



Exploro mi sexualidad con PARESS
Adolescentes de 12 a 15 años

Conoce las diferentes
formas de violencia



La palabra violencia te puede resultar conocida. Los programas de televisión y las redes sociales están llenos de notas que hablan de muchas formas de violencia; sin embargo, no es natural, es un comportamiento aprendido que afecta a quien la vive física y emocionalmente. Además, repercute en las relaciones sociales, en nuestra salud y en la de las demás personas, y atenta contra nuestros derechos humanos.

Es importante revisar qué es la violencia y sus diferentes tipos, para poder identificarla y prevenirla. Se puede vivir en cualquier etapa de la vida y en la vida diaria se puede representar a través de actos como los celos, el acoso escolar, la discriminación, la violencia contra la mujer, el abuso sexual, el maltrato infantil y muchas otras formas, las cuales ninguna se justifica, ya que nadie tiene derecho de agredir, lastimar, abusar o violentar a otra persona.

Todas las personas tenemos derecho a una vida libre de violencia; conocer nuestros derechos humanos y derechos sexuales nos ayuda a poder decidir sobre nuestro cuerpo y a visibilizar y prevenir cualquier acto de violencia.

Poder reconocernos como personas sujetas de derechos, confiar en lo que sentimos, aprender a respetarnos y a respetar a otras personas, y relacionarnos con empatía y buen trato, favorece la armonía en nuestras relaciones humanas.

Tienes el derecho a vivir libre de violencia; nadie debe obligarte ni someterte, atrévete a pedir ayuda o alzar la voz cuando sea necesario, haz todo lo posible por evitar que la violencia entre a tu vida.

Índice

1. Qué es la violencia y sus diferentes tipos p. 6

2. Violencia en el noviazgo p. 16

3. Cómo parar el acoso escolar p. 22

4. Uso seguro de (TIC) p. 26

Conociendo las diferentes formas de violencia

En este módulo revisaremos la importancia de identificar la violencia y sus diferentes tipos, con la intención de sensibilizar a las y los jóvenes sobre cómo aprender a vivir una vida libre de violencia, donde no reproduzcamos estos patrones de conducta que afectan física, psicológica y socialmente. Aprender a reconocernos como personas sujetas de derecho, contribuye a la eliminación de la violencia, que es un fenómeno social que se sostiene de creencias y actitudes individuales y colectivas que minimizan su impacto; el poder reconocerla nos lleva a reflexionar sobre la importancia de eliminarla de nuestras vidas.

Por eso, en este módulo examinaremos algunas formas de violencia que viven las y los adolescentes, entre ellas la violencia sexual. Revisaremos cómo identificarla, así como herramientas de prevención para el abuso sexual infantil. Un tema importante para identificar en la violencia sexual es el consentimiento, para reflexionar sobre la capacidad que cada persona tiene de ejercer su consentimiento; es decir, de poder hablar y establecer límites sobre cómo quiere llevar su vida sexual.

Estudiaremos el tema de violencia en el noviazgo. En la adolescencia se inician las primeras formas de contacto afectivas y sexuales. La atracción física, afectiva y erótica por otras personas se hace presente e inician los noviazgos. El amor romántico es el que, a través de las ideas y fantasías sobre el amor, nos hace creer que la otra persona nos pertenece, y lleva a justificar los actos de celos y el control por la otra persona. Las relaciones de noviazgo son para disfrutarse, con ellas aprendemos a relacionarnos con otras personas. Eliminar la violencia en el noviazgo es parte de los objetivos de este módulo.

Cada persona decide sobre su vida sexual; las relaciones sexuales no están condicionadas en el noviazgo. Cada persona es dueña de su cuerpo y sus decisiones. Establecer en pareja la comunicación asertiva; es decir, los acuerdos de cómo relacionarse y siempre respetar los valores, acuerdos y límites que se establezcan, favorece relaciones libres de violencia.

Otra forma de violencia que también afecta a las y los adolescentes es el acoso escolar, también conocido como *bullying*, que refiere a comportamientos de intimidación que ocurren generalmente en la escuela y pueden darse a través de agresiones físicas o psicológicas. Este se da de manera intencional y constante, y puede aumentar hasta causar graves consecuencias a quien lo vive. Es importante fomentar en las y los adolescentes relaciones de respeto y buen trato.

Además de poder integrar campañas de prevención a las escuelas donde se puedan involucrar tanto jóvenes, como docentes, madres y padres de familia, para juntos estar alerta a cualquier signo de acoso.

Para cerrar el módulo, revisaremos el uso de las redes sociales que forman parte de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), ya que se han convertido en una de las principales formas de socialización entre las personas. La fuerza e influencia de las redes sociales tiene un gran impacto entre las y los adolescentes y jóvenes, al llegar a ser un referente sobre sus acciones y formas de interactuar. Cada vez es más fácil encontrar en las redes sociales imágenes, memes, textos, juegos, entre otros, que refuerzan estereotipos, que marcan las desigualdades sociales y de género, al reproducir conductas que afectan la dignidad de las personas y favorecen la violencia. Por lo cual, es importante aprender a usar de manera segura las redes sociales y conocer los riesgos para establecer formas de prevención.

La intención de este módulo es identificar las diferentes formas de violencia, comprender cómo se manifiestan y contribuir en su erradicación, al comenzar por eliminarla de nuestras vidas. Todas las personas tienen derecho a una vida libre de violencia.

Qué es la violencia y sus diferentes tipos

La violencia es un fenómeno social presente desde hace mucho tiempo, que se sostiene por las creencias de comportamientos e ideas que no permiten ver su impacto. Creer que a través del poder y la fuerza podemos obtener lo que deseamos o queremos, son actos de violencia. La violencia es aprendida y generan actos de violentos que se reproducen en todas las relaciones humanas. Para poder vivir en un mundo sin violencia es importante la participación de todas las personas, pero principalmente poder reconocerla, identificarla y aprender a valorarnos, respetarnos y respetar a otras personas.

Para reconocer e identificar la violencia vamos a empezar por definir qué es:

Violencia: Es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte (OMS, 2002).

La clasificación que propone la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el Informe mundial sobre la violencia y la salud, divide a la violencia en tres grandes categorías, de acuerdo con quien la ejerce:

1.-Violencia dirigida contra uno mismo/ una misma o autoinfligida: se refiere a cuando una persona se autolesiona; es decir, se lastima a sí y puede llegar a ser grave como el de tener una conducta suicida.

Cada persona expresa su vida emocional de diferente manera; hay circunstancias que podemos vivir, como la pérdida de un ser querido, discusiones con la novia o novio, la familia o amistades, dificultades en la escuela, y otras causas; recordemos que cada persona reacciona de diferente manera a los acontecimientos que vivimos.

Algunas personas aún no han aprendido a manejar su estrés, ansiedad o depresión, y esto aumenta el riesgo de que las personas atenten contra sí. Si bien podemos vivir diferentes situaciones que nos causan angustia, una minoría se puede ver impulsada al suicidio.

Es importante reconocer si hay algo que nos causa mucha angustia y si sentimos o pensamos en ideas donde nos lastimamos o ideas suicidas, ya que en estos casos es sumamente importante saber que podemos pedir ayuda para aprender a manejar nuestras emociones sin lastimarnos.

Es conveniente tomar en cuenta algunas que pueden ser señales de advertencia sobre el suicidio y deben ser motivo de preocupación. Si notas que tú o tus compañeras/compañeros presentan:

- Cambios negativos en los hábitos de higiene.
- Disminución en las calificaciones escolares.
- Aislamiento social paulatino, dejan de hablar y frecuentar amistades.
- Si consumen o aumentan en el consumo de alcohol o drogas.
- Hablan sobre el suicidio y muestran preocupación manifiesta por la muerte.
- Tienen comportamientos peligrosos o imprudentes (como conducir de forma imprudente o practicar sexo inseguro -sin usar condón-).
- Tienen comportamientos autolesivos, expresan sentimientos de desesperanza o manifiestan no tener motivos para vivir.
- Buscan métodos de suicidio y/o adquieren armas, entre otros.

Pedir ayuda es un acto de valor y todas las personas podemos requerir o brindar apoyo en algún momento de nuestras vidas; aunque sea algo difícil, pueden existir ocasiones donde se requiera la ayuda de una persona profesional de la salud emocional.

Algunas escuelas secundarias cuentan con personal especializado en orientación o en psicología que pueden ayudarnos, al brindar el acompañamiento o al canalizarnos con un profesional de la salud.

