



CONFIADOS

Ayudando a los padres a manejar la exposición digital inapropiada

Mande un mensaje de texto con la palabra HOGAR al número 66866 para recibir siete días de ayuda gratis en su correo electrónico

Cómo Usar Este Libro

Este libro te tomará aproximadamente una hora, para leer de principio a fin. Los títulos de los capítulos y de las secciones son una guía para ayudarle a encontrar las partes más relevantes para su situación.

Le recomendamos que lea todo el libro antes de tener una conversación con su niño(a) o adolescente sobre la pornografía. Vale la pena ser educado lo más posible sobre el tema como sea posible porque *su hijo(a) lo merece*.

- » En la primera parte, aprenderá por qué es importante tener una discusión sobre la pornografía, especialmente cuando su hijo(a) ya ha estado expuesto a ella.
- » En la segunda parte, aprenderá a prepararse bien para esta discusión.
- » En la tercera parte, leerá acerca de tener la conversación.
- » En la última parte, aprenderá sobre los pasos prácticos para preparar su hogar.

Como padres, debemos tener en cuenta que no hay soluciones rápidas o fáciles para este tipo de situaciones.

El objetivo de este libro no es “arreglar a su hijo(a)”, sino proveerles una forma de pensar sobre el crecimiento de su relación con su hijo(a) a medida que usted le provee la orientación y la formación que él o ella necesita.

Este libro puede llevarle a lugares más profundos de lo que desea ir. A veces puede ser muy incómodo. Acéptelo. Cuando nos conformamos con consejos rápidos y respuestas fáciles, no se abordan los verdaderos problemas profundos de la vida.

Contenido

- 05 | Para Comenzar
- 06 | Introducción
- 09 | **Capítulo Uno:** La Pornografía Impacta a los Niños(as)
- 13 | **Capítulo Dos:** Las Etapas del Uso del Porno
- 16 | **Capítulo Tres:** Preparándose para Hablar
- 23 | **Capítulo Cuatro:** Cómo Manejar la Conversación
- 30 | **Capítulo Cinco:** El Sexo es una Buena Idea de Dios
- 40 | **Capítulo Seis:** Todo Comienza en el Hogar
- 47 | Conclusión
- 49 | Preguntas Frecuentes
- 60 | Recursos
- 62 | Referencias



Para Comenzar

Covenant Eyes creó *El Reto Familiar Safe Digital* para usar con este libro. Para inscribirse **envíe un mensaje de texto con la palabra HOGAR al 66866**. Estaremos esperando...

¿Todo listo? ¡Muy bien! Comencemos.



Introducción

Ella se sentó a disfrutar de una taza de café y revisar su correo electrónico en su iPad. Tratando de encontrar un sitio web que había visitado el día anterior, abrió el historial del navegador. En cambio, lo que encontró la sacudió completamente. Uno tras otro, una lista de títulos sexualmente explícitos de sitios web pornográficos apareció en el historial.

Un poco asustada, pero prestando especial atención a los detalles, se dio cuenta de que todos estos sitios habían sido visitados en la tarde del día anterior. Su esposo estaba trabajando entonces, así que no podía ser él. Luego se acordó que había dejado que su hijo de 11 años le pidiera prestado el iPad para jugar algunos juegos. La realidad la invadió. Se dio cuenta que su hijo había pasado al menos una hora mirando estas páginas.

La pregunta que la atormentaba era: **¿Qué debía hacer ahora?**

Este recurso le ayudará a responder a esta pregunta. Proveeremos pasos prácticos que cualquier familia católica puede implementar en su hogar ahora mismo, sin importar si una persona joven está buscando activamente la pornografía o no.

Las estadísticas sobre el consumo de pornografía entre los jóvenes son alarmantes. Según una encuesta realizada en una gran escuela secundaria católica en 2017, el 49% de los estudiantes que completaron la encuesta respondieron que buscaban pornografía más de una vez por semana.¹

Por muy angustiante que esto pueda parecer, descubrir que su hijo(a) mira pornografía no es algo único. Estas no son aguas desconocidas. Millones de padres se han enfrentado con esta situación. Millones de personas se han preguntado qué hacer en estos casos. Millones más se enfrentarán a esta situación en el futuro. La pregunta crítica es: ¿La enfrentarán bien?

Usted, como padre o guardián, debe saber desde el principio que encontrar pruebas de que su hijo(a) está viendo pornografía puede ser muy molesto, pero este no es el

final de la historia.

***No entre en pánico. Permítame decirlo de nuevo:
¡mantenga la calma y no entre en pánico!***

Hay cambios que usted puede hacer como familia para proteger a su hijo(a) de los peligros de la pornografía.

Como padre o madre, la sabiduría que usted imparte y el ejemplo que da a sus hijos(as) en este momento crítico de sus vidas tiene el poder de guiarlos toda su vida. Su sabia guía y su ejemplo puede equiparlos para no caer en la tentación sexual y vivir una vida de castidad y santidad.

.

01.

La Pornografía Impacta a los Niños(as)

Realidad: Muchos niños y niñas miran pornografía.

El porno antes era difícil de conseguir para los jóvenes. Los niños(as) tendrían que tropezar con la “pila” de revistas o casetes de video de sus padres o tíos (u obtenerlo de otro niño(a) que lo haya hecho). Hoy en día, este no es el caso. Internet ha vuelto los contenidos sexuales disponibles en casi todos los hogares y a todas las edades. Según una encuesta realizada entre los estudiantes universitarios de hoy, más de la mitad de los hombres y un tercio de las mujeres dicen que vieron por primera vez la pornografía antes de la adolescencia.²

No son sólo los muchachos. Si alguna vez hubo una época en nuestra cultura en la que el porno era un hábito exclusivamente masculino, esa época ya ha pasado. Si bien en general es cierto que las niñas tienen menos probabilidades de buscar pornografía, aproximadamente una cuarta parte de las niñas, al menos en una ocasión, pasan 30 minutos consecutivos o más viendo pornografía en línea.³

En la edad adulta, entre el 20 y el 30% de las mujeres se convierten en consumidoras habituales de pornografía o participan en salas de chat sexualmente explícitas.⁴ Y las muchachas son más propensas que los muchachos a convertirse en la pornografía de otra persona, enviando fotos o videos de ellas mismas desnudas o semidesnudas en línea.⁵

“Este material es más agresivo, más dañino, más violento, más degradante y dañino que en ningún otro momento de la historia del mundo. Y esta generación que está creciendo se enfrenta a una intensidad y escala que ninguna otra generación en la historia del mundo ha tenido que soportar” — Clay Olsen, cofundador y director ejecutivo de Fight the New Drug⁶

No es de extrañar que cuando un niño(a) o adolescente se expone directamente a la pornografía, se hayan

documentado los siguientes efectos.⁷

- » Tener relaciones sexuales más temprano.
- » Respuestas emocionales negativas y traumáticas duraderas al ver porno.
- » La creencia de que la mejor satisfacción sexual es alcanzable sin tener afecto por la pareja de uno.
- » La creencia de que estar casado(a) o tener una familia son perspectivas poco atractivas.
- » Un mayor riesgo de desarrollar compulsiones sexuales y conductas adictivas.

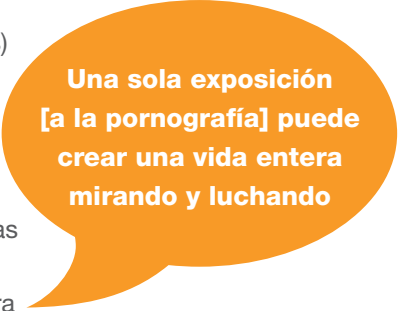
Si su hijo(a) está expuesto una y otra vez a información incorrecta sobre la sexualidad humana, mucho antes de que él o ella sea capaz de entender esta información, el resultado podría ser toda una vida de dolor.

Los Padres Deben Actuar Ahora

Estos hechos no se presentan aquí sólo para ser impactantes, sino más bien para traernos una dosis saludable de realidad.

Una de las herramientas más poderosas que tenemos cuando se trata de enseñar a nuestros hijos(as) sobre la

belleza de su sexualidad en la era digital es la conversación. Conversaciones reales, honestas, “mirando a los ojos” sobre sus preguntas profundas. En la era digital, educar a los hijos(as) de manera pasiva ya no es una opción: el Internet nunca descansa. Los padres deben abordar activamente con sus hijos(as) las preguntas profundas de sus corazones, incluso si es incómodo para ellos(as) y/o para usted. Es importante. El constante flujo de influencia que viene a través de Internet y los medios de comunicación social en todas sus formas, junto con las presiones sociales de los compañeros(as) y sus malas decisiones, hacen que sea difícil para un hijo de Dios vivir una vida virtuosa. **Y, lamentablemente, todo esto, incluida la pornografía, está enseñando a nuestros hijos(as) cómo y qué pensar sobre el sexo y el matrimonio.** Una vez más, en la era digital, no es cuestión de si su hijo(a) verá algo inapropiado en línea. Es sólo cuestión de tiempo. Lamentablemente, al menos una vez al mes, el 49% de los adolescentes se tropiezan con la pornografía.⁸ Una sola exposición a la pornografía puede crear una vida entera mirando y luchando.



