



Recurso para madres, padres y cuidadores

Conversar con tus hijas e hijos sobre los riesgos en Internet



Marie Collins
Foundation



End Violence
Against Children
#SafeOnline

viguías^{*}
Centro
de Internet
Seguro



¿por qué necesitamos esta cartilla?

La mayoría de las madres, padres y cuidadores decimos que nos gustaría que nuestras hijas e hijos hablaran más con nosotros, a pesar de que conversamos todo el tiempo. Tener esas conversaciones “difíciles” puede ser desalentador y es difícil saber por dónde empezar. Y aunque decimos querer que hablen con nosotros, lo que realmente queremos es que escuchen nuestra experiencia y sabiduría. Pero si queremos que nuestras hijas e hijos nos cuenten cosas, tenemos que tener en cuenta su forma de ver el mundo y estar preparados para escuchar cosas que quisiéramos no oír o con las que no estemos de acuerdo. Solo así podremos tener conversaciones útiles y productivas. Es posible tener una comunicación buena y abierta, incluso cuando hablamos de temas difíciles. Para alcanzar esto necesitamos cambiar nuestro foco. Debemos dejar de decirles lo que deben hacer y, más bien, escuchar lo que tienen por decirnos. En otras palabras, tenemos que hablar con ellas y ellos en lugar de hablarles a ellas y ellos.

Contenido

Página 3.....Diferentes conversaciones para diferentes momentos

Página 4.....Conversaciones generales: creando hábitos de conversación

Página 6.....Si tienes una preocupación de la que quieras hablar

Página 8.....Si descubres que algo YA HA pasado

Página 10.....Usar el lenguaje apropiado para la edad y responder preguntas difíciles

Página 12.....Escucha reflexiva

Página 14.....Usar el enfoque CARES

Diferentes
conversaciones

para
diferentes
momentos

Idealmente, hablar con nuestras hijas e hijos es algo que pasa con frecuencia y de forma sencilla. Incluso vale la pena convertir esto en una costumbre del día a día. Pero habrá momentos en los que debes abordar temas específicos. Esos momentos se darán cuando algo haya sucedido y la conversación sea necesaria, ya sea porque tu hija o hijo te ha contado algo o porque has descubierto que algo pasa. Cada una de estas situaciones requiere diferentes aproximaciones y vale la pena revisarlas por separado.



Conversaciones generales: creando hábitos de conversación

Es bueno tener la costumbre de crear espacios de conversación con niñas, niños y adolescentes. Es mucho más probable que nos cuenten cuando estén teniendo algún problema si tienen una idea general sobre cómo podrías responder. Una de las principales razones por las que las personas menores de edad no hablan sobre los riesgos en Internet es porque tienen miedo de que sus madres o padres no les crean, se enojen o reaccionen de una manera "exagerada". Para evitar esto, necesitamos promover conversaciones en las que todos se sientan seguros de mostrar sus puntos de vista, de escuchar y de hablar. No se trata tanto de que tú le hables a tus hijas o hijos, sino más bien de que tengan el espacio y la confianza de hablarte.



Existen varias maneras de hacer esto más fácil:

Construir espacios de conversación como parte de la vida cotidiana. Es importante que puedas crear espacios en donde tus hijas e hijos puedan hablar contigo tranquilamente como parte de la vida cotidiana. Un buen momento para conversar puede ser durante las comidas, al final del día cuando les decimos buenas noches, en el trayecto entre la casa y el colegio o en un paseo familiar. Disfruta hablar de cosas triviales y de cosas serias. Busca temas en un amplio rango de opciones. Escucha atentamente y muestra curiosidad e interés, incluso cuando no estés de acuerdo. Si no estás de acuerdo con algo, hazlo saber de forma cortés y respetuosa y, siempre, escucha su postura y por qué tienen opiniones diferentes. Si demuestras que estás disponible para conversar en cualquier momento, ellas y ellos sabrán que se pueden acercarse a ti cuando lo necesiten.