Comentar con la familia y pedir ayuda si sentimos angustia, depresión o ansiedad es un buen primer paso. Y si se trata de una amiga o amigo, siempre pide ayuda de una persona adulta, porque recuerda que se requiere el apoyo de personas capacitadas para apoyar profesionalmente este tipo de situaciones.

2.-Violencia interpersonal: comprende dos subcategorías, la violencia intrafamiliar o de pareja, que generalmente se da en el hogar, y la violencia comunitaria, que se da entre personas que pueden conocerse o no; por ejemplo, violencia juvenil, la que se puede dar en la escuela o el trabajo.

La violencia intrafamiliar se da en el seno de la familia y puede ser ejercida por cualquier miembro de la familia e incluye actos de violencia física, psicológica o sexual entre otros tipos.

Hay muchas circunstancias por la cual se puede vivir la violencia intrafamiliar; sin embargo, nada la justifica y nunca es culpa de quien recibe o vive violencia; quizá se te hacen familiar frases como: "es que yo tengo la culpa", "yo lo provoqué" o "es que me porte mal", pero nada justifica el daño que se le haga a otra persona.

La violencia que niñas, niños y adolescentes viven en sus familias, comúnmente la ejercen sus cuidadores o cuidadoras, ya sea su padre, madre o familiares. Es importante que si se vive violencia en casa podamos pedir apoyo a una persona adulta en quien podamos confiar.

El maltrato infantil es una forma de violencia y es ejercida de formas muy variadas, los malos tratos dentro o fuera de la familia, el no proteger o satisfacer las necesidades básicas como el alimento, el resguardo y la protección es una forma de maltrato.

Es importante que conozcas que en México existe la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, que en su Artículo 46 dice que las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad.

Dentro de la violencia intrafamiliar se comprende la violencia de pareja y generalmente es contra la mujer, que se da por las desigualdades entre hombres y mujeres. Por eso es muy importante conocer que los derechos humanos son para todas las personas, que mujeres y hombres tienen los mismos derechos.

En todo el mundo, uno de cada cuatro niños menores de cinco años (176 millones) viven con una madre que es víctima de violencia de pareja (UNICEF, 2017).

Reconoce tus derechos y relaciónate con las personas de manera respetuosa; con estas acciones contribuyes a la erradicación de la violencia. Dentro de la violencia comunitaria tenemos la juvenil, como el acoso escolar, que lo revisaremos más adelante.

3.- La violencia colectiva: es la que se da entre naciones, grupos armados y el terrorismo. Estos tipos de sucesos ocurren a diario en el mundo y a su vez generan la violencia estructural, en la que se ven afectadas las necesidades básicas, como la alimentación, la libertad y la identidad, entre otras. Por ejemplo, en una nación que tiene violencia colectiva causada por los grupos armados es común observar que se da la privación de la libertad de las personas, lo cual sería un ejemplo de violencia estructural; o bien, las desigualdades sociales donde la pobreza afecta la satisfacción de las necesidades básicas, como alimento, vivienda, salud y seguridad.

La desigualdad económica, el abuso del alcohol y drogas, la desigualdad entre hombres y mujeres, entre otros muchos factores, aumentan el riesgo a vivir los diferentes tipos de violencia.

Ahora que revisaste qué es la violencia y conoces cómo puede ser autoinfligida o hacia otras personas, es importante identifiques su clasificación según el tipo de daño causado.

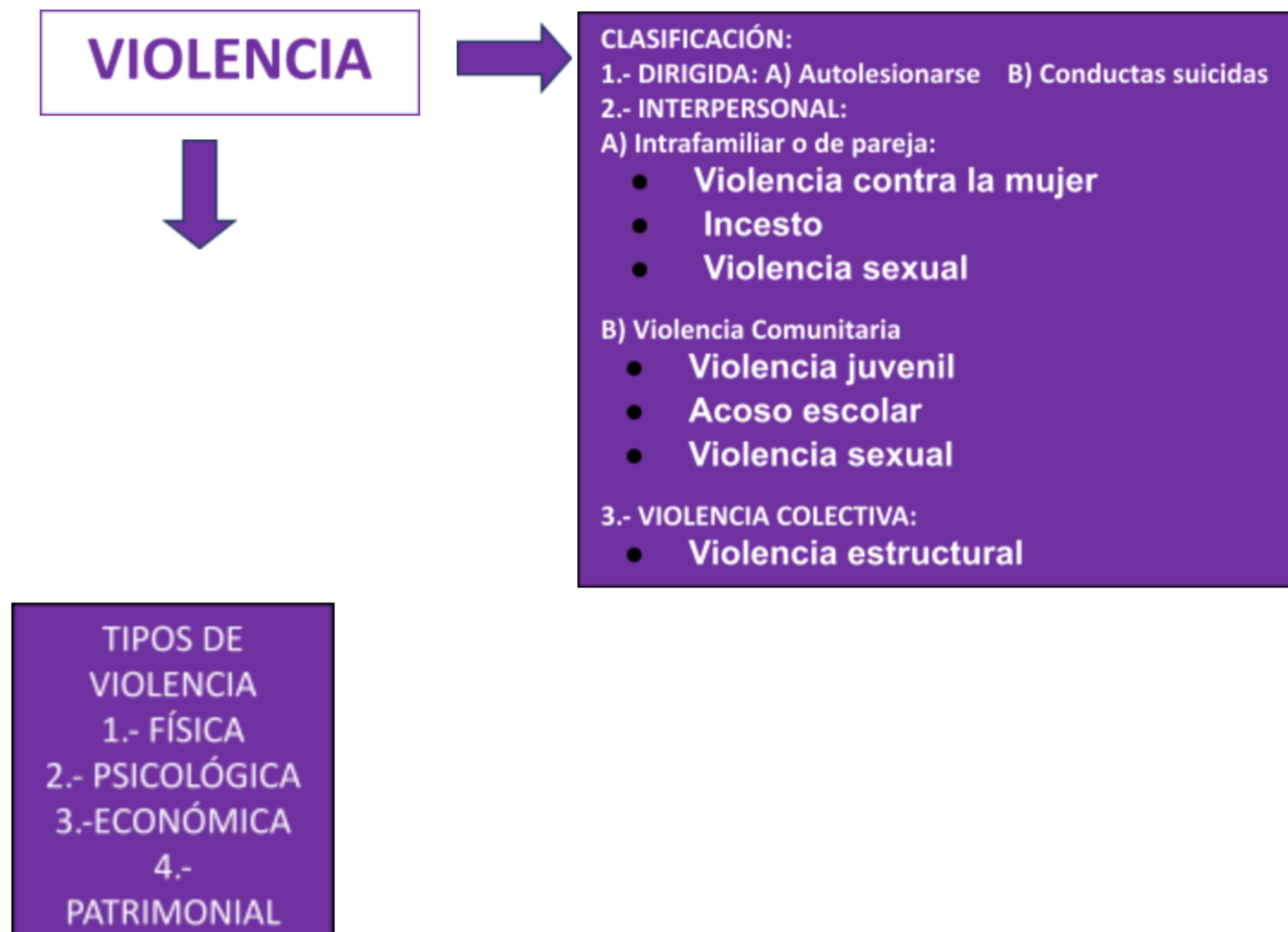
- **Violencia física:** este tipo de violencia se reconoce con mayor facilidad, por las lesiones que deja en el cuerpo, sean visibles o no, ya que se da el uso de la fuerza física para provocar daños que pueden ser permanentes o incluso causar la muerte. Es importante señalar, que aún cuando no queden moretones o evidencias visibles, cualquier maltrato físico es violencia.
- **Violencia psicológica:** este tipo de violencia afecta la autoestima y la salud mental. Se da cuando una persona lastima emocionalmente con palabras, abandono, celos, insultos, humillaciones, indiferencia rechazo, discriminación y amenazas.
- **Violencia económica y patrimonial:** es cuando se le priva a la persona de los recursos económicos o de bienes patrimoniales necesarios para mantener el hogar y la familia.

Veamos algunos ejemplos de violencia económica y patrimonial, para distinguir estos dos tipos de violencia:

Violencia económica	Violencia patrimonial
Cuando a una mujer se le paga menos que a un hombre por las mismas responsabilidades.	Cuando se le quitan documentos a alguien para evitar comprobar que son dueñas o dueños de una propiedad.
Cuando en una familia no se le permite al cónyuge o concubina/concubino, que es dependiente económico, tomar decisiones sobre la economía del hogar.	Cuando se le obliga a una persona a escriturar su propiedad a nombre de otra persona.
Cuando la pareja exige que se le dé cuentas de todo en lo que gasta, aun cuando sea su propio dinero el que ha gastado.	Cuando se le oculta a una persona sus documentos oficiales, como credencial de elector, actas de nacimiento, escrituras, testamentos y pasaportes.