**Una sola exposición
[a la pornografía] puede
crear una vida entera
mirando y luchando**

Como padres, el momento de actuar es ahora. Por muy incómodo que sea hablar con nuestros hijos(as) sobre la pornografía, el costo de no hablar sobre este tema es demasiado alto. El sexo es un regalo de Dios, y no queremos que nuestros hijos(as) lo vean rebajado por la pornografía.

02.

Las Etapas del Uso del Porno

Si su hijo(a) ha estado expuesto a la pornografía, su respuesta debe basarse, en parte, en la profundidad con la que su hijo(a) está metido en la pornografía y en el tiempo que lleva haciéndolo. Tenga en cuenta estas etapas al leer el resto de esta guía.

Etapa 1: Experimentación y Curiosidad

La mayoría de las primeras películas pornográficas que se ven en la niñez, o incluso en la adolescencia, nace por la curiosidad. Los muchachos quieren saber cómo son las muchachas sin ropa y viceversa. Antes de la pubertad, es natural que los niños y las niñas tengan curiosidad sobre el género y las diferencias sexuales. Durante la pubertad, a medida que crecen los sentimientos sexuales, también es común que los niños y niñas se sientan atraídos por imágenes provocativas en línea, deseando ver más.

Etapa 2: Uso Regular para la Masturbación

En esta etapa, su hijo(a) ha pasado de la curiosidad al “uso” del porno o del chat en línea para la gratificación sexual y el orgasmo. Aunque esta etapa es más común entre los adolescentes, los niños(as) más pequeños(as) también pueden entrar esta etapa. En esta etapa, aunque puede haber sentimientos de vergüenza, el uso de la pornografía es visto como recreativo.

Etapa 3: Uso Riesgoso

Lo que constituye el “uso riesgoso” no es el mismo para todos los niños(as). El cambio casi indetectable en esta etapa ocurre cuando los niños(as) empiezan a buscar pornografía a pesar de las consecuencias negativas. Pueden quedarse despiertos hasta tarde horas de la noche consumiendo porno, perdiendo el sueño y la capacidad de concentrarse durante el día, sólo para volver al porno la noche siguiente. Pueden empezar a buscar pornografía en ambientes de mayor riesgo (en la escuela, con un teléfono ‘smartphone’ de los padres, cuando alguien puede entrar en cualquier momento, cuando deberían estar cuidando a un hermano(a) menor, etc.). Ser atrapados es una preocupación menor para ellos, y de hecho, el miedo a ello se convierte en parte de la excitación que obtienen de la experiencia.

Etapa 4: Dependencia y Adicción

La masturbación pornográfica se conecta con los neurocircuitos de nuestro cerebro, señalando la liberación de dopamina, serotonina, opiáceos, oxitocina y otras hormonas y neurotransmisores.

Este cóctel hormonal es parte de la respuesta natural de nuestro cuerpo a la actividad sexual, pero cuando se combina con la pornografía gráfica, el cerebro experimenta una “elevación” sexual a niveles no naturales. Aquellos que han desarrollado una relación adictiva con la pornografía experimentan un ansia abrumadora por la pornografía, fantasías sexuales aparentemente incontrolables e incluso síntomas de abstinencia. Los tipos de porno que solían satisfacerlos ya no los satisfacen; se busca una pornografía más dura y más gráfica.

No hay límites estrictos entre estas etapas; pero existen en un continuo.



En el Internet, el porno es la norma. Aprenda cómo proteger su hogar inscribiéndose en el *El Reto Familiar Safe Digital*.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra HOGAR al 66866 hoy mismo!

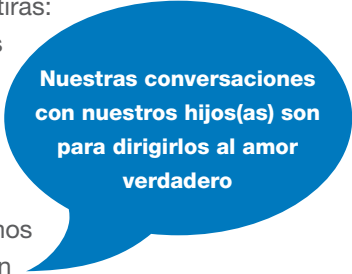
03.

Preparándose para Hablar

El darse cuenta de que su hijo(a) ha estado accediendo a la pornografía repetidamente puede ser atemorizante, perturbador y desconcertante, pero con un poco de preparación, usted puede tener una discusión informada y productiva con su hijo(a) sobre el tema.

Nuestras conversaciones con nuestros hijos(as) son para dirigirlos al amor verdadero. El objetivo es ayudarles a ver sus cuerpos como hermosos regalos para ofrecer y no como objetos para ser usados en la forma en que la pornografía enseña. Las influencias en línea, especialmente la pornografía, les cuentan a los niños(as) muchas mentiras horribles. Los millones de imágenes y videos pornográficos disponibles en línea y en las aplicaciones que los niños(as)

usan diariamente comunican mentiras: el sexo puede ser casual y que las personas son objetos para ser usados y desechados.



Nuestras conversaciones con nuestros hijos(as) son para dirigirlos al amor verdadero

Estos mismos aparatos electrónicos de los que dependemos como padres para mantenernos en contacto y tener un sentido de seguridad y protección con nuestros(as) hijos(as) son los mismos que les dan a nuestros hijos(as) una puerta hacia el contenido pornográfico que disminuye la inocencia, pone en dificultades la santidad y confunde las relaciones, a veces durante toda la vida.

Si es posible, retrase la conversación con ellos por un día. Si el martes se entera de que su hijo(a) ha mirado pornografía, no hay nada malo en esperar hasta el jueves o el viernes para hablar con él/ella. Usted necesita tiempo para procesar lo que tiene que decir y cómo tiene que decirlo.

Haz tu Tarea

Usted debe saber todo lo que pueda sobre las experiencias de visualización de pornografía de su hijo(a) antes de tener la conversación.

Verifique el historial de navegación de cualquier dispositivo de Internet en el hogar. Si tiene varios navegadores (como Firefox, Internet Explorer, Safari, Chrome, etc.), ábralos todos y acceda el historial. Mire atrás varias semanas, o incluso

meses, si sigue encontrando evidencia de que ha visto pornografía. Tome nota de los tipos de sitios a los que se accedió. Verifique también las aplicaciones de navegación de los dispositivos móviles.



Si los registros del historial de estos navegadores de Internet parecen estar en blanco, esto indica que alguien ha manipulado los datos. Esto podría haber sido su hijo(a), lo que significa que no sólo son lo suficientemente inteligentes como para cubrir sus huellas, pero también desean no ser descubiertos. Entre los adolescentes esto es muy común hoy en día. Según una encuesta reciente, el 71% de los adolescentes han hecho algo para ocultar su comportamiento en línea de sus padres.⁹

Es relativamente fácil utilizar los navegadores de Internet en modo “incógnito” (a veces llamado “navegación privada”). Esta es una configuración que se puede activar y desactivar fácilmente, lo que permite al usuario ocultar toda su actividad en Internet de los registros del historial.

Utilice la función “autocompletar” de un navegador para obtener algunas ideas sobre los términos de búsqueda que han utilizado. Muchas veces, los términos buscados anteriormente aparecerán cuando empiece a escribir en la barra de búsqueda. Recorra el alfabeto, escribiendo un par

de letras a la vez, y vea qué términos de búsqueda pueden haber sido utilizados.

Tal vez su hija estaba buscando “qué es el sexo”. Tal vez su hijo está enamorado de una *cheerleader* en la escuela, así que escribió “cheerleader”. Tal vez su hijo vio un cartel de Hooters y lo buscó. Tal vez su hijo escuchó una palabra sexual en la escuela y quiso aprender más. O tal vez su hijo(a) ya ha estado en el porno o chat erótico por un tiempo, y él o ella está buscando términos más gráficos.

Si su hijo(a) tiene un teléfono ‘smartphone’ o una tableta, revise todas las aplicaciones instaladas. Algunas aplicaciones pueden ser disfrazadas como inocentes (por ejemplo, una aplicación llamada “Calculadora” puede ser para intercambiar porno). Otras aplicaciones, como ‘Instagram’ y ‘Snapchat’, contienen puertas a imágenes sexualmente explícitas. ¡Asegúrese de establecer restricciones para evitar la instalación de aplicaciones! Usa la configuración de Tiempo de la pantalla ‘Screen Time’ incorporada en el iPhone®. En ‘Android™’, instale un bloqueador de aplicaciones (la aplicación de *Covenant Eyes* contiene una).

