

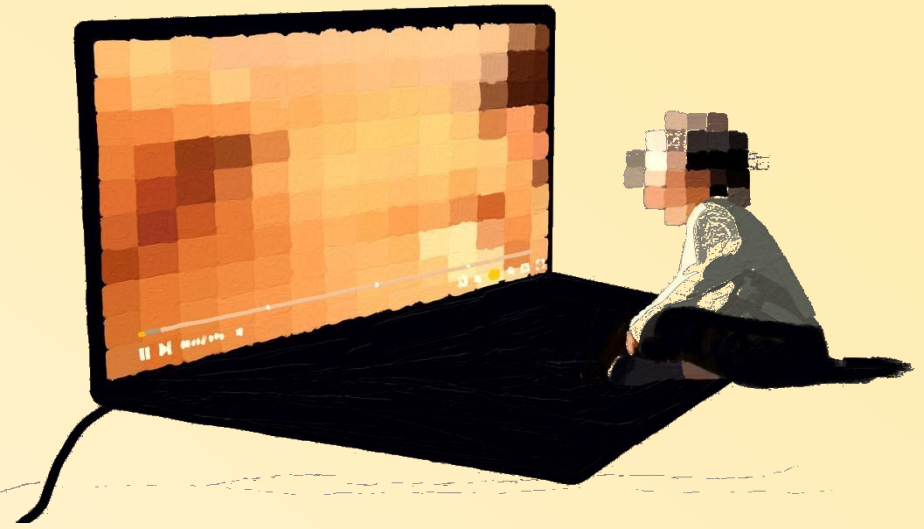
PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



**Que facer cando o teu fillo de 9 anos viu pornografía:
"Todo comezou cando un amigo
me dixo que buscara a palabra "tetos" "**

A pornografía, advirten os expertos, acelera o desenvolvemento sexual dos menores, a súa sensibilidade á emoción e a busca do pracer.

Un de cada dez nenos accede á pornografía antes dos dez anos.

A historia que imos a contarlles ten nome e apelidos, pero podería ser o de calquera dos moitos adolescentes que comezan no porno. Poucos menores escapan de atoparse coa pornografía. E poucos pais saben como actuar ao respecto.

De feito, obsérvase en obradoiros que os nenos e nenas de sexto saben perfectamente de que se trata o tema: «son imaxes malas», «xente facendo cousas porcas», «algo que non se debe ver» ou «xente espida que se grava» son algunhas das contestacións que reciben.

As mensaxes que transmiten son moi boas, pero o verdadeiramente sorprendente é que a idades tan temperás xa teñan moi claro de que se trata. "Moitos comentan cousas como esta: "Eu non quería, pero entrei nunha páxina con estes vídeos".

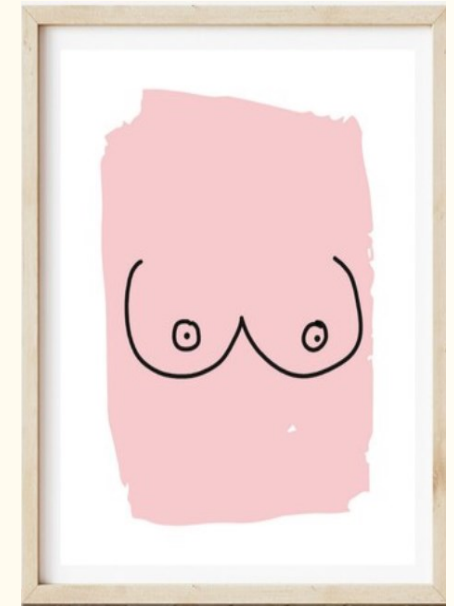


Algo así lle pasou a Manuel, paciente dun psicólogo. Con só 9 anos, cría nos Reis Magos e na maxia do Nadal. Debuxaba, facía actividades ao aire libre e divertíase cos seus amigos na escola. Era un rapaz alegre e riseiro. Os seus pais tiñan, e seguen tendo, unha boa visión da vida e do ser humano.

O psicólogo conta que no momento en que todo isto ocorreu, eran pais novos e a paternidade ás veces esgotábaos. Por iso, dende moi pequeno, puxéronlle varias historias en YouTube para axudarlle a durmir. O pequeno comezou a sentirse máis cómodo coa tecnoloxía e aos tres anos, como moitos outros nenos da súa idade, xa sabía parar e avanzar rápido os vídeos, ampliar a pantalla ou pasar á seguinte historia. Con 9 anos, é todo un experto en tecnoloxía. Ás veces, resolvíalles problemas técnicos aos seus pais.

Un día na escola, como o neno sempre fala dos móbiles no patio, un rapaz maior díxolle que puxese a palabra 'tetas' en internet. E así comezou todo. Dunha maneira tan fácil, sinxela, e triste.