Ahora que revisaste algunos ejemplos, puedes ver que es más fácil identificar la violencia económica y patrimonial.

El siguiente mapa mental te ayudará a distinguir los diferentes tipos de violencia y su clasificación por quien la ejerce y por el efecto que causa.



LA VIOLENCIA NUNCA ES NATURAL, reconocerla es el primer paso para prevenirla y erradicarla. Eres parte importante para el cambio a una vida libre de violencia. Respeta tus derechos y respeta los derechos de todas las personas.

Si vives o atestigüas alguna forma de violencia, denúnciala y busca ayuda. En cada estado de la república mexicana existen diferentes dependencias para denunciar. Para que puedas reconocerlos hagamos la siguiente actividad:

Con la ayuda de internet, averigua qué instituciones en tu localidad puedes acudir a levantar una denuncia o para pedir orientación sobre qué hacer si una persona vive violencia.

Mínimo tres instituciones:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Dentro de la clasificación de la violencia es importante que revisemos qué es la violencia sexual.

- Violencia sexual

La OMS define la violencia sexual como “todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”.

Cuando hablamos de coacción, quiere decir usar la fuerza física o psicológica para obligar a alguien a hacer algo contra su voluntad. Nadie tiene derecho de obligar a nadie a hacer algo contra su voluntad, inclusive si no está en condiciones para dar su consentimiento. Por ejemplo, en personas que están ebrias, con efecto de alguna droga o con alguna discapacidad; si en estas circunstancias alguien tiene relaciones sexuales o cualquier otro acto de origen sexual, es un delito y se puede levantar una denuncia y proceder de acuerdo con la ley.

Es violencia sexual cuando:

- Te toca o te hacen insinuaciones sexuales no deseadas.
- Te chantajea a tener prácticas sexuales que no te agradan o no deseas.
- Comparte tus videos, fotografías o textos sexuales sin tu consentimiento.
- Te obliga a ver o participar en prácticas sexuales.
- Te obliga a tener relaciones sexuales sin ningún método de protección para embarazos no planeados o bien para prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Te obliga a tener relaciones sexuales; no importa si es tu pareja o no.

Debes saber:

- Es tu cuerpo y nadie que tú no quieras puede tocarlo.
- Ninguna persona, aunque sea de tu familia, debe lastimar tu cuerpo o hacerte sentir mal.
- Tienes derecho a decir NO ante alguien que te haga propuestas sexuales que no te agraden.
- Puedes hablar con tu mamá, papá o alguna persona en quien confíes para pedir ayuda.
- Por más difícil que es vivir un abuso sexual, tienes derecho a pedir ayuda.
- Tienes derecho a denunciar; hay personas que pueden ayudarte en lo emocional y en lo legal.

- Recuerda que aceptar a personas que no conozcas en tus redes sociales puede ponerte en riesgo de un abuso, trata de personas o pornografía, entre otros.
- Nunca aceptes retos de tus amigos o amigas ante prácticas sexuales que no desees.
- Nunca compartas imágenes en redes sociales en la que aparezcas tú o algún compañero o compañera realizando alguna práctica sexual.

Abuso sexual infantil

Dentro de la violencia sexual se encuentra el ASI (abuso sexual infantil); empecemos por definirlo:

El abuso sexual ocurre cuando una niña o niño es utilizado para la estimulación sexual de su agresor (un adulto conocido o desconocido) o la gratificación de un observador (UNICEF, 2016).

En el caso de personas adultas con adolescentes o niñas, niños, siempre es abuso sexual, aunque exista el “consentimiento” del menor o la menor; es decir, es abuso aunque una o un adolescente, niña o niño “apruebe”, y sea condescendiente o permita la gratificación sexual de la persona adulta. Muchas veces las y los menores desconocen o tienen dificultad para comprender e identificar la naturaleza sexual de las acciones, otras veces puede ser que tienen miedo y les paraliza de tal manera que no saben qué hacer; en resumen, nunca se puede considerar como “consentimiento” un acto sexual entre una persona adulta y menores de edad, porque hay un importante desequilibrio de poder.

Es importante tomar en cuenta que también puede haber abuso sexual de adolescentes y niños a otras, otros más pequeñas/pequeños. Por eso, debemos considerar siempre la importancia del consentimiento entre iguales en edad y circunstancias para tomar decisiones.

El abuso sexual es un delito y generalmente las y los agresores sexuales son personas adultas conocidas o cercanas a nuestra comunidad; incluso pueden ser personas muy queridas, lo que puede causar mucha confusión, lo que dificulta identificar el abuso o decidir denunciarlo. Los abusos sexuales, infantiles en su mayoría, se dan de personas cercanas y conocidas cuando son familiares y hay una relación consanguínea, como padres, madres, abuelos, abuelas, tíos, tías, primas o primos, y se llama incesto. También puede ser por personas muy cercanas, como amistades de la familia o consideradas de confianza, como vecinas, vecinos, cuñadas, cuñados, maestras, maestros, etcétera.

Generalmente son hombres las personas que cometen abuso sexual, y también a veces pueden ser mujeres, en ambos casos lo hacen al ganarse la confianza, al engañar o amenazar a las niñas, niños o adolescentes. Inclusive, se pueden aprovechar de que la menor o el menor de edad se siente sola o solo.

El abuso sexual infantil puede afectar a nivel psicológico y emocional, incluso en el desempeño escolar.

Algunas de las formas de violencia sexual infantil son:

- 1.- Cualquier actividad con una o un menor de índole sexual.
- 2.- Exhibicionismo; es decir, mostrar el cuerpo desnudo o los órganos sexuales externos con la intención erótica.
- 3.- Obligar o manipular a una o un menor a posar desnudas, desnudos o en poses sexuales para tomar fotografías o videos.
- 4.- Obligar a la menor o al menor a ver pornografía.
- 5.- Tocar el cuerpo o los órganos sexuales de una o un menor; o bien, obligar o manipular para que toque los órganos sexuales de la persona adulta.
- 6.- Abuso sexual infantil que puede o no incluir penetración vaginal, anal u oral.
- 7.- Trata de menores con intenciones sexuales.

Es importante saber que eres dueña, dueño de tu cuerpo, te pertenece y nadie sin tu consentimiento puede tocarlo. Es muy importante tener en cuenta que las expresiones de violencia, incluidas la violencia familiar, la violencia y abuso sexual que sufren niñas, niños o adolescentes, nunca son provocadas o son culpa de la víctima.

Conoce tu cuerpo y recuerda que siempre tienes derecho a decir NO a cualquier situación que te incomode, te desagrade o no desees. Recuerda que si has vivido alguna situación de violencia, NUNCA ES TU CULPA. Tu cuerpo es privado y tienes derecho a pedir ayuda, sin importar cuánto tiempo ha pasado desde que visite el abuso.

En 38 países de ingresos bajos y medianos, cerca de 17 millones de mujeres adultas informan haber tenido relaciones sexuales por la fuerza en la niñez (UNICEF, 2017).

¿Cómo prevenir el abuso sexual infantil?

- 1.- Debes de saber que tu cuerpo es privado, te pertenece y ningún adulto puede tocarlo inapropiadamente o de manera que te incomode.
- 2.- Puedes decir NO si alguien quiere tocar tu cuerpo, sin que tú lo desees.
- 3.- Si alguien te pide que guardes un secreto y no te gusta o te sientes incomoda, incomodo pláticalo con alguien de confianza.
- 4.- Confía en ti y si una persona adulta quiere tocarte o te amenaza, aunque sientas miedo, busca ayuda con alguien de tu confianza.

Aunque sea una persona cercana como un familiar (padres, abuelos, tíos) quienes cometen el abuso, busca ayuda. Es difícil, pero puedes hablarlo, para contar con ayuda para evitar que suceda o vuelva a suceder.

Te invitamos a que leas la siguiente historia para que conozcas cómo se puede vivir un abuso sexual infantil.

¿Qué debería hacer Ana?

Ana tiene 10 años. Le encanta tener amigas y amigos. Siempre busca la manera de ayudar a sus compañeros y a sus compañeras. Participa en clases y le encanta bailar en las fiestas.