El objetivo de este conocimiento no es decir “¡Te agarré!”. Cuando usted le pregunta a su hijo(a) sobre lo que estaba mirando y por qué, es probable que escuche la frase “no sé” un par de docenas de veces. Tener esta conversación probablemente será muy difícil para su hijo o hija. Cuanta

más información pueda ofrecerle, menor será la carga para él o ella de tener que explicarle todo de principio a fin. Podría decirle: “Noté que estabas buscando...”. “¿Qué te hizo sentir curiosidad sobre eso?”.

Hable del Tema

Si usted está casado(a), hable con su cónyuge sobre la situación. Escuchen mutuamente sus puntos de vista.

Si usted tiene un mentor o sacerdote de confianza con quien puede hablar, confíele el problema. Escuche cómo podrían abordar la situación. Por supuesto que se trata de personas en las que usted confía en que no chismean sobre esta información.

Mientras escuchas a otras personas, tómese un tiempo para “ensayar” los pensamientos que pasan por su mente en voz alta. Pida consejos de otras personas acerca de lo que usted dice y el tono de voz que usa.

Si usted se encuentra desconcertado por lo que su hijo(a) está mirando (es decir, una sensación de “Simplemente no entiendo por qué a mi hijo(a) le gusta mirar estas cosas”), trate de encontrar a alguien que tenga experiencias similares en esta área de tentación.



Ore por eso

Lo más importante que usted puede hacer para prepararse es pedirle a Dios que le dé compasión por su hijo(a). Si su instinto es el miedo, pídale a Dios que le quite su timidez. Si su instinto es un sentido de fracaso o vergüenza como padre, pídale a Dios que le infunda un sentido más profundo de confianza en que su amor y misericordia es mayor que cualquier error que haya cometido como padre. Si usted está enojado(a), pídale a Dios que le llene de un profundo sentido de compasión por su hijo(a).

Ore para que Dios cambie su actitud en una que no distancie a su hijo o hija de usted o del Señor. Vaya a misa y ofrezca a su hijo(a) y la conversación como su única intención. También puede considerar participar en el Sacramento de la Reconciliación mientras se prepara para la primera conversación con su hijo(a).

Prepárese Para Tener Más De Una Sola Conversación

La meta final no es tener una sola conversación con su hijo(a), sino mantener un tipo de relación con su hijo o hija que comunique seguridad y aceptación. Esto prepara el camino para futuras conversaciones.

Ya que hay mucho que decir sobre la pornografía y la sexualidad, el material en las páginas que siguen podría necesitar desarrollarse a través de varias conversaciones.

Recuerde: El Tono Lo Es Todo

Bueno, casi todo. Ciertamente, lo que usted le diga a su hijo o hija es importante, pero la forma en que lo diga será crítico. Es probable que su hijo(a) o adolescente esté experimentando miedo, incertidumbre, vergüenza o culpa por haber visto pornografía. Es muy importante que en sus conversaciones con él o ella no se acerque a la situación con una crítica aguda o con un sentido dominante de miedo, incertidumbre o vergüenza.

04.

Cómo Manejar la Conversación

Abrir el Diálogo

No sorprenda a su hijo(a) o adolescente con esta conversación. Hable con su hijo o hija de antemano. Diga: “Vi que no tienes nada en tu agenda para (fecha prevista), así que hay algunas cosas de las que quiero hablar contigo. Necesito que me des un poco de tu tiempo”.

Cuando comience la conversación, comience con lo que sabes. Cuente la historia del descubrimiento de la evidencia y por qué cree que él o ella es quien estaba mirando el contenido sexual.

Dele tiempo para que responda. Pregunte si sus observaciones son correctas.

El objetivo de este paso es darles a conocer lo que usted sepa, para ayudarlos a comenzar a hablar. Pueden admitirlo todo y hablar durante un buen rato. Pueden estar muy callados, inseguros de qué decir. No sienta la presión de hacerles decir algo específico. Este paso es sólo para ayudarles a abrirse.

¿Y si lo niegan?

Mantenga la calma. Inevitablemente, algunos niños(as) o adolescentes responderán mintiendo, negando que fueron ellos(as) quienes vieron las imágenes sexuales.

Si esto sucede, es importante no perder de vista la meta mayor. Este es un momento de enseñanza entre usted y su hijo(a). Es un tiempo para que usted le imprima a él o ella lecciones importantes sobre la sexualidad humana. Es el momento de construir su relación y mantener la puerta abierta para futuras discusiones.

No se enoje fácilmente si cree que le están mintiendo. Recuerde, minimizar o negar algo no es una respuesta adolescente al fracaso y al pecado, sino una respuesta *humana*. Es lo que todos tendemos a hacer. Reconozca, así es como usted podría responder si fuera la persona en esa misma situación.

No le(la) llames a él o ella mentiroso(a). Es importante no hacer afirmaciones personales. Pregúntele a su hijo o hija quién creen que accedió los sitios web. Cambie su enfoque y deles un testimonio de su propia vulnerabilidad. Hable de una época en su vida en la que usted estuvo expuesto a la pornografía o en la que sus curiosidades sexuales obtuvo lo mejor de ti. Podrías decir algo como esto: “Quería preguntarte sobre esto porque sé lo tentador que puede ser. Cuando yo era un niño(a)/adolescente...”.

Si usted sospecha que su hijo(a) está en la fase de curiosidad, hable de cómo era usted curioso cuando era joven y de lo tentador que era buscar respuestas, a veces en los lugares equivocados. Si usted sospecha que su hijo(a) ha pasado las etapas de la curiosidad y se está masturbando con la pornografía o viéndola habitualmente, hable de lo fácil que fue para usted sentir la tentación de lujuria y actuar en consecuencia.

La meta es ayudarles a entender que usted es una persona segura en quien confiar. Si continúan negándolo, no sienta la necesidad de presionarlos para que digan la verdad. Úselo como una oportunidad para decirles que, si alguna vez ven pornografía, pueden hablar con usted al respecto. Si alguna vez sienten curiosidad por el sexo, pueden preguntarle a usted.

¿Curiosidad o “uso regular”?

Es posible que su hijo(a) o adolescente no tenga una idea precisa de su relación con la pornografía, pero vale la pena preguntarle. Diga: “Cuántas veces crees que has buscado este tipo de fotos o vídeos en línea?”. Es probable que no puedan responder, así que deles algunas opciones: “¿Dirías que has estado mirando estas cosas durante el último mes o más que eso?”. “¿Cuántas veces lo has visto en las últimas dos semanas?”.

Para algunos niños(as), especialmente los más pequeños, estarán en la etapa de experimentación y curiosidad. Para otros, utilizarán regularmente la pornografía para masturbarse, y es posible que incluso hayan progresado de esa etapa a algo parecido a una adicción (Vea el capítulo 2, “Etapas de la Participación en la Pornografía”).

¿Otras Experiencias Sexuales?

Dependiendo en naturaleza de la conversación y de lo que se está compartiendo, este es el momento de preguntar sobre otras experiencias sexuales. Podrías empezar preguntando: “¿Alguna vez has hecho algo en la vida real, como lo que has visto en estas imágenes o videos?”.

Tal vez su hijo o hija ha estado sexualmente activo, por voluntad, por coerción o incluso por la fuerza. Pregúnteles los detalles uno a la vez, desde los más leves hasta los más graves.

- » “¿Alguna vez has besado a alguien en la boca?”
- » “¿Has tocado alguna vez las partes íntimas de otra persona?”
- » “¿Alguna vez te han pedido que te desnudes delante de ellos(as)?”
- » “¿Alguna vez has tenido sexo?”
- » “¿Alguna vez alguien te ha tocado o forzado a tocar sus partes íntimas?”

Lamentablemente, algunos niños(as) o adolescentes son expuestos por primera vez a la pornografía en un ambiente de abuso sexual. Un abusador(a) puede mostrarles pornografía —incluso pornografía infantil— y esto puede llevar a las víctimas a buscar más pornografía debido a su trauma.

Reconozca Sus Propias Deficiencias

A alguien en la fase de curiosidad, se le podría decir: “Estas fotos y videos de personas desnudas están por todo el Internet, y debería haberte hablado de ello antes. Lo siento de no haberte ayudado con esto antes. Lo que debería haberte dicho antes es que, si ves alguna imagen en línea que te haga sentir incómodo(a) o algo que te haga hacer preguntas, siempre puedes venir a mí. Quiero escuchar tus

preguntas. Quiero ver si puedo responderlas. No quiero que tengas que aprender respuestas de gente que está tratando de poner cosas malas por ahí fuera”.

Escuche. Escuche Bien.

Pase lo que pase, no pierda de vista a la persona sentada frente a usted. Cuando usted le haga una pregunta, no se apresure a llenar el incómodo silencio con su voz. Dele tiempo a su hijo o hija para que responda. Es probable que haya algún silencio incómodo, así que recuérdese constantemente de callarse y de darle espacio a su hijo(a) para hablar. Escuche con un corazón compasivo. No use el silencio como un medio para mostrarle a su hijo(a) que está desilusionado con él o ella. Que sus ojos comuniquen ternura.

