



**DAY ONE PRESENTA:**

# **¡LA "CONVERSACIÓN"!**

**Cómo conversar con sus hijos sobre temas importantes y, a veces, difíciles.**

**Day One**

# TABLA DE CONTENIDO



**01**

**INTRODUCCIÓN**

**RELACIONES  
SALUDABLES**

**03**



**05**

**SEGURIDAD EN  
LÍNEA**

**VIOLENCIA SEXUAL**

**08**





# INTRODUCCIÓN

## ¿Por qué estas conversaciones son importantes?

- Necesidad de asegurarse de que los jóvenes obtengan información precisa, en lugar de mensajes dañinos que pueden encontrar por sí mismos en línea o por otros medios
- Puede prevenir la violencia y / o reducir el riesgo de sufrir o experimentar violencia

## Disminuye la presión a través del control de su entorno

- Tenga una conversación durante actividades que realicen juntos
- A la hora de acostarse con luces tenues
- Mientras ve una película o juega un juego, han visto o jugado antes
- Durante tiempo interrumpido al carro

## Sea honesto acerca lo que usted no sabe

- Diga "Ayúdame a entender ..." cuando no esté seguro de lo que están diciendo o preguntando
- Hagan sus investigaciones juntos y enséñales cómo encontrar información de fuentes creíbles

## Utilice ejemplos concretos

- Utilice ejemplos de los medios
- Utilice ejemplos personales

## Tenga conversaciones continuas

- Chequee con frecuencia para ver cómo van las cosas
- Esto elimina la presión de tener que decir todo en una sola conversación





# RELACIONES SALUDABLES

Las conexiones sólidas son clave para una vida plena mental y emocionalmente. Enseñar habilidades saludables y seguras para tener citas y relaciones íntimas a los adolescentes son componentes clave para la prevención de la violencia sexual.

## EDADES 2-6

### Amistades

Los niños de esta edad recién están comenzando a aprender a interactuar y relacionarse con los demás, por lo que es importante establecer una base sólida sobre la cual puedan construir durante el resto de sus vidas. Busque oportunidades para fomentar comportamientos positivos como compartir y turnarse.

"Que buen trabajo hiciste esperando tu turno para usar los columpios hoy. ¡Estoy tan orgulloso(a) de ti! Es más divertido montar columpios con amigos, aunque tengamos que esperar por nuestro turno."

### Comunicación

Si bien los niños de esta edad todavía están desarrollando sus habilidades lingüísticas, se les debe animar a usar sus palabras, especialmente cuando se enfrentan a emociones negativas. Establecer reglas sobre apodos, burlas e insultos.

"Veo que estás molesto porque estás tirando tus juguetes y frunciendo el ceño, ¿Cree que puedes decirme qué es lo que te enoja?"

### Limites

Hablar con los niños sobre cómo expresar y respetar los límites es una base esencial para conversaciones futuras importantes, como las del consentimiento. Los adultos suelen violar los límites de los niños de formas aparentemente inocentes, pero es importante que los niños aprendan que sus cuerpos son propios y merecen que se respeten sus límites.

"Nunca toques el cuerpo de otra persona si te ha dicho que no lo hagas."

"No tienes que abrazar o besar a nadie si no quieres".

## EDADES 7-12

### Presión de grupo

Los niños de esta edad no pueden ya estar experimentando la presión de grupo en la forma en que lo harán durante la adolescencia, pero es importante prepararlos para estas experiencias y practicar estrategias que puedan utilizar en esas situaciones.

"Si alguna vez te encuentras en una situación con amigos que te hace sentir incómodo, puedes decirles que necesitas llegar a casa o te encontrarás en serios problemas, ¡pero no lo estarás!"

### Manejando conflicto

Ayudar a los niños a manejar sus emociones y comunicar sus sentimientos es esencial para una comunicación y relaciones saludables. Enséñeles habilidades de afrontamiento sobre cómo regular sus cuerpos y emociones cuando sienten enojo (como respirar profundamente, contar hacia atrás desde 10 o alejarse). Usar declaraciones en "yo" que se centren en expresar cómo se sienten o experimentan, en lugar de lo que ha hecho la otra persona, puede ser un método muy eficaz para comunicarse durante un conflicto.