Aunque es muy cumplida en clase, no se le da fácil con todas las materias, sobre todo con matemáticas; por más que lo intenta, siempre pasa de panzazo. Un día antes de que se terminara la clase de matemáticas, su maestro le dijo que se esperara hasta el final, porque quería hablar con ella; Ana se esperó y cuando todas sus compañeras y compañeros salieron del salón, el maestro le dijo que se acercara al escritorio. Cuando Ana se acercó al escritorio, el maestro se ofreció a darle asesoría en matemáticas, le dijo que no se preocupara, que él podía darle al final de las clases repaso para mejorar sus calificaciones. Al principio Ana se entusiasmó, pero cuando el maestro le acarició la cara y le dijo que sólo no se lo contara a nadie, ya que sólo podía ayudarla a ella, Ana ya no estaba tan segura; rápido salió del salón y sintió que el corazón le latía muy fuerte; no sabía por qué, pero no le gustó la manera en cómo la tocó el maestro. Corrió a su casa y pensaba qué hacer; quizás ella exagera o mal interpretó la ayuda del maestro.

¿Qué crees que debería hacer Ana? ¿Confiar en lo que siente? ¿Crees que exagera? ¿El maestro sólo la quiere ayudar? ¿Por qué le pide guardar el secreto?

Recuerda que nadie debe tocarte de una manera que tú no quieres; debes confiar en lo que sientes y si es algo bueno para apoyar, ¿por qué guardar el secreto? Conoce y aprecia tu cuerpo, para que puedas sentir que tienes el derecho y la capacidad de decir No o alejarte lo más rápido posible ante algo que te haga sentir incomodidad o miedo.

No lo olvides: el abuso sexual es un delito. A continuación, conoce algunos derechos sexuales que pueden ser vulnerados cuando una persona es víctima de violencia sexual (Bermúdez, 2006), los cuales son:

- 1.- El derecho a la autodeterminación sexual.
- 2.- El derecho a la libertad sexual.
- 3.- El derecho a la igualdad y no discriminación.
- 4.- El derecho a la libertad, seguridad e integridad personales.
- 5.- El derecho a una vida libre de violencia.
- 6.- El derecho a no ser sometida/sometido a tortura.
- 7.- El derecho a la salud sexual.

REFLEXIÓN: ¿Que te gustaría que fuera diferente para que la violencia no esté en tu vida? ¿Con quién sientes que podrías hablar y pedir ayuda si te vieras en una situación de violencia?

Recuerda que tienes derecho a una vida libre de violencia; confía en ti, eres capaz de aprender a relacionarte con empatía y buen trato, contigo y con las demás personas. Fomenta las relaciones placenteras y armónicas. Eres parte de tu cambio.

Violencia en el noviazgo

En la adolescencia se inician las primeras formas de contacto, se da el interés por relacionarse afectiva y eróticamente con otras personas, así como inician las relaciones de noviazgo y se da el romance.

En esta etapa de la vida, los noviazgos son importantes en el desarrollo, ya que nos permiten aprender a comunicarnos y a convivir en pareja. Si bien las relaciones de noviazgo son para disfrutarse, también se puede vivir violencia, por lo cual es importante identificarla; y si la vivimos, poder pararla antes de hacernos más daño o lastimarnos, ya que las relaciones de noviazgo pueden traer consecuencias que afecten la salud física y emocional de quien la vive.

La violencia en la pareja se da por las desigualdades entre hombres y mujeres, y generalmente se da contra la mujer. Estas desigualdades se reflejan en relaciones basadas en el poder y el control. Generalmente, las personas que ejercen violencia crecieron en ambientes violentos.

La violencia en el noviazgo se da de manera gradual; al inicio se justifica con el amor, pero en la medida que se mantiene y crece, causa efectos físicos y psicológicos que afectan a quien la vive.

Para poder identificar la violencia en el noviazgo empecemos por conocer a qué se refiere.

¿Qué es la violencia en el noviazgo?

Son las relaciones de pareja basadas en el poder, donde una persona trata de doblegar a la otra al causarle daños físicos, emocionales y sexuales. Algunas de las formas en que se presenta es a través de insultos, chantajes, manipulaciones, control, posesión y agresiones físicas y sexuales.

La violencia en el noviazgo es un problema que se produce independientemente de la edad, la raza, la orientación sexual, el estatus socioeconómico o el lugar de residencia. Si bien la violencia en el noviazgo lo puede vivir cualquier persona, son las mujeres en mayor número las que viven violencia causada por sus parejas, resultado de las desigualdades de género.

La violencia en el noviazgo puede manifestarse de muy variadas formas, como violencia física y psicológica, pero también es importante mencionar que dentro de una relación de noviazgo se puede dar la violencia sexual.

Para poder identificar la violencia sexual dentro del noviazgo debes de saber:

- 1.- Que el amor no justifica la violencia.
- 2.- Que es tu cuerpo. Si tú no quieres, tu novio o novia, no lo puede tocar.

- 3.- Que No tiene derecho a obligarte a tener relaciones sexuales.
- 4.- Que nadie debe prohibirte usar condón o algún otro método anticonceptivo.
- 5.- Que la llamada prueba de amor, es una mentira; si te ama nunca te va a pedirte que hagas algo que no quieres.
- 6.- Nadie tienen derecho a obligarte o presionarte a tomarte fotografías o videos sexuales.

Cada persona decide sobre su vida sexual, por lo que las relaciones sexuales no están condicionadas en el noviazgo. Cada persona es dueña de su cuerpo y sus decisiones. Establece en tu noviazgo cómo quieres relacionarte y establece tus límites.

Tienes una herramienta valiosa que se llama consentimiento, que es tu voluntad de aceptar o no tener relaciones sexuales o cualquier forma de expresión sexual. En tu noviazgo es importante hablar del consentimiento sexual; esto es un primer paso para establecer límites y que en conjunto puedan hablar para ponerse de acuerdo sobre cómo quieren o no llevar su vida erótica o sexual.

Para establecer límites en las relaciones de noviazgo, es necesario comunicar tus pensamientos y escuches los de tu pareja; nunca asumas o adivines los sentimientos de tu pareja. Es importante que cumplas lo que acuerdes o dices, y asumas la responsabilidad de tus acciones, así como respetar los límites de tu novia o novio.

Según la Organización Mundial de la Salud, tres de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo.

Datos y cifras según la oms

Conoce algunas cifras estadísticas para que observes la problemática de la violencia en el noviazgo.

- 1.- La violencia contra la mujer -especialmente la ejercida por su pareja- y la violencia sexual constituye un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos de las mujeres.
- 2.- Las estimaciones mundiales publicadas por la OMS, indican que alrededor de una de cada tres (35%) mujeres en el mundo han sufrido violencia física y/o sexual de pareja o violencia sexual por terceros en algún momento de su vida.
- 3.- La mayoría de estos casos son violencia infligida por la pareja. En todo el mundo, casi un tercio (30%) de las mujeres que han tenido una relación de pareja refieren haber sufrido alguna forma de violencia física y/o sexual por parte de su pareja en algún momento de su vida.
- 4.- Un 38% de los asesinatos de mujeres que se producen en el mundo son cometidos por su pareja masculina.

- 5.- Los hombres que tienen un nivel de instrucción bajo, han sido objeto de malos tratos durante la infancia, han estado expuestos a escenas de violencia doméstica contra sus madres y al uso nocivo de alcohol, han vivido en entornos donde se aceptaba la violencia y había normas diferentes para cada sexo, y creen que tienen derechos sobre las mujeres, son más proclives a cometer actos violentos.
- 6.- Las mujeres que tienen un nivel de instrucción bajo, han estado expuestas a actos de violencia de pareja contra sus madres, han sido objeto de malos tratos durante la infancia, han vivido en entornos en los que se aceptaba la violencia, los privilegios masculinos y la condición de subordinación de la mujer corren un mayor riesgo de ser víctimas de la violencia de pareja (OMS, 2017).

Hablemos del amor romántico y la violencia en el noviazgo

El amor romántico, donde la idea sobre el amor nos hace creer que la otra persona nos pertenece nos lleva a justificar los actos de celos y el control por la otra persona. En nombre del amor construimos relaciones basadas en la idealización, que tarde o temprano se empiezan a desmoronar a no poder sostener esos pensamientos mágicos sobre el amor, cuando no es cómodo el dolor, los celos, la posesión, la intimidación y el sacrificio. Estas ideas del amor romántico son dañinas y favorecen la violencia.

La idea del amor romántico se reproduce constantemente en novelas, películas, cuentos de hadas y hasta en las canciones que a diario cantamos, donde enaltecemos la idea del amor, del dolor y la pertenencia.