Encuentre a su hijo(a) en cualquier situación que esté presente. Usted ha hecho su deber. Usted está equipado con al menos alguna información sobre lo que su hijo o hija ha visto o hecho en línea. A medida que divulgue más información, escuche las preguntas, curiosidades o emociones en lo que su hijo(a) dice o en el tono de su voz.

Recuerde: esta conversación no es, por último, sobre la pornografía; se trata de que conozca a su hijo(a). Esta conversación inicial trata de desenterrar las motivaciones de su hijo(a) para ver pornografía. Mientras escucha, trate de captar cualquier miedo, lujuria, inseguridades, preguntas,

culpa o vergüenza que vea en su hijo o hija.

Antes de empezar a hablar de la pornografía en sí (Paso 4), haga que su hijo hable de lo que le pareció tentador, interesante o incluso agradable. No actúe con asco o conmovido por lo que su hijo(a) o adolescente diga, incluso si no parece tener remordimientos por mirar pornografía. Sea genuinamente curioso. Pregúntele qué es lo que le/la confunde.

Fomente la sinceridad siempre que sea posible. Si él o ella admite algo, incluso algo pequeño, elogie a su hijo o hija por su honestidad. Diga: “Poca gente estaría dispuesta a hablar de esto. Me gusta lo honesto(a) que eres”.

Escuche con su rostro. Mire a su hijo(a) a los ojos. Responda con palabras de afirmación. Repita las frases que su hijo o hija usa, demostrando que realmente está escuchando lo que se dice.

Escucha muy bien y no pierda de vista el panorama general.



En el Internet, el porno es la norma. Aprenda cómo proteger su hogar inscribiéndose en el *El Reto Familiar Safe Digital*.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra HOGAR al 66866 hoy mismo!

05.

El Sexo es una Buena Idea de Dios

Su sinceridad es crítica para la eficacia de esta conversación. Cuanto más suene como una conferencia, menos receptivo será su hijo(a) o adolescente. Cuanto más use ejemplos personales de su propia vida, y cuanto más transparente sea, menos probable será que él o ella se cierre emocionalmente.

¿Cómo se parece la transparencia? No tenga miedo de compartir las tentaciones a las que se enfrentó o aún se enfrenta cuando se trata de pecado sexual. No te de vergüenza de afirmaciones como: “Cuando estaba creciendo, recuerdo lo difícil que fue para mí cuando...” o “Lo difícil para mí con esto es...” o “No siempre hice esto bien mientras crecía...”.

Ejemplos de Conversaciones Sobre Diferentes Temas: Niños(as) Pequeños(as)

El cuerpo es una creación maravillosa.

“El cuerpo humano es algo hermoso. Cuando los seres humanos fueron creados, Dios nos hizo hombre y mujer, tal como dice al principio del Génesis. Somos hechos a imagen y semejanza de Dios, lo que significa que todo en nosotros, por dentro y por fuera, refleja al Dios que nos hizo. Es perfectamente normal querer saber cómo es el cuerpo humano, porque tal como dice el Salmo 139:14, estamos maravillosamente hechos”.

La desnudez es algo privado.

“El cuerpo humano también es privado. No deberíamos ir por el vecindario, espiando por las ventanas de la gente, tratando de ver si se están desnudando, ¿verdad? Eso se debe a que el cuerpo humano es tan especial, que no queremos mostrarlo a cualquiera. Los esposos y las esposas se ven desnudos, pero no se desnudan delante de nadie más. Tampoco deberíamos mirar fotos de gente desnuda. Las personas que toman esas fotos están tomando algo muy especial —una imagen de un cuerpo desnudo— y mostrándolo para que todo el mundo lo vea”.

“Dios no está molesto por tu curiosidad y yo tampoco. Pero Dios quiere que protejamos nuestros ojos cuando vemos imágenes de personas que no tienen ropa o que están casi

desnudas, porque Él nos hizo a nosotros y a la gente en las imágenes para algo mucho más grande: el amor. Deberíamos apartar la vista y pensar: ‘La desnudez es algo privado’. Voy a mirar hacia otro lado”.

Mi trabajo es ayudarte a entender cómo Dios nos hizo.

“Es increíble que quieras saber más sobre el cuerpo humano, pero no quiero que busques esas respuestas en la computadora [o en la televisión o en cualquier lugar donde se haya visto la pornografía]. Estoy encantado de hablar contigo en cualquier momento si tiene preguntas sobre nuestros cuerpos, su aspecto o su funcionamiento”.

Está bien sentirse avergonzado(a). ¡Dios no se avergüenza de ti y yo tampoco!

“Está bien llorar. Sé que estás avergonzado(a). También sé que estás triste porque has estado luchando con esto solo. No te has sentido libre de compartir esto conmigo y posiblemente con Dios. Siento no haber estado presente cuando me necesitabas. Dijiste que sabías que estaba mal, pero lo hiciste de todos modos y eso te puso aún más triste”.

“Este dolor es normal e incluso es bueno porque nos mueve a querer hacerlo mejor la próxima vez. Yo también he luchado con los pecados sexuales. Encontré el perdón, la paz y la gracia para crecer y superar mis luchas yendo a la Confesión (Sacramento de la Reconciliación). Este sacramento nos quita la tristeza y pedimos perdón... también tenemos la oración diaria para fortalecernos”.

Ejemplos de Conversaciones Sobre Diferentes Temas: Niños(as) Mayores

La excitación sexual produce placer y es normal.

“Tu atracción hacia el sexo opuesto es muy buena y normal. Dios te creó de esa manera. Querer experimentar placer sexual también es bueno y normal”.

“En la Sagrada Escritura, Dios dijo que los esposos y las esposas deben disfrutar el uno del otro. En el Cantar de los Cantares, la mujer canta sobre el placer de tener sexo con su marido: “¡Bésame con besos de tu boca! ¡Son tus amores mejores que el vino!” (Cantar de los Cantares 1:2). Dios ha hecho que la experiencia sexual sea muy placentera. El deseo que sientes cuando miras pornografía es parte de un impulso que Dios te dio, y es una parte importante de lo que eres, pero la pornografía no es útil para ti ni para tu crecimiento como cristiano”.

Te estás convirtiendo en un hombre/mujer y eso es bueno.

“Tu cuerpo ha estado pasando por muchos cambios. Tu cuerpo se está volviendo menos como el de un niño(a) y más como el de un hombre/mujer. A veces esto es muy confuso y frustrante, lo sé. Pero recuerda, hay un propósito para esto”.

“Puedes disfrutar sabiendo que Dios está cambiando tu cuerpo y tu mente para que puedas servirle en el futuro como líder adulto. Al igual que Jesús cuando era un



adolescente, estás creciendo en sabiduría y edad (Lucas 2:52). A medida que maduras como hombre/mujer, puedes servir a Dios como hermano(a) mayor cariñoso(a), y algún día como padre o madre para otros (1 Timoteo 5:1-2)”.

“Los cambios en tu cuerpo te están preparando para el sexo para y cuando estés casado. La Biblia dice que, al tener relaciones sexuales con alguien a lo largo de su vida, te conviertes en ‘un solo cuerpo’ con él/ella (Génesis 2:24); estás unido a esa persona de una manera muy íntima. Tus cambios también significan que su cuerpo está madurando para poder crear hijos(as), tal como Dios nos llama a hacer en Génesis 1:28”.

La pasión ardiente está bien, pero no ahora.

“Tu masculinidad/feminidad es una cualidad dada por Dios, y tu atracción sexual es un impulso dado por Dios. Pero cuando permitimos que las pasiones nos superen en nuestras fantasías, esto se llama lujuria. Jesús dijo que, si miramos a alguien con intención lujuriosa, estamos cometiendo adulterio en nuestros corazones (Mateo 5:27-28)”.

“Es como un fuego. Nos encanta sentarnos en una sala de estar con un fuego en la chimenea. Pero si tomamos ese mismo fuego y lo ponemos en el medio del piso, podría quemar la casa. Así es la pasión sexual. Hay un lugar apropiado para comenzar ese fuego —en el contexto del matrimonio— pero si despiertas esa pasión fuera del matrimonio, sólo terminará hiriéndote a ti y a los demás”.

“La pasión sexual ha sido creada para crear la unidad con una persona. Este tipo de unidad sólo debe ser experimentada cuando estás totalmente unido a una persona en el compromiso de por vida del matrimonio. El matrimonio es el hogar (en el sentido de ‘lugar donde arde el fuego’) donde el sexo arde y bendice nuestras vidas”.

“Hasta entonces, no deberías *negar que* tienes esta pasión dentro de ti. En lugar, *úsala* para ‘construir ese hogar’ (ese lugar de la casa donde arde el fuego). Trabaja para convertirte en el tipo de hombre/mujer que puede servir y

amar a otra persona como esposo/esposa. Pídenos consejo a mí y a otros adultos sobre cómo convertirte en un hombre santo o una mujer santa con deseos sexuales saludables. Aprende cuándo es el mejor momento y la mejor manera de empezar a salir o casarte”.