Conversa con otros adultos delante de tus hijas e hijos. Habla sobre los riesgos en Internet, relaciones saludables, respeto y consentimiento como parte de una conversación normal con otros adultos y asegúrate que tu hija o

hijo escuchen. Ella o él podría o no unirse a la conversación, pero el mensaje que estás dando es que hablar de esas cosas está bien y sobre todo que está bien no saber exactamente qué hacer en alguna de estas situaciones. Puedes conversar con tu pareja, un amigo o los cuidadores de uno de los amigos de tus hijas e hijos. Presenta los hechos, muéstrate interesado y no juzgues. Lo más importante es que niñas, niños y adolescentes vean que es posible tener este tipo de conversaciones y que estos temas pueden ser fáciles de abordar. Es importante hablar sobre errores que hayas cometido y también cómo los resolviste. Así como quieres proteger a tus hijas e hijos de todo peligro, también es importante hacerles saber que los errores pueden pasar, que tomar riesgos puede salir mal y que, a pesar de todo, hay cosas que se pueden hacer y que se puede recibir ayuda de otras personas.

Muestra interés. Nadie quiere hablar con sus hijas e hijos solo cuando algo malo está pasando, así que muestra interés en sus vidas y en las cosas que les gustan. ¿Qué les gustó en TikTok? ¿Qué video en YouTube los hizo reír hoy? ¿Cómo estuvo su día en el colegio? A veces no querrán hablar al respecto y solo

recibirás un 'Ajá' o "Bien" como respuesta. Pero por lo general a las personas les gusta compartir su entusiasmo y, si estás genuinamente interesado y no juzgas, es más probable que te cuenten lo que hacen en su vida cotidiana.

Respetar la privacidad. Así como conversar y demostrar interés es importante, también necesitas mostrar que entiendes su necesidad de privacidad. Tener pensamientos e interacciones propias es una necesidad humana que nos permite estar mentalmente estables. Nuestras hijas e hijos no son nuestra posesión o una extensión de nosotros y no tenemos el derecho de tratarlos como si lo fueran. Tomar distancia y recordarles que estarás ahí cuando lo necesiten les ayudará a desarrollar la independencia y responsabilidad necesaria para la adultez.

Ayúdales a reconocer y comunicar la incomodidad cuando las cosas parecen no estar bien. Enséñales que si hay algo que les hace sentir incómodos, está bien hablar al respecto. La mejor herramienta protectora para una persona es tener una voz interior bien desarrollada que les diga cuando algo no está bien. Esto es algo que podemos fortalecer con la práctica y escuchando las experiencias

de otras personas. No todas esas "intuiciones" significan que algo está mal, pero identificarlas y hablar al respecto nos hace reconocer mejor la situación. Mantén una actitud curiosa y neutral, tus hijas e hijos pueden tener puntos de vista diferentes al tuyo, pero si los contradices inmediatamente será más probable que los alejes y confirmen que no pueden acercarse a ti. Es mejor responder con "No estoy seguro si estoy de acuerdo, pero me interesa saber por qué piensas de esa manera".

Recuerda

Siempre recuerda cómo era tener su edad. Por un lado, se sienten bien de saber más que los adultos y, aunque también valoran tu opinión, es posible que no siempre quieran que te enteres. Cuando escuchan tus conversaciones sobre temas difíciles, pueden prever tu punto de vista y tu reacción antes de que necesiten decirte algo por sí mismos.

"Mira que el otro día casi caigo en un mensaje de texto fraudulento..."

"Acabo de leer una noticia sobre abuso en Internet / seguridad en Internet / Internet / y no sabía que..."

Frases útiles para iniciar una conversación

Usa la radio / TV para iniciar una conversación. Las novelas y series pueden ser particularmente útiles para explorar diferentes respuestas a una situación. "¿Qué opinas sobre la relación entre [personaje X y personaje Y]? ¿Crees que es una relación equitativa? ¿Qué crees que podrían hacer en lugar de lo que está pasando? ¿Qué harías tú?".