Si bien es agradable vivir el amor y sentirnos enamoradas o enamorados, es importante aprender a establecer límites y tener presente que la persona que amamos NO nos pertenece, el respeto a la autonomía de la pareja, la comunicación y la confianza fortalecen las relaciones de noviazgo.

Aprende a amar con libertad; no te dejes llevar por ideas falsas del amor romántico; puede haber romance y crecimiento. El amor no debe doler; puede haber diferencias o conflictos en las parejas, y se aprende a resolver los conflictos sin llegar a la violencia.

Revisa a continuación unas ideas sin fundamentos reales sobre el amor romántico:

- Hay sola una persona destinada para ti.
- El amor duele.
- Cuando se ama se sacrifica todo.
- Algún día llegará esa persona especial y lo cambiará todo.
- Si te cela es porque te ama.
- El amor requiere entrega total.
- El amor lo aguanta todo.

- Si te pega es porque algo hiciste mal.
- Hay un sólo amor verdadero en la vida.
- El amor toca una sola vez a la puerta.
- Si se ama se da la prueba de amor.
- El que ama espera toda la vida.
- El amor lo cambia todo.
- Me pertenece.

Estas ideas equivocadas son de un amor exclusivo que nos pertenece y parece que tenemos que sufrir para tenerlo, así como aguantarlo todo. Estas creencias favorecen la violencia; no hay sólo un amor verdadero en la vida, ni si te cela es porque te quiere; recuerda que el amor es libertad y que las relaciones son para aprender a disfrutar juntos.

Los noviazgos pueden o no funcionar, son formas de relacionarnos en pareja. En los noviazgos aprendemos a convivir e inclusive a compartir sexualmente, pero si en algún momento sientes que no estás a gusto, que no quieres esa relación, confía en lo que sientes y puedes cortar por lo sano.

A veces podemos creer que queremos todo con la persona de la que nos enamoramos y después puedas sentir que los planes cambian y puede que no funcione en noviazgo. Es válido, no todos los noviazgos son para toda la vida.

Las relaciones placenteras favorecen el desarrollo de las personas; identifica lo que es la violencia en el noviazgo para que puedas parar o prevenir la violencia.

Si te identificas con al menos una de las siguientes oraciones, estás en un noviazgo con violencia:

- 1.-Dejas de hacer cosas que te gustan por miedo a que se enoje o te deje.
- 2.-Registra tus pertenencias (tu celular, tu bolsa, etcétera).
- 3.-Critica cómo te vistes y te presiona para que te cambies.
- 4.-Te pide contraseñas de tus redes sociales.
- 5.-Te compara con otras personas y te humilla.
- 6.-Te controla con quien sales y tienes que pedirle permiso inclusive de asistir a reuniones familiares.
- 7.-Te golpea, rasguña, empuja y te ofende con palabras.
- 8.-Te ha tocado, besado o acariciado sin tu consentimiento
- 9.-Te obliga a tener relaciones sexuales.
- 10.-Te amenaza con suicidarse si lo dejas/la dejas o terminas la relación.

¿Identificaste si estás en un noviazgo con violencia? ¿Ahora, qué puedes hacer? A continuación, unas sugerencias...

Qué debes hacer si estás en una relación violeta:

- 1.- ¡Corta por lo sano!** Termina con esta relación. No es amor si te lastima. Si no quiere escucharte y no quiere hacer nada para solucionar la violencia que están viviendo, corta por lo sano. Las agresiones seguirán a pesar de que te prometa que no vuelve a suceder.
- 2.- Pide ayuda.** Platica con tus padres o con una persona adulta de confianza y pídele ayuda para que busquen la mejor solución. Hay instituciones que les pueden ayudar; averigua en tu localidad a dónde pueden acudir a buscar asesoría y apoyo.
- 3.- Denuncia.** No tengas miedo, la violencia se mantiene porque callamos; es hora de alzar la voz y decir basta. Haz valer tus derechos, quizás puedas pensar que no te va a creer tu mamá, tú papá e inclusive las amigas o los amigos, pero existen leyes que te protegen. Tienes derecho a una vida libre de violencia.

Las relaciones de noviazgo son para disfrutarse; si te desgasta la relación, si te lastima, te ofende o te maltrata, es momento de cuestionarte si te hace feliz. Siempre hay oportunidad de conocer más personas; hay mucho aún por vivir y hacer, ¿qué más planes hay para ti?

REFLEXIÓN: Cuando hablamos del amor romántico no quiere decir que no queramos romance, el cual puede ser placentero si se vive en libertad, con respeto y libre de violencia. El noviazgo es para conocerse y disfrutarse. Tú decides cómo quieres vivir tus relaciones de noviazgo; tú decides a quién quieres amar y cómo.

Vive tu sexualidad de manera placentera.

Y tú, ¿cómo te relacionas?

Apunta en el recuadro tus reflexiones:

Apunta cinco personas o instituciones con quienes puedas contar o pedir apoyo en caso de necesitarlo.

Cómo parar el acoso escolar

Dentro de las diferentes formas de violencia que viven las y los adolescentes, tenemos el acoso escolar también conocido como *bullying*, que se refiere a comportamientos de intimidación que ocurren generalmente en la escuela o fuera de ella, ya que las relaciones con los compañeros y con las compañeras de la escuela también ocurre fuera del aula o del horario de clases.

El acoso escolar se da de manera intencional y constante, y puede aumentar hasta causar graves consecuencias a quien lo vive. Puede darse a través de agresiones psicológicas constantes, hasta llegar a las agresiones físicas.

Como lo hemos comentado, la violencia es aprendida y es común que una persona ejerza el acoso, porque ha normalizado las conductas violentas y las replica.

Para parar el acoso escolar es importante que lo identifiques y para ello repasaremos una historia.

La historia de Luis

Luis es un joven de 12 años que cursa el primer año de secundaria. Cuando llegó el primer día al salón de clases iba muy emocionado, pensaba que encontraría nuevos amigos. Recién había cambiado de casa y no conocía a nadie en el barrio y pensó que la secundaria sería una buena opción para conocer nuevas amistades.

Luis era delgado y bajito de estatura, era el primero en la fila. Al principio, a él le preocupaba su estatura; su mamá solía decirle: “así se veía tu hermano y de repente dio el estirón”. Pero cuando Roberto, el que se sentaba al final de la fila, empezó a molestarlo, se sintió incómodo con él mismo.

Todo inició cuando Luis estaba en la tienda de la escuela, queriendo comprar unos tacos para desayunar; era la hora en que todos se amontonaban para ser los primeros en comprar, y entre el bullicio Roberto empezó a decir: “dejen pasar primero al chaparro, que lo van a apachurrar”, todos, o al menos pensó Luis, soltaron la carcajada.

Si bien unos compañeros le dieron el pase y pudo comprar sus tacos, por alguna razón él no se sentía a gusto, no sabía si la mirada o el tono de las palabras que usó Roberto le incomodaron.

Trató de dejarlo pasar, pero después donde quiera le decían chaparro, enano y pitufo, seguido de empujones: “quítate, chaparro, que estorbas” y después las amenazas “hey pitufo, si no me das dinero te voy a pegar”.

No había día que no recibiera un insulto o una amenaza. Luis se sentía muy mal, empezó aislarse, la idea de tener amigos ya no le importaba, ni quería ir a la escuela y le pedía a su mamá que lo cambiara.

Todos los días eran lo mismo; ya no era solo Roberto, sino también los amigos de Roberto que lo empujaban y molestaban. Un día que Roberto lo empujó y le dijo "quítate de aquí, pequeña pitufa", Luis se le fue con todas sus fuerzas a querer darle un golpe en la cara y todo resultó en que un maestro que le vio lanzarse sobre Roberto, lo regañara.

A Luis lo mandó a dirección y se ganó una amonestación; ante esto sólo crecía más la desesperación y angustia de Luis; pensaba que era injusto y no sabía qué hacer; deseaba salirse de la escuela, sólo que su mamá y papá se negaban a cambiarlo a mitad de ciclo escolar.

Luis no estaba a gusto; estaba triste y renegaba sobre cómo se veía a sí mismo. Se comparaba con cada uno de sus compañeros y dejó de poner atención en clase, se volvió ausente y en el salón de clases sólo dibujaba sobre su libreta, mientras deseaba que las horas transcurrieran rápidamente para escapar de su infierno.

En la historia de Luis puedes ver cómo el acoso escolar genera diferentes consecuencias.