El sexo en la pantalla sólo rebaja la bondad del sexo.

“Hay muchas razones por las cuales usar porno es un pecado”.

“Primero, la pornografía es *egoísta*; el sexo es *dar*. Cuando ves pornografía, puedes imaginarte que eres la estrella del programa. Puedes imaginarte a ti mismo estando con hombres hermosos / mujeres hermosas o que eres tú mismo hombre atractivo / una mujer atractiva. Tú eres el centro de tu atención en la fantasía. Pero tener sexo de una manera amorosa se trata tanto de recibir como de dar placer. No es bueno que entrenes tu mente para amar la masturbación más que el sexo con una persona real. No es bueno que entrenes tu mente para ver al sexo opuesto como una cosa para ser usada en vez de una persona a la que amar”.

“Segundo, el porno te une a una *imagen*; el sexo te une con una *persona*. Tú estás física y emocionalmente conectado(a) para la intimidad. Por eso Dios hizo el sexo tan placentero, porque une a un hombre y a una mujer. Pero cuando deseamos la pornografía, nos unimos a esas imágenes, no a una persona”.

“Los actores del porno está jugando un papel. Son actores y actoras en una película. Luego, las películas son editadas para sacar todas las partes aburridas y hacer que los actores(as) se vean lo mejor posible. Todas las hormonas que surgen a través de tu cerebro cuando ves porno o fantaseas sobre el sexo son las mismas hormonas que experimentas cuando tienes sexo. Así como el sexo fue diseñado por Dios para ayudarte a unirte con tu esposo/esposa, cuando te masturbas con el porno te estás uniendo con las imágenes de la gente en la pantalla. Cuando llegue el momento de casarte, ¿qué pasa si tu esposo o esposa no se ve o actúa como todas las escenas que has visto en la pornografía? Ninguna persona es ‘clickable’ y ‘personalizable’ como una persona en una pantalla. Esto sólo te quita que disfrutes del sexo en el futuro”.

“Tercero, el porno es *abusivo*; el sexo marital es *nutritivo*. Lo que no se ve cuando ves pornografía es lo que sucede cuando la cámara deja de grabar. Muchas veces, a los hombres y mujeres en el porno no les gusta el trabajo que hacen. Tienen que tomar drogas y alcohol sólo para poder tener sexo en la pantalla. Muchas veces, los hombres y mujeres fueron abusados(as) cuando eran jóvenes, y continúan siendo utilizados y abusados(as) en la industria. Al ver pornografía, sólo incentivamos a quienes abusan de hombres y mujeres para que sigan haciéndolo. A las estrellas porno se les paga para que sus vidas parezcan divertidas y glamorosas, pero muchas de ellas(os) se están muriendo por dentro”.

“Cuarto, el porno *deshonra* a Dios; el sexo conyugal lo *honra*. Dios nos ha dicho que su voluntad para nosotros es la santidad y que nos abstengamos de la inmoralidad (1 Tesalonicenses 4:3). Dios juzgará a los inmorales porque Él quiere que la cama matrimonial sea puro (Hebreos 13:4). Como joven hombre/mujer de fe, no deshonres a Dios con tu cuerpo llenando tu mente con imágenes pecaminosas”.

En Resumidas Cuentas: Comunique la Bondad de Dios

Usted quiere que su hijo(a) o adolescente deje de usar pornografía. Es justo. Pero recuerde lo que inspira el verdadero arrepentimiento en una persona: “la *bondad* de Dios [es para] conducirte al arrepentimiento” (Romanos 2:4 [cursiva añadida]).

Sí, su hijo(a) puede ser culpable de fantasía egoísta y lujuria. Sí, si él o ella ha estado deseando imágenes pornográficas, su niño(a) o adolescente ha pecado contra Dios, su vecino(a), y contra su propio cuerpo. Pero Dios es rico en “bondad, paciencia y tolerancia” (Romanos 2:4). Hay un Dios misericordioso que nos ama.

En cada ley que Él da, Él la da no sólo para Su honor sino para nuestro bien:

“Ahora, Israel, ¿qué es lo que te exige el Señor, tu Dios? Que respetes al Señor, tu Dios; que sigas todos sus caminos y lo ames; que sirvas al Señor, tu Dios, con todo el corazón y con toda el alma; que guardes los preceptos del Señor, tu Dios, y los mandatos que yo te mando hoy, *para tu bien*”. — Deuteronomio 10:12-13 (cursiva añadida)

Dios no quiere simplemente que su hijo(a) evite la pornografía. En Su bondad, Él está indicando a su hijo(a) algo mucho mejor: convertirse en un hombre o mujer maduro de Dios, el verdadero significado de la vida, el amor, el sexo y el matrimonio, amar bien a los demás, seguir libremente su vocación y, en última instancia, ¡llegar un día a la vida eterna en el Cielo!

06.

Todo Comienza en el Hogar

A medida que avance, recuerde que criar a su hijo(a) para que sea responsable y virtuoso(a) en Internet no es un proceso rápido. Es un proceso continuo. En estas semanas y años por venir, recuerde que a veces los pasos más prácticos son los más efectivos. A continuación, se explican algunos de ellos.

Una Encuesta Iluminadora

En 2016, una gran escuela secundaria católica de los Estados Unidos hizo una encuesta anónimamente a sus estudiantes varones sobre el uso de la pornografía (aunque la pornografía no es sólo una cuestión masculina).

La encuesta hizo varias preguntas, incluyendo: “¿Con qué frecuencia ves pornografía?”, “¿Qué aparatos usas más para verla?” y “¿Qué sentimientos experimentas normalmente antes de ver pornografía?”¹⁰

Lo que la encuesta sacó a la luz es que un alto porcentaje del consumo de pornografía de los estudiantes de secundaria ocurre en los ‘*smartphones*’, en el dormitorio y cuando están aburridos. Aquí están las estadísticas actuales:

- » El 57% de los estudiantes de secundaria encuestados ven pornografía en sus teléfonos
- » 61% miran pornografía en sus dormitorios
- » El 48% consume pornografía cuando están aburridos

La encuesta también mostró que el 88% de los estudiantes dijeron que vieron intencionalmente pornografía entre los 10 y 15 años.

En 2016, el Grupo Barna publicó su estudio *The Porn Phenomenon: The Impact of Pornography in the Digital Age* [El Fenómeno del Porno: El Impacto de la Pornografía en la Era Digital], donde se afirma que el 88% de la mayoría de los adolescentes (niños(as) de 13 a 17 años) tienen un teléfono y el 82% de los adolescentes duermen con su teléfono en su habitación. Además, la encuesta explica que el 48% (casi la mitad) de los *preadolescentes* (niños(as) de 9 a 12 años)

tienen un teléfono, y de ellos, la mayoría (72%) duermen con su teléfono en su habitación.¹¹

Mirando estos dos estudios juntos, algunas cosas sobresalen. Casi todos los adolescentes duermen con su teléfono en el dormitorio, pero aproximadamente la mitad de todo el uso de pornografía ocurre cuando los adolescentes se aburren y juegan con sus teléfonos en sus dormitorios. Afortunadamente, estas son cosas que los padres pueden controlar.

Principales Conclusiones de la Encuesta

Si usted es como la mayoría de los padres, ha elegido proveer a sus hijos(as) un *'smartphone'* y acceso al Internet. A veces, esta decisión se toma sin comprender completamente todas las formas en que nuestros(as) niños(as) pueden acceder a la pornografía. Pero los siguientes consejos pueden ayudar a limitar la exposición de su hijo(a) a contenidos inapropiados.

Dirige con el ejemplo

Aún más importante que el lenguaje de las *palabras* que los papás y las mamás dan a sus hijos e hijas, el lenguaje del *cuerpo* —sus acciones corporales y su ejemplo— es aún más importante. Los padres son modelos y ejemplos para ellos(as). Los padres influyen en sus hijos(as) en todos los niveles. Entonces, ¿por qué el uso de Internet y la

pornografía por parte de los padres no impactaría a sus hijos(as) y lo más probable es que incluso a los amigos(as) de sus hijos(as)? Los padres necesitan ser un modelo de responsabilidad en Internet para ayudar a sus hijos(as) a ver el valor de esto.

Como primer paso, descargue *Covenant Eyes* en todos los dispositivos que usted, como padre, usa regularmente. Encuentre a otras personas que también sean sus Compañeros de Responsabilidad de Cuentas (*Accountability Partners*). Estos pueden incluir a su cónyuge, pero también pueden incluir a cualquier amigo o colega de confianza. Estas deben ser personas en las que usted confía para que reciban los Informes de Responsabilidades de Cuentas (*Accountability Reports*) de su propia actividad en su computadora y teléfono.



