recursos de calidad, apropiados y efectivos. Nuestro marco de defensa proporciona la base sobre la mejor manera de ayudar a las sobrevivientes, familias y comunidades latin@s a obtener una mayor seguridad, conexión y autosuficiencia. A nivel nacional, estamos inmersos en la provisión de capacitación y asistencia técnica, promoción de políticas y prácticas de investigación y evaluación basadas en las realidades vividas por los latin@s.