En Luis: sentimientos de inseguridad, humillación, aislamiento, depresión y angustia.

En Roberto: normalización de la violencia a través de conductas dañinas y de poder.

Amigos de Roberto y compañeras, compañeros de clase: desensibilización ante la violencia lo que refuerza la normalización de la violencia.

Como puedes observar, en el acoso escolar todas y todos tenemos nuestra responsabilidad, no solo el que vive la violencia o quien la ejerce; si no también todos los espectadores, si no hacemos nada ante actos de violencia y nos quedamos calladas o callados normalizamos la violencia y la aceptamos con nuestro silencio.

Para poder saber qué hacer ante el acoso escolar, primero hay que identificarlo:

- Si estás incómoda o incómodo con la manera de cómo alguien se relaciona contigo, recuerda que nadie tiene por qué insultarte o maltratarte; no hay justificación para eso.
- Sus burlas ante tu forma de ser o expresarte.
- Empujones, tirones y golpes.
- Exhibirte ante los demás.
- Te quitan tu dinero.
- Te amenazan y te humillan.

El acoso escolar causa efectos físicos y psicológicos graves, angustia, desesperación e impotencia, lo cual pueden llevar al suicidio. Por eso es importante poder prevenirlo.

Nadie la pasa bien cuando es víctima de acoso escolar. Vale la pena también reflexionar si has sido tú quien ejerce el rol de acosador/acosadora hacia tus compañeros/compañeras; si es el caso, es importante que pongas especial atención en que nunca tienes el derecho de violentar a ninguna persona, por ninguna razón; así como hablamos de respetar los límites en el noviazgo, es importante aprender a respetar los límites entre compañeros y compañeras.

Cómo detener el acoso escolar:

- Hazle frente al acosador o la acosadora sin ponerte en riesgo, dile que reportarás lo que pasa.
- Reporta lo que pasa, con tu maestra, maestro o la autoridad competente de tu escuela.
- Habla con tu mamá, papá o tutores de cómo te sientes y pídeles ayuda.
- Comenta con tus compañeras y compañeros que el acoso no se debe permitir y no es normal.

Cómo prevenir el acoso escolar:

- Organicen juntos en la escuela una campaña contra el acoso escolar.
- Desarrollen en clase el buzón de la prevención, en donde puedan reportar cualquier alerta de acoso escolar (de manera anónima y segura).
- Relaciónate con las demás personas con respeto y buen trato.

Las escuelas tienen la responsabilidad y obligación de prevenir el acoso escolar, así que tienes derecho a hacer propuestas que generalmente serán bien recibidas.

Reflexión: vivir acoso escolar no es nada agradable, puede afectar gravemente; es tarea de todas y todos cómo relacionarnos y fomentar una cultura de buen trato. La violencia no es natural, no tenemos por qué permitirla.

¿Te acuerdas de la historia de Luis? Ahora que sabes cómo se da el acoso y cómo detenerlo y prevenirlo, ¿cómo cambiarías su historia? Cambia el final de la historia y da alternativas para parar lo que vive.

Cambiar la historia de Luis es una forma de aprender y apoyarnos a una vida libre de violencia.

Uso seguro de TIC

Se les llama TIC a las tecnologías de información y comunicación que son herramientas tecnológicas que facilitan la comunicación. El uso de las tecnologías ha cambiado la manera de relacionarnos y de interactuar. Cada día crece el número de personas que se conectan al internet; su acceso tiene grandes ventajas, como buscar información necesaria para el apoyo escolar, investigar, buscar direcciones y personas, y acceder a un sinnúmero de productos y servicios.

Las redes sociales, entre los servicios que ofrecen, están los de entretenimiento, que favorecen la socialización entre jóvenes. Las más utilizadas como Facebook, Instagram, Tik Tok, WhatsApp y YouTube favorecen la comunicación a través de textos, audios, videos, videollamadas, entre otras formas.

Las redes sociales forman parte de las TIC y se han convertido en una de las principales formas de socialización entre jóvenes. La fuerza e influencia de las redes sociales, tienen un gran impacto entre las y los jóvenes, al ser un referente sobre sus acciones y formas de interactuar.

El 50% de las niñas y los niños entre 6 y 11 años son usuarios de internet o computadora, mientras que entre el 80% y 94% de las y los adolescentes (12 a 17 años) son usuarios de internet computadora. En cuanto al uso de teléfonos móviles 27% de las niñas y niños posee uno, mientras que en adolescentes es equivalente a alrededor del 75% (UNICEF, 2019).

Revisemos sus ventajas y desventajas.

TECNOLOGÍA DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN	
Ventajas	Desventajas
Puedes conocer mucha gente.	Se pueden crear perfiles falsos.
Tienes interacción a diario con tus amigas o amigos, aunque no estén en la escuela.	Te distrae de tus tareas escolares y personales.
Tienes acceso a información muy variada.	Mucha información es falsa.
Te apoyas para realizar tus tareas escolares.	Adicción a las redes sociales.
Es fácil interactuar con personas de distintas partes del mundo.	Fácil el robo de la información personal.
Puedes compartir momentos de tu vida.	Es un medio para ciberacoso y <i>grooming</i> .

Las TIC y la violencia

La violencia también se puede vivir a través de las TIC. Las redes sociales son espacios de interacción, donde es común encontrar diferentes formas de violencia, desde promover estereotipos que marcan las desigualdades sociales y de género, y reproducir conductas que afectan la dignidad de las personas son información común en las redes sociales, así como medios para que se pueda dar el ciberacoso, el *grooming*, la pornografía infantil y la trata de personas.

La OMS estima que los nuevos medios, entre ellos los videojuegos y el internet, han multiplicado las oportunidades de que los jóvenes estén expuestos a la violencia.

El uso del internet facilita el acceso a la comunicación, pero también es importante conocer el riesgo que conlleva. Cuando subes o compartes algo a internet, se vuelve difícil tener el control de contenido (videos, fotografías, conversaciones, entre otros); por eso es importante que aprendas a usarlo de manera segura.

Conoce algunos de los riesgos en el uso del internet

Sexting: es la difusión o intercambio de mensajes de texto, fotografías o videos de tipo sexual. Puede ser una práctica sexual gratificante y excitante para algunas personas; el riesgo está cuando compartes contenido, el cual ya no está en tu poder, lo que pone en riesgo de que se pueda compartir sin tu consentimiento a otras personas.

Laura, de 15 años, estaba muy angustiada porque intercambió fotos de ella desnuda con su novio Juan; tiempo después, ella no estaba a gusto en la relación, porque Juan era muy celoso y cortó la relación, pero Juan no quería y la amenazó, que si lo dejaba subiría las fotos de ella en Facebook; Laura sintió mucha pena de pensar que todas sus amistades la podían ver, inclusive su mamá y su papá.

Si bien Laura había disfrutado y estuvo de acuerdo en enviarle esas fotos, Juan no tiene derecho a compartirlas sin el consentimiento de Laura.

Laura habló con su papá y su mamá, y aunque sentía mucha vergüenza, decidió contárselo; le ayudaron a solucionar lo de las fotos con Juan.

Toda persona tiene derecho a expresar libremente su sexualidad, y si gusta de grabarse o tomarse fotografías, está en su derecho. El riesgo es el uso inadecuado que hacen algunas personas de los materiales generados en esta práctica.

Grooming: es una práctica que se da a través de las redes sociales, donde un adulto busca acercarse a un menor de edad, al ganarse su confianza con el objetivo de satisfacerse sexualmente (generalmente busca obtener imágenes del menor desnudo o desnuda o en actos sexuales). Es común que la persona adulta pueda crearse perfiles falsos para acercarse a la menor o al menor. También está relacionado a la pornografía infantil, ya que al obtener imágenes de menores las sube a páginas de pornografía infantil o la comercializa con adultos. Además, algunas personas

que realizan *grooming* también buscan contactar con los menores para la trata de personas; es decir, secuestrarlos y llevarlos a que tengan relaciones sexuales con otras personas y cobrar por ello. Es importante que NUNCA aceptes personas que no conozcas entre tus contactos.

Ejemplo: María, de 13 años, estaba en un grupo de Facebook con otras jóvenes que eran fans de las películas de Harry Potter; a través del grupo intercambiaban lectura de libros y se mostraban la colección de cosas de Harry Potter que cada una tenía.

Un día María conoció a Sofy por el grupo; al principio platicaban por Messenger sobre las películas, los actores juveniles, de encuentros virtuales y de lugares donde vendían artículos.