¿Por qué es esto crítico? Los niños(as) y especialmente los adolescentes necesitan saber que no están en la mira por el hecho de ser niños(as). La responsabilidad de cuentas es valioso para todos. Esto es, en última instancia, algo que usted espera que continúen usando en su vida adulta. Muéstreles lo valioso que es empezando por usted mismo.

Proteja los dispositivos de su familia

Utilice los controles parentales y, si un dispositivo no provee ni permite que se descarguen los controles parentales, no los compre para ellos. Como otra capa de protección, utilice *Covenant Eyes* en los ‘*smartphones*’, tabletas y computadoras de su familia.

Que no haya ‘*smartphones*’, tabletas, computadoras o televisores en el dormitorio

Mantenga las computadoras en una habitación abierta. No permita que en las habitaciones de sus hijos(as) haya dispositivos que puedan acceder al Internet o cable.

Hable con sus niños(as)

Creo que hemos hecho esto abundantemente claro a lo largo de este recurso.

Utilice los Informes de Responsabilidad de Cuentas (*Accountability Reports*) de *Covenant Eyes* para iniciar buenas conversaciones. El objetivo es arreglar los pequeños problemas antes de que se conviertan en grandes problemas. Los padres tienen la mayor influencia en el comportamiento de sus hijos(as), más que sus amigos(as), la escuela o la iglesia parroquial. Ponga esa influencia en práctica. Reserve tiempo para hablar con sus hijos(as) sobre la sexualidad que Dios les ha dado. Además, esté

preparado para hablar con su hijo(a) o adolescente siempre que se presenten oportunidades. Hablar no es predicar. Esté dispuesto a escuchar, también.

Asigne responsabilidades a sus hijos(as) y fomente sus pasatiempos

Cada vez es más común que a nuestros jóvenes no se les den responsabilidades en el hogar o en la vida de la comunidad en general. Dios les ha dado muchos dones para usar y compartir, ¡así que deles la oportunidad! Tanto los niños(as) pequeños como los adolescentes pueden prosperar cuando se les asignan responsabilidades como doblar la ropa, secar los platos, cortar el césped y planificar las comidas o ayudar a cocinar una vez por semana.

Además, los niños(as) están llenos de energía y de maneras de ser creativos. Preste atención a lo que disfrutan y a lo que les viene naturalmente y cultive eso en el niño(a). ¿Son buenos para dibujar? ¿Qué tal la guitarra? ¿A su hijo le gusta trabajar la madera? ¿Quizás a su hija le gusta tomar fotografías? Fomente el crecimiento en estas áreas y otros pasatiempos que les interesan. Esto los alejará de la televisión y de los *'smartphones'*, lo que disminuye la probabilidad de que sigan usando la pornografía.

Una vez más, en la era digital, no es cuestión de si su hijo(a) verá algo inapropiado en línea. Es sólo cuestión de *cuándo*. Aunque ningún plan es 100% seguro, creemos que

seguir los pasos anteriores disminuirá significativamente las oportunidades para que nuestra cultura pornográfica tenga una influencia indebida en los corazones y mentes de sus hijos(as). No le dé a la cultura la oportunidad de quitarte su papel de primer educador y formador de sus hijos(as). Con la guía de la Iglesia Católica, es su papel, privilegio, responsabilidad y alegría como padre ser el primer y principal educador (CIC 2223) de su hijo(a) y esto incluye enseñarles el plan de Dios para el amor humano y la sexualidad de una manera que pueda ser integrada y vivido.



¡Más de 300 horas de video son subidas a YouTube cada minuto!¹⁹ Descubra cómo controlar YouTube con el *El Reto Familiar Safe Digital*.

Para inscribirse, envíe un mensaje de texto con la palabra HOGAR al 66866.

Conclusión

Cuando estamos atrapados o bloqueados en ciertos pecados, se nos impide experimentar la parte más profunda de nosotros mismos. Es como capas de suciedad, asfixiando tu verdadero ser, así que no puedes experimentar la verdad de ti mismo o la plenitud de lo que Dios te ha creado para ser.¹²

El Papa Juan Pablo II explica que cuando una persona resiste por primera vez a la tentación (si estábamos acostumbrados a ceder), la persona se experimenta a sí misma como persona, experimenta la verdadera libertad. Por ejemplo, un hombre casado ni siquiera sabe que está deseando con lujuria a su propia esposa, no está consciente de ello debido al pecado de la lujuria y las capas de suciedad que son el resultado del pecado. Pero, una vez que se abre al Espíritu Santo en el Sacramento de la Reconciliación y de la Eucaristía, puede tener un encuentro cuerpo a cuerpo y, por tanto, de persona a persona con su esposa; él *experimenta* amar y ser amado de una manera que antes era inaccesible.¹³

El consumo de pornografía alimenta el pecado de la lujuria. Es uno de los pecados que nos aleja de la plenitud de nosotros mismos y, en última instancia, de aquello para lo cual Dios nos creó.

Tanto la pornografía como Jesús apelan a los anhelos más profundos de nuestros corazones. Uno ofrece la esclavitud. Pero sólo uno ofrece la libertad. Ese es Jesús.

Dios nos ama tal como somos. Incluso en nuestra vergüenza, nuestro pecado, nuestro desánimo, etc. Pero nos ama demasiado como para dejarnos en esa situación. La vida cristiana se basa en el carácter y la virtud; no sobre nuestros talentos y dones, porque no importa lo bueno que seamos en algo, que tan hábil seamos en una materia en particular, deporte o arte en particular, cada uno de nosotros va a fracasar, cayendo en el pecado en nuestras vidas. No se trata de si pecaremos, sino cuándo pecaremos y cómo responderemos en esos momentos.

Los padres tienen un papel único e irremplazable en la formación de sus hijos(as) en estas verdades. Esta formación va mucho más allá de los libros y las clases de religión. Para construir una cultura familiar de virtud y santidad, los hijos(as) deben tener la guía y el ejemplo de sus padres para saber cómo responder auténticamente a la cultura pornográfica de hoy y vivir la vida de un discípulo cristiano en el aquí y ahora y a medida que crecen en la edad adulta.

Preguntas Frecuentes

Q. ¿Su hijo(a) merece un castigo por mirar pornografía?

A. Esta es una pregunta complicada. Como regla general, si esta es la primera discusión sobre la pornografía, evite los castigos. Más bien, asuma la responsabilidad de no haber preparado adecuadamente a su hijo o hija. No le echés toda la culpa a él o ella.

Sí, su hijo(a) puede sentirse culpable por mirar pornografía, y puede haber sabido intuitivamente que mirarla estaba mal. Reafirme esta respuesta instintiva en la conciencia de su hijo(a) como una buena reacción. Aunque oscurecida por el pecado, la ley de Dios está escrita en los corazones de todas las personas (Romanos 2:15), así que anímese si su hijo(a) muestra señales de culpabilidad.

Pero esta área de desobediencia está rodeada por una enorme cantidad de vergüenza hoy en día. En estas primeras conversaciones, su objetivo principal es mantener las líneas de comunicación abiertas y fomentar un sentido de comodidad al hablar sobre este tema. No complique esta vergüenza con un castigo inmediato.

Sólo cuando su hijo(a) ha violado las reglas y expectativas específicas del hogar, el castigo debe entrar en juego. *Cuando hay un claro desafío después de una discusión clara,* sólo entonces las consecuencias son apropiadas.

Q. ¿Quién debería hacer esta charla? ¿Papá o mamá?

A. Usted conoce mejor a su hijo(a), pero en general, si es su hijo lo que le preocupa, el padre debe hablar de ello, y si es su hija, la madre debe hablar de ello. Hay suficientes matices en la sexualidad masculina y femenina que los padres y las madres podrían ser más efectivos al hablar con el hijo(a) del mismo sexo.

Si usted es un padre o madre soltero(a) que habla con un hijo(a) del sexo opuesto, no deje que esto lo confunda. Mientras se prepara para esta charla, utilice a un amigo(a) del sexo opuesto como caja de resonancia para ayudarle a comprender lo que necesita decir.

Q. ¿Debo usar la palabra “porno” cuando hablo con mi hijo(a)?

A. En términos generales, las palabras “porno” o “pornografía” son apropiadas, especialmente si su hijo(a) es mayor. “Pornografía” es una palabra que él o ella escuchará en algún momento en el futuro, si aún no la ha escuchado. Para los niños(as) más pequeños, se pueden utilizar términos más descriptivos como “imágenes desnudas(os)” o “vídeos de personas desnudas(os)”.

Si usa la palabra “porno”, no asuma necesariamente que su hijo(a) o adolescente sepa lo que es. Debe quedar claro por la forma en que usa la palabra de lo que usted está hablando.