"Tengo un dilema en el trabajo / con un amigo que quiero contarte... la verdad es que me gustaría saber qué piensas"

"Mira este correo / mensaje de texto. ¿Crees que es verdad o será un engaño?"

Si tienes una preocupación de la que quieras hablar

Es diferente si quieres tener una conversación sobre algo que ya ha pasado y que pueda resultar siendo un riesgo para tu hija o hijo. En este caso, no queremos esperar a que haya un espacio de discusión hipotética o general, necesitamos encontrar una manera de iniciar una conversación específica.

Si puedes, elige un momento para hablar, ¿Puedes organizar un momento para salir a caminar solo los dos? Las conversaciones casi siempre son fáciles si no forzamos el contacto visual y una caminata tiene ritmos naturales que permiten un silencio cómodo más que una sensación de interrogación. Entre más cómodos se sientan, es más probable que quieran hablar contigo. Así que si estás pensando entrar a su habitación para hablar, recuerda que ese es su espacio privado. Eso puede hacerlo parecer más fácil, pero también puede sentirse como una invasión. Igualmente, llamarlo a un espacio que sea más tuyo, como un estudio o la cocina, puede sentirse como si lo llamaran a la rectoría en el colegio por haber hecho algo mal. Lo que sea que hagas, asegúrate de estar a su mismo nivel físicamente, no te pongas de pie si él está sentado, y trata de buscar un espacio neutral.

Recuerda

Por supuesto, puede que recibas una respuesta defensiva a cualquiera de estas frases, pero tu hija o hijo también necesita tomarse su tiempo. Esto les permitirá darse cuenta de que hablar es una opción. A veces, las niñas, niños y adolescentes se sienten más cómodos con sus teléfonos, así que podrías también darle la opción de chatear primero, lo que puede ser una forma más fácil de abrir una conversación.

Frases útiles para iniciar una conversación

"Estoy un poco preocupado/a sobre lo que has estado conversando con gente en Internet a la que no conoces. ¿Podemos hablar de eso y pensar juntos en algunas medidas de seguridad?"

"¿Hay algo de lo que me quieras hablar? Sabes que estoy aquí siempre que lo necesites"

"No me siento cómodo/a con la forma en que estás usando el Internet y me gustaría que habláramos al respecto"

Estoy un poco preocupado/a por ti, te vez retraído. ¿Algo está pasando?"

"Veo que has estado hablando mucho sobre X y quiero hablar de lo que está sucediendo para que podamos ayudarte a estar bien"



Revisar o no revisar. Si sospechas que algo está pasando, es mejor que hables con un profesional en el tema antes de alarmarte, como un psicólogo, un trabajador social o el orientador del colegio. Si crees que tu hija o hijo ha creado o compartido imágenes o textos que pueden afectar su bienestar, puedes estar tentado a revisar sus dispositivos electrónicos. Piensa cuidadosamente antes de hacerlo y toma la decisión más adecuada según su edad. Después de todo, ¿sabes qué harías si encuentras algo? En casa pueden tener algunas reglas sobre revisar el celular en cualquier momento, pero esto siempre se sentirá como una invasión a la privacidad. Tus hijas e hijos van a ver esto como si te estuvieras metiendo en sus cosas. Además, si encuentras una imagen o video de ellos en una situación difícil, la sensación de mortificación por lo que has visto hará que le restes importancia a cualquier otro peligro. Es más responsable, y finalmente más efectivo, si le pides con calma que te muestre su celular y le dejas tener el control de ese proceso. Puede que no te enteres de todo, pero le habrás dado el espacio necesario para que vengan a ti cuando lo necesiten.

