HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE

TECNOLOGÍA Y MEDIOS SOCIALES

Desde aplicaciones hasta páginas web de citas en línea, hay muchas formas en que las personas se conectan por internet. En la era del uso de las redes sociales es importante que tanto las madres, padres y cuidadores, como las niñas, niños y adolescentes comprendan claramente las relaciones saludables en línea.

EMPIEZA A CONVERSAR:

ESTABLECER LÍMITES DIGITALES

Es importante recordarles a tus hijas(os) 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. Aprender a establecer límites de manera proactiva en sus relaciones personales, en línea y fuera de línea, es una habilidad que usarán por el resto de su vida.

PRACTICAR EL CONSENTIMIENTO DIGITAL

Enseña a tus hijas(os) que el consentimiento no es solo en persona: Use las guías para conversar, con tus adolescentes, sobre cómo practicar el consentimiento digital.

HABLANDO CON TUS HIJAS E HIJOS SOBRE

TECNOLOGÍA Y MEDIOS SOCIALES

PROFUNDIZA LA CONVERSACIÓN:

ABUSO Y ACOSO EN LÍNEA

Es importante que tanto los adolescentes como los padres estén al tanto de las señales de abuso o acoso digital para prevenirlo. Los signos incluyen:

- Sentir miedo cuando alguien no responde a las llamadas.
- Ser presionado para enviar fotos explícitas.
- Enfrentar acoso, rumores o difamaciones que se difunden en línea sobre uno.

TOMA ACCIÓN:

INICIA LA CONVERSACIÓN

La respuesta para abordar el abuso en línea no es apagar la computadora o quitarles los teléfonos a tus hijas(os). En cambio, se trata de educar a las y los adolescentes sobre lo que deben buscar, crear conciencia sobre los recursos de búsqueda de ayuda y difundir la conciencia sobre qué es el abuso digital y por qué es tan dañino.

DEBER PREPARARTE

Infórmate sobre qué recursos y organizaciones están disponibles para mantener seguros a tus hijas(os) y ayudarlos a practicar habilidades para mantener relaciones saludables en línea.

Y para obtener más consejos, recursos e iniciadores de conversación, descarga Hablando Sobre Relaciones Saludables NO MÁS en NOMORE.org/toolkit .

ESPERANZA UNITED

NO MORE

TOGETHER WE CAN END DOMESTIC VIOLENCE & SEXUAL ASSAULT