Q. ¿Esta conversación no despertará más curiosidad sexual en ellos?

A. El hecho de que su hijo(a)/adolescente haya estado expuesto a la pornografía ya ha provocado una curiosidad sobre asuntos sexuales. No es el momento de contenerse porque tema hablar demasiado pronto. Su hijo o hija necesita su sabiduría, no su silencio.

La Dra. Margaret Stager de *Case Western Reserve* dice sabiamente que “demasiado pronto” es una circunstancia rara en el mundo de hoy. El extremo opuesto —sus hijos(as) no conocer sus valores en respeto al sexo— es mucho más común y mucho más peligroso.

“Debido a la sociedad en la que vivimos”, escribe, “las consecuencias de evitar estas conversaciones supera las consecuencias de dar demasiada información demasiado pronto”.¹⁴

¡Y hay buenas noticias en estas conversaciones! Un estudio realizado en 2016 contrastó a los usuarios de *Covenant Eyes Accountability* con los que sólo utilizaban un software de filtración. Encontró que los niños(as) que fueron criados para tener conversaciones sobre la responsabilidad de cuentas eran mucho menos propensos a buscar pornografía. Los datos prueban que **las familias responsables que toman en serio la formación espiritual de sus hijos(as) tienen éxito en transmitir sus valores a la siguiente generación.**¹⁵

Q. ¿Qué pasa si nunca he hablado con mi hijo(a) sobre algo sexual?

A. Si esto es cierto, entonces esta conversación compensará el tiempo perdido. Es mejor admitirlo ante su hijo: “Debería haberte hablado mucho antes sobre estos asuntos. Me disculpo por no estar preparado”.

Desde la infancia, los niños(as) deben crecer en un hogar donde la sexualidad y las diferencias de género no sean temas tabú.

En sus primeros años, utilice los nombres correctos para las partes del cuerpo. Incluso los niños(as) pequeños, si están atentos y pueden entender la terminología básica, tienen la edad suficiente para que se les enseñe acerca de los actos sexuales, así como el valor que usted le da al matrimonio y a la intimidad. Cada niño(a) es diferente, en términos de madurez y capacidad de atención, pero no hay nada malo en que un niño o niña sepa lo que son las relaciones sexuales cuando se enmarcan en los valores cristianos.

Lo ideal es que los niños(as) crezcan en un hogar donde reciban muchas conversaciones pequeñas sobre la sexualidad, la procreación, la intimidad, el amor y cómo debemos proteger nuestros ojos y nuestros corazones de imágenes y relaciones inapropiadas. Luego, cuando se están desarrollando como pre-adolescentes o adolescentes, las conversaciones sobre su desarrollo sexual parecen mucho más naturales.

Usted puede estar poniéndose al día en su rol como padre, pero es mejor empezar ahora que nunca. Lo más importante que usted puede hacer como padre es superar sus propias inseguridades al hablar del sexo con sus hijos(as) (ellos sentirán su inseguridad de lejos).

Y recuerde, la gracia de Dios es más grande que sus descuidos como padre. Sus errores son oportunidades para que Dios trabaje.

Q. Si mi hijo(a) se ha estado masturbando con pornografía, ¿cómo debo hablar con él/ella sobre el tema de la masturbación?

A. Esto podría ser mejor para una discusión separada, después de una discusión sobre la pornografía. Si sospecha que su hijo(a) está usando pornografía para masturbarse, podrías decirle: “Debería haberte hablado de pornografía mucho antes. Siento no haberlo hecho. Sé que ver imágenes como ésta puede despertar el deseo sexual en ti. Pero debería haberte hablado más sobre estos tipos de deseos antes. Perdóname”.

“Cuando ves porno y también te masturbas, ambas acciones te hacen daño. Esto te enseña a encerrarte en ti mismo, a concentrarte en tus propios deseos. En última instancia, te enseña a ser egoísta; no cómo dar un don libre, total, fiel y fructífero de ti mismo a otra persona en el matrimonio, para lo cual fue creado creó el clímax sexual”.

Crea en Mí un Corazón Puro: Una Respuesta Pastoral a la Pornografía dice: “El uso de pornografía está conectado o puede conducir a [...] la masturbación. La masturbación, que es la estimulación erótica deliberada muchas veces hasta el punto del orgasmo, comúnmente ocurre junto con el uso de pornografía. Aunque la cultura popular lo ve en gran medida como aceptable, la masturbación es siempre gravemente contraria a la castidad y la dignidad del propio cuerpo. Al igual que otros pecados contra la castidad, la masturbación busca el placer sexual fuera de la entrega mutua y la intimidad fructífera de los cónyuges en el matrimonio, y en este caso incluso fuera de cualquier relación en absoluto. Además, practicar la masturbación tiene poderosos efectos neurológicos que pueden hacerlo un comportamiento altamente adictivo”.¹⁷

Fantasear con el sexo para alcanzar el orgasmo es problemático por muchas de las mismas razones por las que el porno es problemático. Si su hijo(a) entiende por qué se debe evitar la pornografía, también puede entender naturalmente por qué se debe evitar la fantasía sexual.

La masturbación es el fruto de un árbol podrido.

Para más información sobre lo que la Iglesia Católica enseña con respecto a la masturbación, por favor vea:

» *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2352

- » *What's Wrong with Masturbation? [¿Qué tiene de Malo la Masturbación?]* <https://chastity.com/qa/whats-wrong-with-masturbation-i-think-of-it-as-getting-rid-of-your-temptations-without-leading-anyone-into-sin/>

Q. . ¿Qué pasa si mi hijo(a) es adicto(a)?

A. Si descubre que su hijo(a) ha desarrollado el hábito de mirar porno, o incluso algo que parece una “adicción” total, pida ayuda. Puede que no se sienta preparado para manejar esta situación, y eso es normal. Cuando el pecado habitual se ha apoderado de nuestras vidas, muchas veces necesitamos la ayuda de expertos(as) para guiarnos y sanarnos.

¿Qué impulsa una adicción a la pornografía? Ciertamente, hay un componente biológico en juego. A través de la sobreexposición a la pornografía, el cerebro de una persona libera un torrente de hormonas y neurotransmisores, y en algunos casos, estos son similares a los químicos liberados durante el uso de drogas ilegales. Un drogadicto y un adicto al porno son similares en el sentido de que ambos, en cierto modo, son adictos al “subidón” que sus cerebros producen. El pecado no sólo afecta nuestra mente. También afecta a nuestros cuerpos y cerebros.

Por lo tanto, como otras adicciones, hay métodos que son útiles para permitir que una persona se “desintoxique”. Un buen consejero(a) puede ayudarle a usted y a su hijo(a).

La adicción a la pornografía es también una cuestión de los deseos centrales del corazón. La pornografía muchas veces no es un problema aislado, sino que es un síntoma de luchas mucho más profundas y ocultas.

Por ejemplo:

- » Un muchacho puede pasar su vida de joven sintiéndose rechazado e inadecuado, así que, en vez de recurrir a sus padres y a Dios, recurre al mundo de la fantasía del porno para sentirse aceptado por las mujeres en la pantalla, que “nunca le dicen que no”.
- » Una muchacha joven tal vez esté luchando con una profunda inseguridad sobre su imagen corporal, así que, en lugar de recurrir a los padres y a Dios para obtener un sentido de valor e identidad, recurre al mundo de la fantasía del porno para hacerse sentir deseable.
- » Los adolescentes pueden desear estar en relaciones románticas, pero temen la vulnerabilidad de acercarse a otra persona. En lugar de confiar que Dios obrará a través de sus relaciones —incluso de sus relaciones fracasadas— recurren al mundo digital “seguro” de la pornografía, donde pueden sentirse “conectados” a imágenes que no les exigen ser vulnerables.

Por supuesto, otras circunstancias traumáticas también pueden hacer que los adolescentes recurran a la pornografía como refugio: divorcio, disfunción familiar, abuso y muchos otros problemas.

Hay muchos pecados y problemas profundos que pueden convertir a un niño o niña a la pornografía, pero una vez que los niños(as) están usando la pornografía habitualmente, ya no es la mera curiosidad lo que está impulsando su comportamiento. Se están envolviendo en “la historia” que la pornografía les está contando, el mundo de fantasía donde se pueden escapar y “sentirse bien”, aunque sólo sea por un breve instante.

Descargarse de estos pecados y creencias profundas probablemente debe ser manejado por un consejero(a) experto(a) o un sacerdote que tenga experiencia en este tema.