"Me siento (\_\_\_\_\_) cuando (\_\_\_\_\_) funciona mucho mejor que, '¡Me estás dejando (\_\_\_\_\_)!'"

## EDADES 13+

### Lo que usted desea para ellos/ellas

Dígale a su hijo(a) adolecente lo que espera para ellos en sus relaciones tanto con amistades y parejas románticas. Esta es una excelente manera de comunicar los valores o cualidades que considera importantes en una relación.

"Espero que encuentres una pareja que te trate con respeto."

"Espero que tus amigos te ayuden a crecer, pero aún más que te acepten por lo quien eres."

"¿Cuál crees que es el rasgo más importante de un amigo? ¿y en cuanto a una pareja romántica?"

### Lo que ellas quieren para sí mismos

Es igualmente importante pedirles a los adolescentes que consideren lo que quieren para ellos. ¿Qué cualidades están buscando? ¿Cuál sería un factor decisivo para ellos?

"¿Cómo deberían tratarte tus amigos o parejas románticas?"



# SEGURIDAD EN LÍNEA

Vivimos en un mundo en constante crecimiento y conectado digitalmente. Los espacios en línea a menudo dejan a los jóvenes vulnerables a la explotación y la información dañina. Los padres deben discutir la seguridad y las limitaciones en línea con regularidad.

## EDADES 2-6

### Supervisión

A esta edad, los niños no tienen las habilidades de pensamiento crítico necesarias para estar seguros en línea sin supervisión y el tiempo de pantalla debe ser extremadamente limitado.

“Puedes ver un video en mi teléfono, pero tengo que verlo contigo.”

### Estableciendo límites

A medida que los niños crecen un poco, es posible que se les introduzca lentamente en el uso de Internet con limitaciones significativas. Investigue qué quieren y qué pueden hacer en línea, y establezca marcadores para sitios web específicos.

“Puedes usar el Internet para ir a sitios web específicos o jugar juegos específicos con mi permiso, pero debemos asegurarnos de permanecer en el mismo sitio web y tener cuidado con lo que hacemos clic.”

## EDADES 7-12

### Desarrollando independencia en línea

Los niños más pequeños en este grupo de edad todavía deben ser supervisados mientras están en línea, pero los niños mayores deben desarrollar su independencia. Mantenga los dispositivos habilitados para Internet en las áreas de estar comunes y utilice los controles parentales para complementar la supervisión.

“Quiero que comencemos a generar confianza sobre el uso de Internet. No puedes usar estos dispositivos con la puerta cerrada y habrá límites en lo que puede hacer.”

## Información personal

Los niños de esta edad son vulnerables a las estafas y los especialistas en marketing que extraen datos personales. Enséñeles a acudir a usted antes de compartir cualquier información personal en línea y explíquelo por qué y cuándo no es seguro hacerlo.

“No podemos estar seguros de que las personas sean quienes dicen ser en línea, por lo que no debemos decirles a las personas nuestros nombres completos o información sobre el lugar donde vivimos.”

## Actividades en línea

Hable con los niños sobre sus actividades en línea como lo haría con cualquier actividad fuera de línea. Conozca lo que les gusta hacer y con quién podrían estar haciéndolo. Discuta limitaciones como no permitir salas de chat, mensajería o redes sociales.

“Quiero que aprendas a usar Internet de forma segura, pero aún no estás listo para hablar con otras personas en línea. Cuando seas un poco mayor, hablaremos sobre cómo puedes conectarte de manera segura con amigos o familiares aprobados.”

## EDADES 13+

### Reglas de la casa

Establezca reglas básicas para todo uso de Internet que funcione para su familia. Haga que compartan la información de inicio de sesión con usted y que realicen revisiones periódicas de su historial de navegación o el uso de su cuenta. Ser abierto sobre esto puede generar confianza

“Necesito saber si estás listo y puedes usar estas cuentas y sitios de manera responsable. Voy a comprobar cómo los está utilizando y, si veo algo preocupante, hablaremos de ello.”