Este menor, explica este psicólogo sanitario, sexólogo clínico, "de cando en vez soñaba cunha moza da súa clase e comezaba a espertar nel o desexo emocional de estar con alguén. Con todo, o seu instinto puramente sexual aínda non se desenvolvera de xeito adolescente e a súa mirada aínda estaba inundada de inocencia, unha inocencia que a pornografía interrompeu.



Non hai dúbida de que a pornografía acelerou o seu desenvolvemento sexual, a súa sensibilidade á excitación e a súa busca de pracer. Converteu o desexo de bicar unha nena no desexo de tocar un corpo espido. Modificou o desexo de pasar tempo con ela e transformouno no desexo de coñecer os seus xenitais e explorar o seu corpo. Intercambio a comprensión pola brusquedade e a empatía pola cosificación.

O caso de Manuel, que agora ten 17 anos, é só un exemplo do que revelan as cifras: 1 de cada 10 nenos accede á pornografía antes dos dez anos. É certo que no 70 por cento dos menores de 16 anos ocorre accidentalmente, pero esta cifra tamén medrou moito porque hai uns cinco anos só o facía o 30 por cento. Na súa opinión, un acceso tan temperán e incontrolado aos teléfonos móbiles podería ser unha explicación. **É como ter un Ferrari no peto e non ter carné de conducir.**

Esta historia que contamos podría ser a de calquera dos moitos adolescentes que comezan no porno cedo. «Pocos menores están libres de atoparse con pornografía. E poucos pais saben como actuar ao respecto. É unha realidade”, advirte o psicólogo Alejandro Villenas, autor de Por qué non?, un libro sobre como previr e axudar na adicción a esta lacra.



¿POR qué NO?

Cómo prevenir y ayudar en la adicción a la pornografía

Alejandro Villena Moya

Los efectos de la adicción al porno, un peligro invisible

Adolescentes que se aíslan de su entorno social y ya no disfrutan en sus relaciones sexuales. Adultos que han perdido su empleo y hecho daño a su familia debido a su adicción. **Cada vez se consume más porno, y cada vez a edades más tempranas.** Internet y la revolución del smartphone han permitido una difusión masiva de la pornografía; en España, la edad media del primer contacto con este material es entre los nueve y los once años. Pero **¿somos conscientes de sus consecuencias?**

Alejandro Villena, psicólogo y sexólogo clínico, explica su **impacto en las relaciones personales y sexuales y sus costes sociales y psicológicos.** Un tema extremadamente complejo que aborda de forma rigurosa, incluyendo datos estadísticos, estudios académicos, investigaciones científicas, reflexiones personales y testimonios.

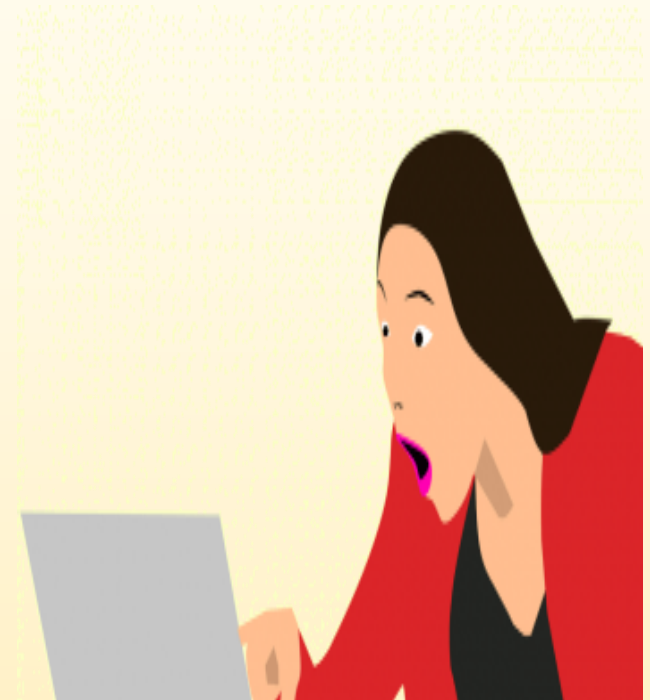
El autor analiza **cómo debería cambiar esta sociedad hipersexualizada para ser menos cosificante y menos denigrante,** y proporciona **herramientas prácticas para prevenir, detectar y gestionar la adicción a la pornografía.** Nos recuerda la importancia de desarrollar una sexualidad sana, basada en el respeto, la ética, la gestión de las emociones, la equidad y la aceptación de uno mismo. En definitiva, un libro que todos deberíamos leer.

Como deben actuar os pais

Se a familia é consciente de que isto ocorreu, o ideal é non sobrereactuar nin alarmarse excesivamente polo sucedido, xa que isto podería ter un efecto non desexado nos adolescentes. Iso non significa que non sexa necesario estar atento.