En la medida que se tomaban confianza, comenzaron a platicar de la familia y de con quien vivía. Un día Sofy le dijo que su cuerpo cambiaba mucho y se sentía rara; le preguntó a María si a ella le ocurría lo mismo; después, le pidió a María que si le enviaba fotos de ella de cuerpo completo, solo quería ver si era igual que el suyo y que ella le enviaría también unas.

Después le pidió unas fotos sin ropa de la cintura para arriba, para ver quién tenía más grandes los pechos; al principio a María le divirtió, pero cuando le pidió unas fotos desnudas en ciertas poses, ya no le gustó a María y le dijo que No.

Sofy insistía y le decía que no se las iba a mostrar a nadie; cuando vio que María no se las enviaría, empezó amenazarla y le dijo que si no se las enviaba subiría las fotos que tenía al grupo; amenazó que les enviaría las fotos a sus padres, que los tenía identificados en Facebook y además sabía dónde vivía.

María tenía mucho miedo, no entraba al internet y no quería comer; su mamá le preguntó si le pasaba a algo y cuando le platicó se sintió mejor. Después de mucho preguntar, alguien les dijo que podían hacer una denuncia. Se hizo la denuncia y se descubrió que era un perfil falso.

Ahora María está muy tranquila y sabe que no acepta en su perfil a personas que no conozca y sabe que puede pedir ayuda.

Ciberbullying: es un término aplicado cuando una menor o un menor amenaza, hostiga o humilla a otro/otra menor, al utilizar un medio tecnológico. Pueden usar las redes sociales para el acoso.

A Pedro, de 14 años, de repente empezaron a llegarle mensajes agresivos por Messenger; poco a poco aumentaron hasta ser muy ofensivos.

Pedro no sabía qué hacer, estaba confundido; no sabía quién le enviaba esos mensajes, ya que no conocía el perfil y tampoco entendía el por qué.

Agustín, su amigo, le dijo que bloqueara a la persona y que la reportara a Facebook. Así lo hizo y la persona no lo volvió a molestar. Pedro nunca entendió por qué pasó, ni nunca supo quién era.

No a todas las personas les ocurre como a Pedro, que al reportarlo le dejen de molestar. Siempre hay que pedir ayuda a una persona adulta de tu confianza y, en su caso, a realizar una denuncia.

Sextorsión: es cuando una persona amenaza con publicar fotografías o videos sexuales de la persona chantajada, con el fin de obtener algo. A diferencia del *ciberbullying*, le puede ocurrir a cualquier persona, independientemente de la edad. Es un posible riesgo de alguien que practica *sexting*.

El internet, además de ser un espacio de comunicación y de entretenimiento conlleva sus riesgos, es una canal donde redes de delincuentes buscan contactar con niñas, niños y adolescentes con el objetivo de ganarse su confianza y buscar tener encuentros presenciales, con el objetivo del abuso sexual, la pornografía infantil y la explotación sexual comercial.

Datos y cifras según la UNICEF

- Se estima que a nivel nacional 25% de las y los adolescentes, entre 12 y 17 años, vivió alguna forma de ciberacoso durante 2015.
- Las tres principales formas de ciberacoso fueron el envío de *spam* o virus con intención de dañar, videos o imágenes con contenidos sexuales o agresivos y mensajes con insultos, amenazas, intimidación o cuestiones incómodas
- Asimismo, los resultados revelan que las mujeres son más vulnerables que los hombres a ser agredidas por estos canales, particularmente en cuestiones referentes a envíos de videos, imágenes o mensajes con contenidos sexuales, agresivos o insultantes.
- La principal vía por la que se amedrenta a las y los adolescentes es por medio de las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Youtube, etcétera).
- Siete de cada 10 adolescentes víctimas de ciberacoso desconocen quién es su agresor (UNICEF, 2019).

Las leyes te protegen

Cualquier forma de acoso, extorsión o chantaje digital es una forma de violencia, además de ser un delito que se castiga según la ley. En México, en el 2020, el Senado de la República dictaminó la modificación a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y el Código Penal Federal para sancionar con severidad en todos los estados de la república mexicana, la violencia digital y mediática, además de combatir el acoso, el hostigamiento y la difusión de contenido sexual en contra de mujeres en plataformas de internet o redes sociales, que la conocemos como la Ley Olimpia (Senado de la República, 2020).

¿Sabes cómo nace la Ley Olimpia?

Olimpia Coral Melo es una abogada de la ciudad de Puebla, que cuando tenía 16 años grabó un video sexual con su novio, en donde se le veía desnuda y no se apreciaba si era su novio; después, ese video empezó a pasarse por WhatsApp; ella no entendía lo que pasaba. Su novio negó que él hubiera compartido el video y, además, dijo que no era él quien salía con Olimpia en el video, porque le daba vergüenza y la dejó sola.

Olimpia se deprimió, ya que todos empezaron hablar de eso e incluso salió en un periódico local, le llegaban invitaciones a sus redes sociales de hombres que la acosaban; no sabía a dónde acudir ni donde denunciar.

Estaba tan deprimida que intentó suicidarse. Un día, llorando con su familia, les pido perdón y le dijo a su mamá que quería morir; su mamá, una mujer de una comunidad indígena que no había terminado la secundaria, le dijo que ella solo había disfrutado su vida sexual y eso no la convertía en una mala persona o una delincuente.

Con la ayuda de su mamá, familia y amistades, salió adelante y decidió poner una denuncia. Cuando empezó lo de su denuncia, se dio cuenta que no existía ese delito, que no estaba en la ley y empezó a trabajar en una reforma de ley en Puebla. Primero se llamó reforma, para reconocer la violencia sexual cibernética; hoy se llama Ley Olimpia, es nacional y sanciona la violencia digital.

Olimpia convirtió un evento desagradable en una Ley que protege a todas las mujeres de México, sobre la violencia digital.

Para hacer una denuncia sobre violencia digital:

- 1.-Puedes acudir a los CODES (Centros de Orientación y Denuncia) de tu localidad, para realizar una denuncia.
- 2.-Las diferentes plataformas de redes sociales también cuentan con sus procedimientos para denunciar los perfiles.
- 3.-Averigua en tu localidad; algunos estados cuentan con policía cibernética.

La Ley de Acceso de las mujeres a Una Vida Libre de Violencia, en cuanto a los medios de comunicación, estipula:

- Vigilar que los medios de comunicación no fomenten la violencia contra las mujeres y que favorezcan la erradicación de todos los tipos de violencia, para fortalecer el respeto a los derechos humanos y la dignidad de las mujeres.
- Vigilar y promover directrices para que los medios de comunicación favorezcan la erradicación de todos los tipos de violencia y se fortalezca la dignidad y el respeto hacia las mujeres.

Es importante considerar en la seguridad personal el consentimiento, la privacidad y la intimidad en el uso del internet.

Cómo prevenir los riesgos en el internet:

- 1.-Cuida en presencia de quién accedes a tu cuenta.
- 2.-Nunca prestes tus contraseñas ni los accesos a tus cuentas.
- 3.-Monitorea el uso de tus cuentas e identifica si dispositivos desconocidos se han conectado a tu cuenta.
- 4.-Nunca aceptes solicitudes en tus redes sociales de personas que no conozcas, o que no son amigas o amigos.
- 5.-Nunca contestes mensajes de personas que no conozcas; ni aun si te dicen que porque ganaste algo (nadie da premios nada más porque sí).
- 6.-A la primera amenaza que recibas, comunícalo con una persona adulta de tu confianza para que decidan qué van a hacer (quizás puedas sentir vergüenza si se trata de algún video o fotografía íntima tuya, que eso no te detenga para pedir ayuda).
- 7.-Limita quien puede ver tus publicaciones; hay personas que buscan oportunidades para poder acercarse; pueden estar relacionadas a la pornografía infantil y a la trata de personas.
- 8.-Nunca aceptes invitaciones a ninguna cita con alguien que solo conoces por internet (algunos adultos se crean perfiles falsos para poder acercarse).
- 9.-Nunca te involucres en acciones de hostigamiento contra otra persona; no seas cómplice de estas situaciones.
- 10.- Recuerda que lo que publicas una vez que está en internet puedes perder el control de quien tiene acceso a tu información y publicaciones.

El internet, además de ser un espacio de comunicación y de entretenimiento, conlleva sus riesgos; es una canal donde redes de delincuentes buscan contactar con niñas, niños y adolescentes con el objetivo de ganarse su confianza y buscar tener encuentros presenciales con el objetivo del abuso sexual y de la explotación sexual comercial.