Señales de alarma: Si tu hija o hijo se mantiene firme en que nada malo está sucediendo pero aún te sientes preocupado, entonces indícale los lugares en donde puede encontrar información confiable. Su intuición puede estar

diciéndole que algo está mal, pero el orgullo, miedo o vergüenza puede estar impidiendo que hable contigo. Compartir opciones sobre lo que pueden hacer si están preocupados, les hará sentirse más empoderados para ayudarse a ellos mismos. Recuérdales que pueden hablar contigo y que estarás disponibles cuando lo necesiten. Puedes darle a conocer herramientas como la línea de ayuda Te Guío Colombia, línea virtual de reporte Te Protejo Colombia, Colombia, la Línea 141 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Línea Salvavidas 24/7. También, puede conversar con sus profesores, orientadores del colegio u otros adultos de confianza.

teguío*
Línea de Ayuda



teguio colombia.org



TeGuio_Viguias



[teguio.viguias](https://www.facebook.com/teguio.viguias)



3148210435



[teguio.viguias](https://www.instagram.com/teguio.viguias)



018005190690

teprotejo*
Línea de Reporte



teprotejocolombia.org



Sergio Urrego
Fundación

Línea Salvavidas 24/7



+57 311 7668666

Si descubres que algo YA HA pasado

A veces no es posible esperar un tiempo correcto para hablar porque el tema necesita ser tratado de inmediato. Puede ser, por ejemplo, que tu hija o hijo te contó que algo está pasando o te has enterado de otra manera. Tu respuesta puede ser diferente dependiendo de si lo has descubierto por tí mismo o si alguien más te ha contado.

Revelación:

Si tu hija o hijo te contó lo que está pasando, podría ser un momento realmente inconveniente para ti, por ejemplo, podrías estar de camino al trabajo, tener un trabajo importante que terminar o que tu serie favorita acaba de empezar. Pero cualquiera que sea la situación, es importante que en ese momento, tu hija o hijo reciba toda tu atención. Ellos podrían haber estado guardando lo que quieren contarte durante mucho tiempo y si los rechazas, esa sensación cambiará el resto de la conversación. Al final, la seguridad de tus hijas e hijos es lo más importante y vale la pena darle la mayor prioridad.

Nunca es fácil escuchar que una niña, niño o adolescente ha sido vulnerado en Internet, pero tu hija o hijo estará más preocupado por tu reacción. Por esto, necesitas poner tus emociones a un lado tan pronto como sea posible para darle paso a las suyas. Como recomendación, puedes seguir el modelo CARES y usar las herramientas de escucha reflexiva (pág. 12 - 14). Lo más importante es que le muestres que le crees y que ha hecho lo correcto en contarte, pero sobre todo que no tiene la culpa. A pesar de lo molesto que te puedes estar sintiendo, no dirijas tu enojo hacia tu hija o hijo y no le preguntes "¿Por qué lo hizo?" o "¿Por qué no hizo nada?", eso se siente como una acusación. Lo que sea que haya pasado, ya pasó. Tu trabajo en este momento es escuchar y apoyar.

"Gracias por venir a decirme. Sé que ha sido difícil"

"Esto es momentáneo y pasará. Lo solucionaremos"

"Estás haciendo lo correcto al contarme esto. ¿Qué quieres hacer ahora? (Lo que ella o él dirá podría ser diferente a lo que estás pensando que necesitan hacer, pero es un punto de partida y luego podrás ofrecer algunas alternativas)"

"Cuéntame un poco más de eso"

Respuestas útiles.

A menudo estas frases te ayudarán a ganar algo de tiempo si estás sorprendido y abrumado, pero debes asegurarle a tu hija o hijo que ha hecho lo correcto en contarte.

"Entiendo. ¿Qué pasó después?"

"¿Cómo te sientes sobre lo que pasó?"

"Lo que está hecho, hecho está. Déjame pensar qué es lo mejor que podemos hacer ahora"

"Lo que sea que haya pasado, cuentas con mi apoyo y encontraremos la manera de superarlo"

"Hay profesionales que saben cómo ayudarnos. No eres la única persona que ha estado en esta situación y definitivamente hay muchas cosas que podemos hacer"



Descubrimiento:

Si, por el contrario, acabas de descubrir la situación y tu hija o hijo no sabe que tú ya estás al tanto, podrás elegir el mejor momento y lugar para tener esa conversación. Si necesitas iniciar una conversación, es importante elegir un espacio privado y seguro. En este caso, tienes oportunidad de prepararte, pero ellos no, por lo que es probable que estén a la defensiva. Sé consciente de ello y permite que lloren o griten. Intenta no replicar esos comportamientos.