## Comportamiento responsable en línea

Mientras los jóvenes están ganando independencia en línea, pueden tratar de doblegar las reglas para determinar dónde están sus límites. Asegúrese de tener claro cuáles son sus expectativas y qué considera que es un comportamiento responsable en línea.

“No usamos Internet para chismear, intimidar o amenazar a nadie. Si no lo dijéramos en persona, no deberíamos hacerlo en línea.”



# Amigos en línea

Es probable que los jóvenes comiencen a conectarse con amigos en línea que conocen en la vida real. Sin embargo, a medida que comienzan a usar las redes sociales y los juegos en línea para múltiples jugadores, pueden comenzar a formar relaciones con personas que nunca antes habían conocido. Es importante ayudarlos a hacer la distinción y comprender las diferencias en los límites entre los dos. Ayúdelos a reconocer los signos de la preparación en línea de aquellos que podrían hacer daño.

Es agradable estar en contacto con nuestros amigos y familiares en línea, pero también hay personas que no conocemos y algunas de ellas son peligrosas. Si recibe una solicitud o un mensaje de alguien y no está seguro de quién es, venga a hablar conmigo primero.

Recuerde, nunca compartimos información personal ni aceptamos reunirnos en persona con nadie que conocimos en línea.

## Fortalecer las Medidas de Seguridad



- Revise la configuración de seguridad, privacidad de búsqueda y navegación en línea
- Póngase en contacto con su proveedor de servicios de Internet lo más pronto posible para preguntar sobre las posibles opciones o herramientas de control parental que pueden estar disponibles
- Revise la configuración de privacidad en las plataformas o aplicaciones de redes sociales con su familia para asegurarse de que se siente cómodo con los datos compartidos con las compañías de redes sociales y lo que los anunciantes, así como que las públicas sus cuentas pueden ser

## Comunicación Abierta sobre la Actividad en Línea



- Hable con su familia sobre qué aplicaciones o sitios web están ellos lo sus amigos usando con frecuencia
- Revise los riesgos de compartir información de personas y familiares en línea
- Discuta la diferencia entre amigos que conocemos, pero conectamos en línea, y amigos en línea, y cómo los límites con este tipo de amigos son diferentes
- Establezca expectativas de comportamiento en línea que sean similares a las expectativas en persona, como ser respetuosos, no acosar o intimidar a otros, y no compartir contenido explícito de ellos mismos o de otros

## Observe con Cuidado



- Establezca expectativas de cuándo y dónde se pueden utilizar los dispositivos, como en áreas comunes y no tarde en la noche
- Discuta sus reglas en cuanto las contraseñas y sus planes para monitorear su actividad
- Esté atento a los cambios en el comportamiento de los jóvenes, como el secreto o la agitación en torno a la tecnología, grandes cantidades de tiempo en línea sin supervisión o el retro de la actividad familiar
- Tenga en cuenta las llamadas o regalos inesperados, especialmente si los jóvenes intentan ocultarlos de los cuidadores, ya que pueden ser parte del proceso de preparación de un depredador

## Conozca las Leyes

### Las Leyes Federales Prohíben:



- Transferencia o intento de material obsceno a menores de 18 años
- Incitación o coacción en línea de un menor de 18 años para participar en actividades sexuales
- Incitación o coacción en línea de un menor para que participe en una conducta sexual para crear una representación visual

### Las Leyes de Rhode Island Prohíben:

- Transmitir o sabiendo e intencionalmente una representación visual indecente a una persona que se sabe o se cree que es menor de edad
- Menos de sabiendo y voluntariamente, sin amenaza ni coacción, transmitiendo una representación visual indecente de sí mismo a otra persona

## Reporte Inquietudes



- Incidentes pueden ser reportados a el Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children) al 1-800-THE-LOST (1-800-843-5878) o [www.cybertipline.org](http://www.cybertipline.org)
- Por favor notifique a la policía local si usted o su familia están en peligro inmediato