Cómo prevenir los riesgos en la práctica del *sexting*:

- Nunca practiques *sexting* si te sientes presionada o presionado por tu pareja para realizarlo; recuerda que es tu decisión practicarlo.

- Mantén el anonimato al tomar fotografías o grabar algún video sexualmente explícito, evita tomar tu rostro o algo característico tuyo por si esos materiales llegan a salir de tu control.
- Establece tus límites de manera clara y define si se pueden o no compartir.
- Nunca compartas contenidos sin autorización; puede dañar a otras personas y es un delito.
- Compartir, tener, replicar, generar imágenes o videos de niñas, niños o adolescentes menores de 18 años es un delito considerado pornografía infantil. Así que ojo, no la generes, solicites o compartas.

Recuerda que dentro de los derechos sexuales está el derecho a la privacidad.

Si alguien comparte contenido sexualmente explícito sin autorización de las partes involucradas es un delito. Recuerda La ley Olimpia reconoce la violencia digital como un tipo de violencia contra las mujeres.

REFLEXIÓN: si tu novio o novia te pide que te tomes unas fotos estando desnuda, desnudo, ¿qué pasaría con esas fotos si se quedaron con tu pareja? Después, cuando la relación no funciona y quieres terminar tu noviazgo, ¿cómo podrías estar segura o seguro que no se hará mal uso de ellas? Este es solo un ejemplo de lo que puede pasar, así que antes de hacerlo piénsalo dos o más veces.

Anota en el recuadro tus reflexiones

Cuando tengas dudas sobre qué hacer, lee el contenido y tus reflexiones antes de tomar una decisión al respecto.

Referencias

- Asociación Chicos.net. (2010). *PROGRAMA: Por un uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)*. Buenos Aires, Argentina: ECPAT. Disponible en <encuentros.com.uy>.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2018a). "EL CONGRESO GENERAL DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, DECRETA: SE EXPIDE LA LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA", en *Diario Oficial de la Federación*. México.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2018b). "Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y adolescentes", en *Diario Oficial de la Federación*. México.
- CNDH (2014). *Ley para la Prevención y Atención Integral del VIH/Sida*. México: CNDH.
- CNDH (2016). *¿Qué es la violencia familiar y cómo contrarrestarla?* Ciudad de México: CNDH.
- CNDH (2017). *Acoso laboral: "Mobbing"*. Ciudad de México: CNDH. México: CNDH.
- CNDH (2018a). *Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y adolescentes*. México: CNDH.
- CNDH (2018b). *Violencia Sexual: Prevención y atención de las Agresiones Sexuales Contra niñas, niños y adolescentes*. México: CNDH.
- Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (2016). *Comité De Violencia Sexual Diagnóstico Cuantitativo Sobre La Atención De La Violencia Sexual En México*. Recuperado de <ceav.gob.mx>.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2015). *Violencia contra Personas LGBTI*. Disponible en <<http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/ViolenciaPersonasLGBTI.pdf>>.
- Cortés, Alfaro Alba (2018). *Violencia En Niños, Niñas Y Adolescentes*. Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM): La Habana.
- Espinoza Moraga, Soraya, Vivanco Muñoz, Ramón, Veliz Burgos, Alex y Vargas Peña Antonio (2018). "Violencia en la Familia y en la Relación de Pareja en Universitarios de Osorno Chile", en *Polis Revista Latinoamericana*, núm.52.
- González Cuetara, José Manuel, Loy Vera, Baldomero, Viera Ponce, Thais, Lugo Jauriga, Bárbara R., Rodríguez García, Clarivel y Carvajal Rodríguez, Eduardo (2018). "Violencia Intrafamiliar. Una Mirada desde la Adolescencia", en *Acta Medica del Centro*, núm.3.
- Inegi (2017). *ENVIPE*. Aguascalientes: Inegi.
- Inegi (2020). *Estadísticas A Propósito Del Día Internacional De La Eliminación De La Violencia Contra La Mujer*. Aguascalientes: Inegi.
- OMS (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Disponible en <<https://www.oas.org/ext/es/seguridad/red-prevencion-crimen/Recursos/Biblioteca-Digital/ArtMID/1698/ArticleID/15/Informe-mundial-sobre-la-violencia-y-la-salud>>.
- OMS (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia sexual*. Washington, D.C.: OMS.
- OMS (2016). *Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia 2014*. Washington, D.C.: OMS.
- OMS (2021). *Violencia contra la mujer*. Disponible en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>>.
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe Mundial sobre Violencia y Salud*. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe Mundial sobre Violencia y Salud*.

- Pantallas Amigas (2015). *Internet. Grooming*.
- PGR (2017). *Violencia contra las mujeres en el ámbito comunitario*. Ciudad de México: PGR.
- Rivero, M. (2015). "CIDH publica informe sobre violencia contra personas lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersex", en OEA. Disponible en <<http://www.oas.org/es/cidh/prensa/comunicados/2015/143.asp>>.
- Rodríguez, C. (2018). "Resoluciones por parte de la onu sobre la violencia en línea hacia las mujeres y niñas", en *Derechos Digitales*. Disponible en <<https://www.derechosdigitales.org/12662/resoluciones-por-parte-de-la-onu-sobre-la-violencia-en-linea-hacia-las-mujeres-y-ninas/>>.
- Rojas, G. (2019). "Pasé de ser la 'gordibuenas' del video sexual que criticaba todo el pueblo a que 11 estados de México aprobaran una ley con mi nombre", en *BBC Mundo en México*. Disponible en <<https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-49763560>>.
- Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Javier, P. y López-González, M. (2015). "Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica", en *Anuario de Psicología Jurídica*, pp. 47- 56. Disponible en <doi:10.1016/j.apj.2015.01.001>.
- Secretaría de Gobernación (2019). "EL CONGRESO GENERAL DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, DECRETA: SE REFORMAN Y ADICIONAN DIVERSAS DISPOSICIONES DE LA LEY GENERAL DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES", en *Diario Oficial de la Federación*. México.
- Secretaría de Gobernación (2020). "EL CONGRESO GENERAL DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, DECRETA: SE REFORMAN Y ADICIONAN DIVERSAS DISPOSICIONES DE LA LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA, DE LA LEY GENERAL DE INSTITUCIONES Y PROCEDIMIENTOS ELECTORALES, DE LA LEY GENERAL DEL SISTEMA DE MEDIOS DE IMPUGNACIÓN EN MATERIA ELECTORAL, DE LA LEY GENERAL DE PARTIDOS POLÍTICOS, DE LA LEY GENERAL EN MATERIA DE DELITOS ELECTORALES, DE LA LEY ORGÁNICA DE LA FISCALÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA, DE LA LEY ORGÁNICA DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN Y DE LA LEY GENERAL DE RESPONSABILIDADES ADMINISTRATIVAS", en *Diario Oficial de la Federación*. México.
- Tronco, J. y Madrigal, A. (2013). "Violencia escolar en México: una exploración de sus dimensiones y consecuencias", en *Trabajo social UNAM*, núm. 4, pp. 9-27.
- UNICEF (2016). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes Una guía para tomar acciones y proteger sus derechos*. Disponible en <https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/proteccion-AbusoSexual_contra_NNyA-2016.pdf>.
- UNICEF (2017a). *Una Situación Habitual: Violencia en las vidas de los niños y los adolescentes*. Disponible en <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Una_situacion_habitual_Violencia_en_las_vidas_de_los_ninos_y_los_adolescentes.pdf>.
- UNICEF (2017b). *Cómo prevenir el Abuso Sexual contra nuestros hijos e hijas*. Disponible en <<https://www.unicef.org/nicaragua/media/3956/file/C%C3%B3mo%20prevenir%20el%20Abuso%20Sexual%20contra%20nuestros%20hijos%20e%20hijas.pdf>>.
- UNICEF (2017c). *Curso de prevención de la violencia en línea*. San Salvador: UNICEF.
- UNICEF (2018a). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes*. Disponible en <https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/proteccion-AbusoSexual_contra_NNyA-2016.pdf>
- UNICEF (2018b). *Abusos sexuales y embarazo forzado en la niñez y adolescencia*. Disponible en <https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-11/AbusoSexual%2BAnexoM%C3%A9dico_Digital_Nov2018.pdf>.

UNICEF (2019). *Panorama estadístico de la violencia contra niñas, niños y adolescentes en México*. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/media/1731/file/UNICEF%20PanoramaEstadistico.pdf>.

Universia México (2019). *Acoso laboral o mobbing: el impacto en cifras*. México: Universia.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