Q. ¿Qué pasa si descubro que mi hijo(a) ha sido abusado(a) sexualmente?

A. Lamentablemente, el abuso sexual de niños(as) es común hoy en día. Los cálculos conservadores dicen que 1 de cada 5 niñas y 1 de cada 20 niños son víctimas de abuso sexual. Los niños(as) son más vulnerables entre las edades de 7 y 13 años.¹⁸

Algunas víctimas de abuso sexual buscan pornografía, no por curiosidad o lujuria sexual, sino por el trauma sexual en

sí. Si su hijo(a) es víctima de abuso sexual, esto debe ser tratado primero antes de que se aborden las preocupaciones sobre la pornografía. Si su hijo(a) le cuenta sobre un episodio o muchos episodios de abuso, deje de lado cualquier plan que tenga para formarlos sobre la sexualidad o la pornografía. Responda con compasión y ternura, afirme que el abuso no fue su culpa, e inmediatamente busque ayuda profesional para su hijo(a). El abuso sexual debe ser reportado a la policía.



LA PROTECCIÓN DE ELLOS(AS) ESTÁ EN SUS MANOS

Proteja a su Familia de la Pornografía en Internet

Hoy en día, los padres se enfrentan a retos cada vez mayores para proteger la inocencia de sus hijos(as). La pornografía puede entrar al hogar a través de una variedad de puertas. *Covenant Eyes Screen Accountability™* [Sistema de Responsabilidades de Cuentas y Filtro de *Covenant Eyes*] puede ayudar a los padres a monitorear las puertas digitales y enseñar a sus hijos(as) a usar bien la tecnología. Aunque esto puede ser una tarea abrumadora, *Covenant Eyes* tiene los recursos que usted necesita para ser el padre que sus hijos(as) necesitan.

Utilice el código promocional **Confident30 para una prueba gratuita de 30 días en covenanteyes.com**

Recursos

Clean Hearts Online [Corazones Limpios en Línea]

Clean Hearts Online es un sitio web educativo que provee recursos **para el clero, padres, educadores e incluso para aquellos que luchan con la pornografía**. El contenido disponible incluye cursos en video, certificación en línea, información sobre talleres de capacitación diocesanos locales, consejeros(as) locales y más.

cleanheartsonline.com

Sitios Web Útiles para Mantenerse al Día con la tecnología tal como los Niños(as)

Las aplicaciones que usan los niños(as) y los *gadgets* que prefieren cambian constantemente. Aquí hay algunas organizaciones en que el objetivo es mantenerse al día y hacer la investigación por usted.

The Chastity Project [Proyecto Castidad]

Chastity Project es un ministerio de Jason y Crystalina Evert que promueve la virtud de la castidad a través de seminarios, recursos, clubes y redes sociales.

<http://chastityproject.com>

Protect Young Eyes [Proteja los Ojos de los Jóvenes]

Protect Young Eyes utiliza un sitio web constantemente actualizado y presentaciones interesantes en persona para educar a los padres preocupados pero ocupados y a los niños(as) hiperconectados sobre cómo usar la tecnología de una manera que honre a Dios. Se especializan en aplicaciones de medios sociales y controles parentales a nivel de dispositivo.

www.protectyoungeyes.com

Common Sense Media

Common Sense Media es una organización secular que revisa películas populares, juegos y aplicaciones que usan los niños(as) hoy en día.

www.commonsensemedia.org

Referencias y Notas

1. Amanda Zurface, "Survey Shows Why Parents Should Keep Smartphones Out of the Bedroom," ["Encuesta Muestra por qué los Padres deben Mantener los Smartphones Afuera de los Dormitorios"], 10 de mayo de 2018, <https://www.covenanteyes.com/2018/05/10/parents-keep-smartphones-out-of-bedroom/>, accedido November 19, 2018).
2. Michael Leahy, *Porn University: What College Students Are Really Saying About Sex on Campus [Universidad del Porno: Lo que los Estudiantes Universitarios Cuentan Realmente Sobre el Sexo en el Campus]*(Chicago: Northfield Publishing, 2009).
3. Chiara Sabina, Janis Wolak, y David Finkelhor, "The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth," ["La naturaleza y la dinámica de la exposición de los jóvenes a la pornografía en el Internet"], *CyberPsychology and Behavior* 11 (2008): 691-693.
4. Jason S. Carroll, Laura M. Padilla-Walker, Larry J. Nelson, Chad D. Olson, Carolyn McNamara Barry, y Stephanie D. Madsen, "Generation XXX: Pornography acceptance and use among emerging adults," ["Generación XXX: La aceptación y el uso de la pornografía entre adultos emergentes"], *Journal of Adolescent Research* 23 (2008): 6-30; Gert Martin Hald, "Gender differences in pornography consumption among young heterosexual Danish adults," ["Las diferencias de género en el consumo de la pornografía entre los jóvenes adultos Dinamarqueses heterosexuales"], *Archives of Sexual Behavior* [Archivos de Comportamiento Sexual] 35 (2006): 577-585; Leahy, *Porn University*.
5. *Teen Online & Wireless Safety Survey: Cyberbullying, Sexting, and Parental Controls*, [Encuesta Sobre la Seguridad de los Adolescentes al Usar Dispositivos en Línea e Inalámbricos: Acoso Cibernético, 'Sexting', y Controles Parentales], Cox Communications, mayo de 2009. Disponible en: <http://www.scribd.com/doc/20023365/2009-Cox-Teen-Online-Wireless-Safety-Survey-Cyberbullying-Sexting-and-Parental-Controls> (consultado el 2 de diciembre de 2018).
6. Shawn McDowell, Michael Leahy, y Clay Olson, "Forum: Talking to Students," ["Foro: Hablando con los estudiantes"] *The Set Free Global Summit*, 6 de abril de 2016. <https://vimeo.com/173068565/64df8d9e63> (consultado el 7 de junio de 2018).
7. Jill Manning, "Hearing on pornography's impact on marriage & the family," ["Escuchando sobre el impacto de la pornografía en el matrimonio y la familia"] Audición del Senado de los EE. UU: Subcomité de la Constitución, los derechos civiles y los derechos de propiedad, Comité de la Judicatura, 10 de noviembre de 2005. <https://www>.

- judiciary.senate.gov/imo/media/doc/manning_testimony_11_10_05.pdf (consultado el 7 de junio de 2018).
8. Josh McDowell Ministry, *The Porn Phenomenon [El Fenómeno del Porno]* (2016). Ventura, CA: The Barna Group, p. 41.
 9. Jamie Le, "The Digital Divide: How the Online Behavior of Teens is Getting Past Parents," ["La División Digital: Cómo el Comportamiento en Línea de los Adolescentes está Superando a los Padres"] McAfee.com. Junio 2012, <http://www.cil.cnrs.fr/CIL/IMG/pdf/digital-divide-study.pdf> (consultado el 7 de junio de 2018).
 10. Amanda Zurface, "Survey Shows Why." ["Encuesta Muestra Por Qué"].
 11. Josh McDowell Ministry, *The Porn Phenomenon [El Fenómeno del Porno]*.
 12. Monica Ashour, "Theology of the Body Writing Project with Covenant Eyes" ["Proyecto de Escritura conjunta con Covenant Eyes sobre la Teología del Cuerpo"] (2016).
 13. Ibid.
 14. Josh y Dottie McDowell, *Straight Talk with Your Kids About Sex [Conversación Directa con sus Hijos(as) Sobre el Sexo]* (Harvest House Publishers: Eugene, Oregon, 2012).
 15. Josh McDowell Ministry, *The Porn Phenomenon [El Fenómeno del Porno]*.
 16. Janis Wolak, David Finkelhor, y Kimberly Mitchell, "Internet-initiated sex crimes against minors: Implications for prevention based on findings from a national study," ["Delitos sexuales contra menores iniciados por Internet: Las implicaciones para una prevención basada en los encuentros de un estudio nacional"] *Journal of Adolescent Health* 2004:35. <http://www.unh.edu/ccrc/pdf/CV71.pdf> (consultado el 2 de diciembre de 2018).
 17. Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (USCCB), "Crea en Mi un Corazón Puro: **A Pastoral Response to Pornography**," 17 November 2015, <http://www.usccb.org/issues-and-action/human-life-and-dignity/pornography/upload/Create-in-Me-a-Clean-Heart-Statement-on-Pornography.pdf> (consultado el 13 de diciembre de 2018), p. 7.
 18. "Child Sexual Abuse Statistics," ["Estadísticas sobre el Abuso Sexual de m=Menores"], The National Center for Victims of Crime, <http://www.victimsofcrime.org/media/reporting-on-child-sexual-abuse/child-sexual-abuse-statistics> (consultado el 2 de diciembre de 2018).
 19. Danny. "37 Mind Blowing YouTube Facts, Figures and Statistics – 2018." MerchDope, April 26, 2018. Accessed June 1, 2018.

Contribuciones

Escritor Principal | Luke Gilkerson **Diseñadora** | Rachael Moss

Escritor | Chris McKenna

Editora | Lisa Eldred

Escritor | Amanda Zurface, JCL



www.covenanteyes.com



+1 989.720.8000



1525 W. King St., PO Box 637
Owosso, MI 48867

Copyright © 2019 Covenant Eyes Inc.

Screen Accountability is a trademark of Covenant Eyes, Inc.

All rights reserved.