A veces se descubre que algo está pasando por medio de otras entidades como la policía o el colegio, en cuyo caso no tendrías control sobre cuándo sucederá la conversación. De nuevo, la escucha reflexiva y el uso del modelo CARES te ayudará a iniciar una conversación (pág. 12 - 14). te ayudará a iniciar una conversación. Lo más importante para atravesar esta situación es que te pongas en el lugar de tu hija o hijo y que tus acciones los mantengan seguros y les ayudes a pasar por esta situación. No está de más recordarles que los amas.

Frases útiles:

“No estoy molesto contigo y mi deber es mantenerte a salvo”

“Me acabo de enterar acerca de algo de lo que necesitamos hablar”

“Entiendo que debes estar sintiendo muchas emociones diferentes en este momento”

“Tú eres la persona más importante aquí y estoy para apoyarte”

“Esto puede ser incómodo, pero quiero que sepas que estoy de tu lado”



Usar el lenguaje apropiado para la edad y responder preguntas difíciles

Conoces a tus propias hijas e hijos. No hay una escala objetiva sobre cuál es la edad correcta para tener una conversación en particular. Cada no es diferente y lo que puede ser apropiado para alguien de 5 años en una familia, puede no serlo para alguien de la misma edad en otra familia. Sin embargo, nunca es muy pronto para empezar a tener conversaciones sobre respeto, privacidad, relaciones saludables y confianza. Podemos atormentarnos con lo que le diríamos a nuestras hijas e hijos más pequeños pero, de hecho, a menudo estarán satisfechos con que les demos menos detalles de lo que imaginamos.

Por ejemplo: “¿Por qué no puedo navegar en Internet?” – “Bueno, eso es para los adultos. Tú no eres aún un adulto” – “Ah, ok”

Sin embargo, si necesitas más información, puedes usar una analogía como: “Es como cuando hay una restricción en los parques de diversiones. Si no eres suficientemente alto, no puedes usar ciertos juegos. Algunas cosas están diseñadas para los adultos y no están ajustadas para niñas y niños”.

Trata de evitar respuestas como “Porque yo digo” o “porque yo soy tu mamá / papá” sin dar más explicación. Por ejemplo, puedes completar con frases como “es para mantenerte a salvo y en este momento puedo identificar lo que es mejor para ti” o “Entiendo que no ves las razones, pero te prometo que las hay y que esto es para mantenerte a salvo / protegerte y cuidarte / ayudarte a crecer a salvo” etc.

Privacidad vs. secretos

Enséñales a tus hijas e hijos desde muy pequeños que la privacidad es un derecho de todas las personas, mientras que los secretos son impuestos por otras personas y casi siempre son inapropiados. Ellos tienen el derecho de mantener como privados sus cuerpos y sus pensamientos, pero si alguien más les dice que guarden algún secreto sobre esa persona, es usual que eso no esté bien o no sea seguro. Tengan conversaciones sobre el tema para que puedan identificar cuándo se puede guardar un secreto y cuándo no. Los buenos secretos son como las sorpresas: nadie está siendo lastimado y, si quisieran contárselo

a alguien, podrían hacerlo sin ningún problema. Por su parte, un secreto malo es cuando una niña, niño o adolescente está triste o quiere que algo se detenga y alguien les ha dicho que no pueden decir nada. Es fácil hacer la distinción entre un secreto y una sorpresa si se piensa en la razón del secreto. Tus hijas o hijos podrían sentirse más seguros al anticipar la respuesta que tendrías si ellos te cuentan un “secreto malo”. Algunas niñas y niños podrían sentirse desleales si te cuentan algo relacionado con sus amigos y necesitan estar seguros de que no traicionarás una promesa que le hicieron a ese amigo, quien podría estar en peligro.