## Resources



- Day One: [www.dayone.org](http://www.dayone.org)
- NCMC's NetSmartz: [www.missingkids.org/netsmartz/home](http://www.missingkids.org/netsmartz/home)
- Common Sense Media (Instituto de Servicio Común): [commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)
- Culture Relearned (Cultura Reaprendida): [www.culturerelearned.org](http://www.culturerelearned.org)
- Internet Matters (Asuntos de Internet): [internetmatters.org](http://internetmatters.org)
- Connect Safety (Conectar de forma Segura): [connectsafely.org](http://connectsafely.org)

Day One



# VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual puede parecer uno de los temas más difíciles de abordar, dados los muchos tabúes culturales sobre hablar de sexo en general. Sin embargo, la violencia sexual prospera en el silencio y hablar sobre estos temas le quita poder a la violencia y a quienes la perpetran.

## EDADES 2-6

### Partes del cuerpo

Utilice nombres precisos para las partes del cuerpo, incluidos los genitales. Enséñeles desde muy temprano y sea específico. Los sobrevivientes de abuso sexual infantil a menudo tienen dificultades reportando sus experiencias con credibilidad porque no tienen el vocabulario adecuado para describir con precisión lo que les ha sucedido. Mantenga la calma y no muestre vergüenza a su hijo(a) cuando hable de estas cosas, ya que esto puede evitar que le hagan preguntas importantes en el futuro.

“Mientras nos bañamos, ¡juguemos a un juego de nombres! Mientras lavamos cada parte de tu cuerpo, intenta decirme el nombre. Está bien si no está seguro, yo te ayudaré si tiene dudas.”

### Secretos

Las personas que causan daño sexual a los niños generalmente intentan evitar que se descubra su abuso enmarcando el abuso como un secreto entre ellos y su víctima y refuerzan esto con coerción o amenazas. Enséñeles a los niños que nunca está bien mantener secretos con sus padres / cuidadores y que ningún adulto debe pedirles que lo hagan.

“Nadie nunca debería decirte que tienes ocultarme algo, especialmente si se trata de tu cuerpo.”

### Diciendo no

A los niños a menudo se les enseña a escuchar a los adultos y a ser obedientes. Por eso, a menudo es difícil para los niños que se encuentran en situaciones incómodas y comprometedoras decir “no”. Enséñele a los niños que está bien que se alejen de situaciones incómodas, especialmente en lo que respecta a sus cuerpos. Asegúrese que estas reglas queden claras y que también se aplican a las personas que conocen y a otros niños.

“Si alguien te toca o dice algo sobre tu cuerpo que te hace sentir incómodo, siempre puedes decirle que debes irte para ir al baño o para buscar un adulto diferente. Siempre debe decirme si algo así, y te prometo que no te encontrarás en problemas.”

## EDADES 7-12

### Modelo a seguir ayudando

Teach children to take opportunities to help others by role modeling this behavior for them. Explain that it feels good to help others. This can help build empathy and teaches children that positive actions should be a part of normal, regular behavior.

