



Soy un sobreviviente de sextorsión

Guía de discusión



NetSmartz®

Un programa del



NATIONAL CENTER FOR
**MISSING &
EXPLOITED**
CHILDREN

Soy un sobreviviente de sextorsión

Este video muestra algunos de los sentimientos que los jóvenes pueden experimentar al sufrir sextorsión u otras formas de victimización, y cómo esos sentimientos les impiden pedir ayuda. Esperamos que este video les demuestre que la sextorsión no es su culpa y que hay ayuda a su disposición; nunca deben enfrentarse a esto solos. Después de ver el video, comente algunas de las preguntas que se plantean a continuación. Escúchelos, aprenda de ellos, empatice con su situación y hágales saber que está ahí para ayudarlos.

¿Cuáles fueron algunos de los sentimientos que experimentaron los sobrevivientes?

Miedo

Es crucial que tranquilice a su hijo y le diga que es normal tener emociones intensas cuando se vive una sextorsión. Al mismo tiempo, es igualmente importante insistir en que hay ayuda disponible y que, si alguna vez sufren una sextorsión, no están solos. Deje claro que ellos no tienen la culpa y que usted los ayudará y apoyará, independientemente de las circunstancias, si alguna vez enfrentan victimización. La sextorsión es especialmente devastadora para los adolescentes porque ellos se hallan fuertemente influenciados por las emociones y valoran mucho su reputación entre sus compañeros, mientras exploran su independencia y su papel en la sociedad. El apoyo y la orientación son vitales para ayudar a los adolescentes a superar esta difícil situación y mitigar el impacto que pueda tener en su bienestar y su futuro. Cuando les hable de los riesgos potenciales de enviar imágenes o mensajes explícitos, proporciónelos recursos que puedan utilizar y compartir con sus amigos para obtener ayuda, como **'Take It Down'** y la línea de ayuda **'CyberTipline.'** Hágale saber a su hijo que, en el desafortunado caso de que algo salga mal, usted está ahí para ayudarlo y prestarle apoyo.

Vergüenza

Culpa

¿Se identifican con algunos de los sentimientos mencionados en el video? ¿Han experimentado también algunos de estos sentimientos al enfrentarse a un problema? ¿Qué hacen para manejar esas emociones?

Deje que los participantes/jóvenes compartan sus respuestas.

Para ayudarlos a manejar las emociones fuertes, sugiera actividades como dar un pequeño paseo, escuchar música o practicar ejercicios de respiración cuando se sientan frustrados o enfadados. Tomarse ese descanso mental puede ayudarlos a tomar decisiones mejores que aquellas influidas por las emociones.

Notas de los facilitadores: Ayude a los jóvenes a reconocer, comprender y manejar sus emociones, hágales saber que los sentimientos son una parte normal de la vida y que muchos niños y adolescentes pasan por experiencias emocionales similares. Anímelos a explorar y desarrollar formas sanas de afrontar sus emociones y ayúdeles a crear un plan para controlar los sentimientos fuertes.

Al proporcionarles estrategias de afrontamiento, puede capacitarlos para manejar sus emociones de un modo positivo y constructivo que reduzca la toma de decisiones impulsivas y les ayude a desarrollar la resiliencia, el pensamiento crítico y las estrategias de afrontamiento.

Si se encontraran en una situación similar en la que alguien los sextorcionara, ¿qué les impediría pedir ayuda? ¿Y qué los animaría a pedir ayuda?

Permita que los participantes/jovenes mencionen las razones que les impedirían pedir ayuda.

Algunos obstáculos pueden ser la vergüenza, la culpa o el miedo a meterse en problemas. Algunos jovenes describen que sienten que no hay salida o que los adultos no los ayudarían.

Notas de los facilitadores: Valide sus sentimientos y asegúreles que, aunque a veces puede ser difícil pedir ayuda, usted está ahí para ellos y que pedir ayuda mejorará las cosas. Como adulto de confianza, su trabajo consiste en apoyar al jovenes y mostrar compasión. Asegúrese de no utilizar un lenguaje que juzgue o culpabilice a la víctima: utilicen preguntas del tipo «qué» en lugar de «por qué». (**Así que necesitas un poco de ayuda...**)

Enseñe a su hijo a hacer una denuncia en la CyberTipline, en la app o plataforma; a hablar con un **adulto de confianza** o a acudir al Centro Nacional de Menores Desaparecidos y Explotados, (National Center for Missing & Exploited Children, NCMEC) en busca de apoyo y orientación. Hágale saber que, si le pide ayuda, usted mantendrá la calma y se centrará en apoyarlo ante todo.

¿Qué cuatro cosas podrían decir o hacer si un amigo les pidiera ayuda en una situación similar?

Deje que los participantes/jovenes compartan sus ideas.

1. **Mostrar apoyo.** Hágales saber que hay ayuda disponible y asegúreles que usted está ahí para ellos. Acérquese a ellos para ver cómo están y escúchelos con atención.
2. **Recuérdelos que no es su culpa** y que otros niños que han vivido situaciones similares estuvieron mejor preparados para superar las circunstancias cuando buscaron ayuda.
3. **Ayúdelos a hacer denuncias** en el sitio web o aplicación y en la **CyberTipline.org**.
4. **Ayúdelos a identificar a adultos** de confianza en sus vidas que puedan brindarles apoyo, tales como un familiar, un profesor o un consejero.

Notas de los facilitadores: Nuestro objetivo es que los niños sean solidarios y se apoyen mutuamente, guiar a los niños para que no culpen a las víctimas, así como para que no toleren la victimización ni participen en ella, y ayudarlos a desarrollar y practicar la empatía hacia los demás.

¿Pueden mencionar algunos posibles aspectos positivos que podrían surgir al haber pasado por una experiencia como esta?

Deje que los participantes/jóvenes aporten algunas ideas; he aquí algunos ejemplos:

- **Resiliencia personal:** Es posible que descubran su fuerza interior y su resiliencia, que aprendan más sobre su capacidad para recuperarse de la adversidad y que obtengan sabiduría de la experiencia.
- **Fortalecimiento de relaciones:** Experimentar el apoyo y el amor en los momentos difíciles puede reforzar los lazos con quienes los apoyaron. También puede dar lugar al desarrollo de nuevas amistades, basadas en experiencias compartidas.
- **Descubrimiento de cosas, experiencias y objetivos nuevos:** A veces, cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles, surgen oportunidades para la autoexpansión y la búsqueda de nuevas metas, que amplían nuestros horizontes. Esto puede abrir la puerta a nuevas oportunidades, como convertirse en defensor de los demás, líder de la comunidad o descubrir intereses y pasiones antes desconocidos.
- **Proceso para convertirse en un modelo a seguir o defensor:** Muchos de los que han sufrido victimización o adversidad se han convertido en líderes de su comunidad, valientes defensores del cambio y modelos a seguir excepcionales para los demás.

Notas de los facilitadores: Animar a los jóvenes a reflexionar sobre estos posibles resultados positivos es crucial para fomentar un sentimiento de esperanza y optimismo en medio de situaciones difíciles. Esta reflexión también puede ayudar a mitigar las reacciones negativas ante la crisis o los sentimientos de desesperanza. Muchos sobrevivientes han expresado sentimientos de desesperanza, como si su futuro estuviera arruinado o no hubiera salida. Queremos que nuestros jóvenes sepan que, incluso en medio de una situación horrible, las cosas pueden mejorar y que de allí pueden salir cosas positivas.