Preguntas incómodas:

A veces tu hija o hijo centrará atención en ti, por ejemplo preguntándote: “¿Alguna vez has visto porno?”

Este es el tipo de pregunta “malo si sí, malo si no”. La respuesta dependerá de la relación que tengas con tus hijas e hijos. En cuanto más hables con ellos en general, será más fácil de responder. Responder “Esto no es sobre mí” funciona en parte, pero puede entenderse como que estás admitiendo algo. Sin mayor explicación, tu hija o hijo entenderá que estás admitiendo lo que sea que se está suponiendo sobre ti.

Puedes usar esta pregunta como una oportunidad para hablar sobre las relaciones saludables: “Es natural interesarse en el sexo y la sexualidad. Es un tema normal y saludable. Pero lo que no es normal ni saludable es una relación desigual o inequitativa y la pornografía a veces puede representar el sexo de una manera poco realista”.

Casi siempre, ese es el detalle que hace que niñas y niños se sientan nerviosos al hablar con sus madres, padres y cuidadores. Realmente no quieren que les compartas tus propias experiencias o hablar explícitamente de sexo.

“Seguramente has encontrado pornografía en Internet y no quiero preguntarte nada en específico. Pero me gustaría hablar contigo sobre cómo crees que se ve una relación sana”.



Otra forma en la que ellos pueden centrar la atención de vuelta a ti es: “pero tú siempre estás en tu celular”.

Es tentador responder solo con “Es diferente”, “Yo soy un adulto” o “Ese es mi trabajo”, pero es valioso reflexionar más al respecto. Primero, ¿eso es cierto? Investigaciones muestran que el uso del celular puede interferir en la interacción de madres, padres y cuidadores con sus hijas e hijos. La inmediatez de los celulares nos demanda atención y nos hace menos sensibles al pedido de atención de nuestras hijas e hijos. Niñas, niños y adolescentes aprenden de lo que hacemos y de lo que decimos, por lo que es bueno pensar sobre nuestro propio uso de la tecnología. Si esperas que ellos dejen de lado sus dispositivos electrónicos cuando hablan, ¿estás haciendo lo mismo? ¿Están prohibidos los celulares en la mesa... excepto cuando tienes una llamada importante? Si esto es cierto, quizás puedan poner algunas reglas sobre el uso de los dispositivos electrónicos para que todos sean conscientes de lo que se espera del comportamiento de cada uno.

Recuerda que Internet puede ser una fuente de información útil para tus hijas e hijos. Si sienten curiosidad sobre su propio género o sexualidad, podrías no tener conocimiento o experiencia en el tema para ayudarlos. Seguramente todas las niñas y niños buscarán cosas en Internet sobre las que no quisieran que sus madres y padres se enteraran.

(Recuerda cuando eras adolescente. ¿Le contabas a tu mamá o papá todas las cosas sobre tu identidad y experiencia sexual?). Así que, de nuevo, es mucho más útil inculcarles a tus hijas e hijos una comprensión sobre las relaciones sanas, igualdad de poder, consentimiento y buena comunicación y, así, dejarlos tomar la decisión de acudir a ti cuando estén preocupados por alguna razón.



Escucha

reflexiva

La escucha reflexiva, también llamada escucha activa, es exactamente lo que su nombre indica: escuchar y NO agregar a la conversación ninguna información nueva u opinión.

Es una técnica increíblemente poderosa que ayuda a las personas a calmar sus ánimos, le permite a quien está hablando sentirse escuchado y empezar a organizar sus propias emociones y pensamientos. Esto también significa que quien está escuchando sabe lo que se está diciendo y no está concentrado en sus propias suposiciones u opiniones. Es más difícil de lo que parece porque generalmente en una conversación estamos tratando de traer nuestros propios pensamientos sobre la situación.

Escuchar:

Asegúrate de realmente estar escuchando lo que se está diciendo. Cualquier juicio, suposición, consejo u opinión debería dejarse fuera de la conversación y ser ignorada. Escucha las palabras que se están diciendo y las emociones detrás de esas palabras. Usa señales verbales y no verbales para mostrar que estás escuchando: tener buen contacto visual (pero no demasiado), afirmar con la cabeza, expresar empatía y entendimiento con tu rostro, usar expresiones alentadoras como "Ajá", "está bien", "entiendo".