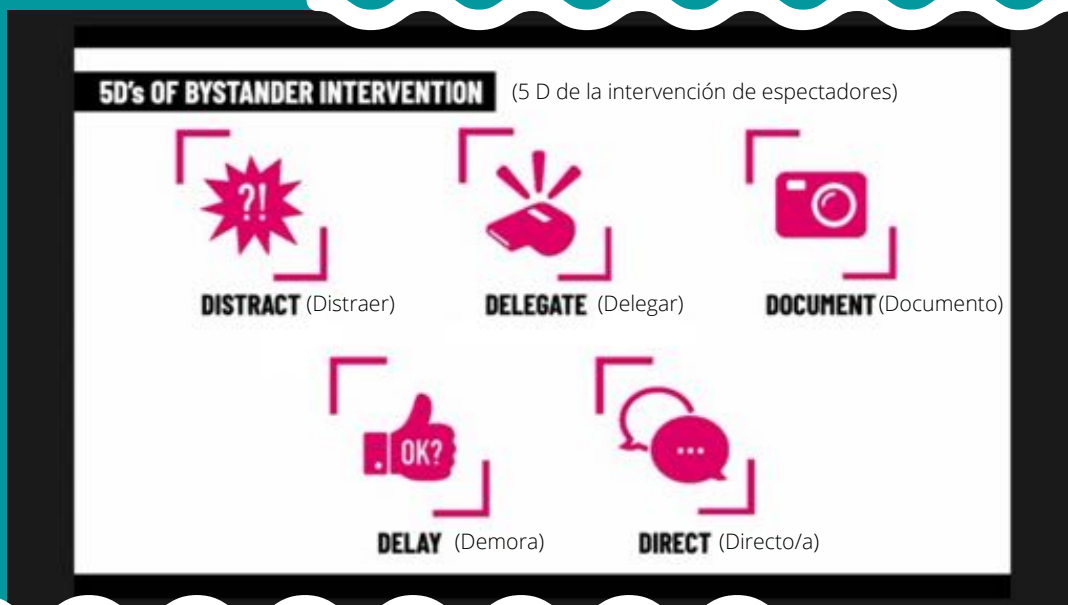
“Let’s let this woman who looks tired have our seat. I bet it would mean a lot to her to be able to sit down.”

### Mode lo a seguir siendo un espectador activo

Cuando vea a alguien en situaciones en las que podría ser acosado o agredido, intervenga utilizando una de las 5 D de la intervención del espectador: distraer, delegar, documentar, retrasar (delay) o dirigir. Puede que no siempre sea seguro hacer esto cuando hay niños cerca, así que asegúrese de compartir estas historias como oportunidades de aprendizaje. Las situaciones en las que la seguridad es menos preocupante, como después de que alguien hace una broma sexista, racista u homofóbica / transfóbica sin estar dirigida a un individuo, son buenas oportunidades para intervenir que los niños pueden observar directamente.

“Le pedí a esa persona que dejara de hacer chistes de ese tipo. porque esos chistes eran malos y no divertidos, incluso si no se están burlando de alguien que esté presente aquí. Nunca saben quién puede oírlos y, en primer lugar, no está bien decir esas cosas. Nosotros no nos burlamos de otras personas para hacernos sentir mejor o reírnos.”

“En la cafetería escuché a un hombre haciendo comentarios sobre el cuerpo de la mujer detrás de mí en la fila y ella se veía realmente incómoda. Me di la vuelta para hablar con ella para que no tuviera que escucharlo, y me quedé conversando hasta que él salió de la tienda. En ese momento, quería que supiera que alguien estaba allí para ella. El paro sus comentarios una vez que supo que ella no le estaba prestando atención.”



Source: Hollaback!

## EDADES 13+

### Consentimiento

Las conversaciones sobre el consentimiento son clave para comprender cómo son las relaciones íntimas saludables y cómo son los actos abusivos. El consentimiento es necesario antes de participar en cualquier actividad sexual. El consentimiento debe incluir cuatro componentes clave. El consentimiento debe ser claro, continuo, dado conscientemente y libre de coacción.

“Si preguntas por consentimiento y te dicen que “no”, guardan silencio o parecen inseguros, debe detenerte de inmediato. El consentimiento debe ser un sí, no la ausencia de un no. Recuerda, si alguien está bajo la influencia de drogas o alcohol, legalmente no puede dar su consentimiento.”

“Asegúrate de consultar con tu pareja. Debes asegurarte de que estén de acuerdo con lo que estás haciendo.”

### Qué hacer cuando las cosas se sienten inseguras

Ayude a su hijo adolescente a comprender qué hacer cuando se encuentre en una situación que no le parezca correcta o adecuada. Escoja una palabra como clave secreta que puedan usar para hacerle saber que necesita ayuda para salir de una situación pidiéndole que los recoja o pidiéndole a alguien que se vaya.

