

Guía para padres y madres

Cómo conversar para prevenir que hijos e hijas de 10 a 15 años queden atrapados en la pornografía

La pornografía puede actuar como una droga porque hiperestimula el sistema de recompensa, intensifica la búsqueda de novedad y puede empujar al aislamiento. Pero, en niños y adolescentes, el mayor riesgo no es solo la exposición: es el silencio.

Idea central

La conversación no reemplaza los límites digitales, pero sí crea la condición más importante: que tu hijo o hija no tenga que esconderse.

1. Qué conviene transmitir desde el inicio

- Que la sexualidad humana es valiosa y no debe reducirse a consumo.
- Que internet muestra cosas para capturar atención, no para educar.
- Que pueden hablar contigo sin miedo a humillación ni castigo inmediato.
- Que pedir ayuda a tiempo siempre es mejor que esconderse.

2. Cómo preguntar sin cerrar la conversación

- Usa preguntas abiertas: “¿Qué cosas ves que te llaman la atención o te confunden?”
- Usa preguntas indirectas: “A varios niños les aparecen imágenes que no buscaban. ¿Te ha pasado algo así?”
- Valida antes de corregir: “Entiendo que dé curiosidad; eso no te hace raro”.
- Evita el tono policial. El objetivo es que hablen, no obtener una confesión.

3. Frases que ayudan

- “No te estoy preguntando para retarte; te pregunto para acompañarte.”
- “En internet hay contenido que puede enganchar muy rápido, sobre todo a tu edad.”
- “Aunque hayas visto algo, siempre podemos conversarlo y entenderlo juntos.”
- “No espero perfección; espero honestidad y que no estés solo con esto.”

4. Frases que conviene evitar

- “¿Viste pornografía, sí o no?”
- “¿Cómo se te ocurre meterte en eso?”

- “Te prohíbo absolutamente...” como única respuesta.
- “Si vuelvo a ver algo así, te quito todo” como amenaza principal.

5. Por edades

- **10 a 11 años:** prioriza seguridad digital, curiosidad, vergüenza y sorpresa. Habla con palabras simples.
- **12 a 13 años:** incorpora presión de pares, algoritmos y la diferencia entre ficción y realidad.
- **14 a 15 años:** habla de hábito, consentimiento, expectativas irreales, respeto y libertad interior.

6. Señales de alerta

- Uso nocturno oculto y persistente.
- Irritabilidad cuando se limita el acceso al dispositivo.
- Aislamiento, vergüenza intensa o respuestas defensivas desproporcionadas.
- Aumento de interés por material cada vez más extremo o humillante.

7. Qué hacer si ya hubo consumo

- Baja la intensidad emocional del momento.
- Evita interrogar o exponer al adolescente a vergüenza pública.
- Habla en privado, con serenidad y claridad.
- Define pasos concretos: conversación continua, horarios, acompañamiento y, si hace falta, apoyo profesional.

8. Regla práctica para la familia

- Menos espionaje; más presencia.
- Menos sermón; más preguntas bien hechas.
- Menos pánico; más constancia.
- Menos silencio; más conversación.

Checklist breve para hoy

Acción	Sí / pendiente
Conversé del tema sin retar ni avergonzar	_____

Usé al menos una pregunta abierta	_____
Explicué que internet no educa sexualmente	_____
Acordamos alguna regla de uso digital	_____
Dejé abierta la puerta para seguir conversando	_____

Mensaje final

La pornografía puede funcionar como una nueva droga. Pero en la adolescencia la mejor protección sigue siendo una relación donde se pueda contar la verdad.