Igualar y reflejar:

Al igualar y reflejar, como un espejo, su lenguaje corporal, las palabras que usa y el tono y volumen de la voz, les aseguras que realmente estás escuchando y que has creado un espacio seguro para la conversación. Deshazte de todas las distracciones: no saques tu celular, no abras correos electrónicos, deja de cocinar. Ubícate físicamente a su misma altura y déjale realmente claro en ese momento que lo más importante es lo que está diciendo.

¿Cómo hacerlo?

Chequear:

Asegúrate de entender lo que están diciendo. Para ello puedes chequear, repetir oraciones o resumir: "Entonces, pensaste que él tenía tu edad", "Entonces, esto pasó antes de que...", "Claro, te asustaste". Permite que te corrijan en cualquier punto en el que no hayas entendido. Refleja tus emociones también, idealmente usando algunas pero no todas las palabras que ellos usaron. "Eso realmente te molestó". Dale el espacio suficiente para que organice sus ideas: "Tómate tu tiempo, sigo escuchándote". "En este momento no te preocupes por el orden en que pasaron las cosas, solo dime lo que estás pensando".

No te asustes con el silencio, ese es un momento vital para poner las ideas en orden.

Resumir:

Cuando haya llegado al final, resume brevemente lo que has escuchado. Esto les permitirá escucharlo de nuevo y podrán tener otra oportunidad para agregar más información o aclarar algún asunto. También podrán obtener una mejor perspectiva de la situación al escucharlo de nuevo.

Si bien todo esto suena sencillo, no es fácil poner en práctica la escucha reflexiva en ciertos momentos, especialmente cuando lo que estás escuchando te provoca muchas emociones. Por eso, vale la pena practicar la escucha reflexiva en conversaciones normales.

Usar el enfoque CARES

El enfoque CARES, llamado así por sus siglas en inglés, da un marco de referencia para responder a conversaciones difíciles brindando las herramientas para mantenerte calmado y apoyar a tu hija o hijo de una forma útil. Recuerda, tu reacción es lo que más le preocupa a tu hija o hijo. Igualmente, si no puedes hacer todo esto por completo, solo haz lo mejor que puedas cuando puedas.

C

Calm / Calma. Mantén la calma y escucha sin juzgar (ver escucha reflexiva más arriba). ¡Fíngelo si es necesario! Aclara que no le culpas. Respira profundo, pausa para darte un espacio. Haz que siga hablando mientras organizas tus pensamientos con frases como "entiendo" y "cuéntame un poco más".

A

Ask / Preguntar. Pregunta y evalúa. Usa preguntas abiertas y dale tiempo para responder. Evita preguntar "¿por qué?" ya que esto se siente como una acusación y un juicio. No puedes cambiar lo que pasó, por lo que preguntar por qué lo hizo solo los atrapará en un bucle de culpa y recriminación. Sin embargo, puedes preguntar el porqué de otra manera para ser menos acusativo y más abierto. Entonces, en lugar de preguntar "¿por qué hiciste eso?", podrías intentarlo con: "¿Qué llevó a que eso sucediera?" o "¿Cuándo/Cómo empezó todo esto?"

R

Reassure / Tranquilizar. Tranquilízalo y dale información y apoyo. Tranquilizar no significa decir que todo estará bien, pero le podrías decir que esto es solo un momento en el tiempo, que hay una vida después de esto. Refleja sus sentimientos y reconoce lo difícil que la situación está siendo. Ten cuidado en no trivializar, no estás buscando un "vamos, supéralo" pero tampoco un "esto es un desastre". Debes encontrar un punto medio entre reconocer el dolor y dar esperanza de que la recuperación es posible y hay pasos que tomar para ir hacia allá.