“Vamos a elegir una palabra que puedas utilizar para que me hagas saber cuándo no te sientas seguro. Si alguna vez estás en una fiesta y las cosas se están saliendo de control puedo ir a recogerte, o si tienes amigos visitando en la casa y necesitas que les diga que se vayan.”

### Cómo ser un buen amigo

Enséñele a su adolescente cómo ser un amigo comprensivo y solidario. Ayúdele a entender cómo pueden cuidar a un amigo que podría estar experimentando violencia sexual o en el noviazgo es una manera buena para darles idea de que podría sentirse menos como una crítica personal e indica su confianza en su capacidad para responder de manera apropiada.

“Parece que tu amigo estaba teniendo problemas con su pareja. Me alegro de que hayas podido escucharlos y estar ahí para ellos. Puede ser realmente útil hablar sobre los desafíos de la relación, y las perspectivas externas pueden ayudarnos a ver los signos potencialmente abusivos con mayor claridad.”

You are not alone.  
We are here to help.  
1.800.494.8100

## Referencias:

Baylor University. (2021, March 23). How to Talk About Human Trafficking with Children and Adolescents: Online Graduate Programs: Baylor. Retrieved from <https://onlinegrad.baylor.edu/resources/conversations-human-trafficking-children-teens/#opportunities-bottom>

Culture Reframed. (n.d.). Parents of Tweens. Retrieved from <https://parents.culturereframed.org/course/parents-of-tweens/>

Daniels, N. (2020, July 22). 10 Ways to Teach Your Child the Skills to Prevent Sexual Abuse. Retrieved from <https://childmind.org/article/10-ways-to-teach-your-child-the-skills-to-prevent-sexual-abuse/>

Enough is Enough. (2009). Rules-N-Tools-Age-Based\_Guidelines\_Two-Seven. Retrieved from [https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based\\_Guidelines\\_Two-Seven.pdf](https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based_Guidelines_Two-Seven.pdf)

Enough is Enough. (2009). Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines\_Eight-Ten. Retrieved from [https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines\\_Eight-Ten.pdf](https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines_Eight-Ten.pdf)

Enough is Enough. (2009). Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines\_Eleven-Thirteen. Retrieved from [https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines\\_Eleven-Thirteen.pdf](https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines_Eleven-Thirteen.pdf)

Enough is Enough. (2009). Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines\_14-18. Retrieved from [https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines\\_14-18.pdf](https://internetsafety101.org/objects/Rules-N-Tools-Age-Based-Guidelines_14-18.pdf)

Hollaback! (n.d.). Bystander Intervention Resources: Hollaback! End Harassment. Retrieved from <https://www.ihollaback.org/bystander-resources/>

Laughlin, K. (2018). Add Consent to Your Teen's College Checklist. Retrieved from <https://www.nsvrc.org/blogs/add-consent-your-teens-college-checklist>

Planned Parenthood. (n.d.). Talking About Relationships: A Resource for Parents. Retrieved from <https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/relationships>

Planned Parenthood. (n.d.). When to Educate My Preschooler About Their Body. Retrieved from <https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/preschool/how-do-i-talk-my-preschooler-about-their-body>

RAINN. (n.d.). Talking to Your Kids About Sexual Assault. Retrieved from <https://www.rainn.org/articles/talking-your-kids-about-sexual-assault>

Stop It Now! (n.d.). Tip Sheet: Talking To Children And Teens. Retrieved from <https://www.stopitnow.org/ohc-content/talking-to-children-and-teens>

Talk With Your Kids. (2018, October 01). What Is a Healthy Relationship? Retrieved from <https://www.talkwithyourkids.org/what-healthy-relationship/what-healthy-relationship.html>

Este proyecto fue apoyado por una subvención del Proyecto de Concientización Comunitaria de la Semana Nacional de los Derechos de las Víctimas del Crimen otorgada por la Asociación Nacional de Administradores de Asistencia VOCA bajo el acuerdo cooperativo número 2018-V3-GX-K016 otorgado por la Oficina para Víctimas del Crimen, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de Estados Unidos.