E

Enter / Empatía. Entra en su realidad, ponte en sus zapatos e imagina cómo se siente. El hecho de que te esté contando no significa necesariamente que esté completamente convencido de que lo que pasó haya sido incorrecto. Es posible que se esté sintiendo culpable y se esté reprochando a sí mismo. Al mismo tiempo se puede estar sintiendo desesperado y a la defensiva. Es probable que surjan conflictos y dudas. Si fue abordado en Internet, es probable que aún tenga una conexión emocional con el abusador. A pesar de que sea difícil para nosotros aceptarlo, es vital que lo reconozcas. Es conveniente asegurarle que tú sabes que todas las emociones que está sintiendo son difíciles y complejas.

S

Seek / Buscar. Busca apoyo y autocuidado. No te culpes a ti mismo, contacta con profesionales idóneos para recibir consejo y ayuda como profesionales en psicología, trabajo social o el orientador del colegio. No te preocupes si tu hija o hijo prefiere hablar con otra persona, esa es otra oportunidad de guiarlo hacia el apoyo. No tienes culpa ni responsabilidad porque el daño recae por completo en el abusador. Continúa abriendo y aceptando el diálogo con tus hijas e hijos y restableciendo la seguridad. Evita tratar a tu hija o hijo de una manera diferente con base en el abuso y encuentra formas de volver a unir a la familia, sin hacer referencia al abuso.

Conclusión

Al final, el peligro está en todos lados y esta situación le puede pasar a cualquiera: cualquier estrato, cualquier género, cualquier nivel de educación. Todos nosotros tomamos riesgos y es importante recordar que los agresores en Internet son increíblemente amables, manipuladores, persuasivos y determinados. Ellos son los culpables, no tú, ni tus hijas o hijos, ni nadie más. Todos somos vulnerables a ser abordados por personas con malas intenciones. Para prevenirlo y vencerlo es necesario estar abiertos al tema, ser honestos, comunicarnos claramente, aceptar la situación, brindar apoyo y amar a nuestras familias. Si construyes patrones positivos de comunicación con tus hijas e hijos, estarás en una mejor posición para protegerlos y prevenir siempre que sea posible, así como de apoyar y recuperarte cuando ha sucedido un evento que ha lastimado a nuestras hijas e hijos.



Esta cartilla ha sido preparada por Marie Collins Foundation y Zoë Metcalfe, la Comisionado de Policía, bomberos y Crimen de Yorkshire del Norte y la Ciudad de York, Reino Unido.

La adaptación cultural al español latino fue realizada por Sharon Sánchez-Franco, Judy Benavides Castro, Juan Felipe Urrea Castellanos y Carolina Piñeros Ospina en representación de Red PaPaz, Colombia

Para mayor información sobre conversaciones con sus hijas e hijos sobre los riesgos de Internet, por favor, contáctenos a través de los siguientes datos.



Marie Collins
Foundation

Tel.: 01765 688827

o correo electrónico help@mariecollinsfoundation.org.uk

mariecollinsfoundation.org.uk

 [TheMarieCollinsFoundation](https://www.facebook.com/TheMarieCollinsFoundation)

 [@MCFcharityUK](https://twitter.com/MCFcharityUK)

 [mariecollinsfoundation](https://www.instagram.com/mariecollinsfoundation)

Charity Nos: 1144355 / SC048777 Company No: 7657115



Tel.: 01423 569 562

o correo electrónico info@northyorkshire-pfcc.gov.uk

northyorkshire-pfcc.gov.uk

 [@northyorkspfcc](https://www.facebook.com/northyorkspfcc)

 [@northyorkspfcc](https://twitter.com/northyorkspfcc)

 [northyorkspfcc](https://www.instagram.com/northyorkspfcc)



Tel.: 01765 688827

o correo electrónico contactenos@redpapaz.org

redpapaz.org

 [redpapaz.org](https://www.facebook.com/redpapaz.org)

 [@Redpapaz](https://twitter.com/Redpapaz)

 [Red.PaPaz](https://www.instagram.com/Red.PaPaz)