Só dende aí se pode proporcionar ese primeiro acompañamento familiar solidario, desde o cariño e a empatía, que é o que nos permitirá comprender que lle está pasando ao adolescente, onde conseguiu ese material, por que vías chegou, e para que o está utilizando. Tamén aí pódese detectar se foi un primeiro contacto só.

Trátase de tratar de converter este incidente nunha oportunidade para unha conversación sexual afectiva que nos permita explicar o que é realmente a pornografía e a diferenza entre esta e a sexualidade saudable.





Establecer esta canle de comunicación co neno ou adolescente será fundamental á hora de iniciar unha conversación tan complexa como esta. É certo que para iso suma puntos por ter establecido con anterioridade unha relación de confianza, e por ser un referente de axuda para os nosos fillos.

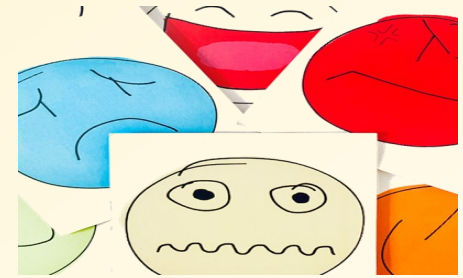
Se se constata que non foi só un 'accidente', senón que o consumo é máis frecuente e o adolescente está a padecelo, a recomendación principal é que acuda co menor a un profesional que poida valorar a situación de forma integral e facer unha avaliación completa doutras posibles problemáticas que puidesen estar presentes.



Estas serían, en todo caso, unhas recomendacións para afrontar a realidade:

1. Controla primeiro a túa reacción

A maioría das familias séntense incómodas. Primeiro regúlate ti antes de ter a conversa. Intenta manter un ton de voz axeitado, mesmo cálido, amable e accesible. Nunca mintas: procura sempre dicir a verdade e pórllle nome a todo, adaptando sempre a lingua á idade de cada menor.



2. Non recorrer ao castigo

Aumenta os sentimentos negativos no adolescente e pode empeorar a situación.

3. escoita

Antes de responderlles, tenta escoitar e preguntar de onde o aprenderon ou de onde se sacaron esas ideas.

Axudarache a comprender mellor a situación e darache tempo para responder. Se pensas primeiro, podes preparar a conversa e poñerte na pel do adolescente (que che gustaría que fixesen contigo se che pasase. Elixen ben as palabras para empezar a falar).



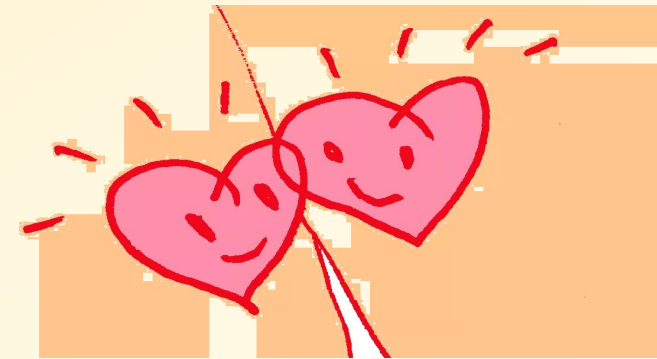
4. Non teñas vergoña

É posible que automaticamente obtemos respostas de sorpresa, noxo ou nefando (o que provoca noxo), así que intenta evitalo.

5. Facer propostas positivas

Ás veces será máis interesante falar dos aspectos positivos da sexualidade, cando se vive de forma saudable e integrada, que dos aspectos negativos de vivila a través doutros medios como a pornografía.

Para iso é necesario empregar unha linguaxe positiva, de crecemento e esperanzadora.



6. Confirmar

Se o adolescente vén a min, dálle sempre a **importancia que merece** o feito de que **confiase en min**, para que volva cando teña outro problema.

7. Seguimento

Con suavidade, se o adolescente non saca o tema, os adultos poden tomar as rendas, pero sempre cunha actitude proactiva, sempre procurando ser respectuosos e non invasivos.



PRINCIPALES DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO CON HIJAS E HIJOS

1 - LA VERGÜENZA

Es importante superarla porque detrás de ella viene la incomunicación.



2 - NO SABER QUÉ CONTESTAR

Pensar que, si hablamos de sexualidad con nuestras hijas e hijos, estaremos fomentando que mantengan relaciones sexuales, es uno de los mitos más extendidos entre madres y padres. La realidad es que, cuanto más información tengan, más responsables serán.

4 - PENSAR QUE, AUNQUE LE HABLEMOS DE SEXO, AL FINAL HARÁN LO QUE QUIERAN

Aunque es cierto que en la etapa de la adolescencia el grupo de iguales tiene una relevancia mucho mayor, madres y padres seguimos siendo una referencia importante para nuestras hijas e hijos.

3 - CREER QUE "¿PARA QUÉ HABLARLES SI HASTA LOS 20 AÑOS NO TENDRÁN RELACIONES SEXUALES?"

Es difícil imaginarse a nuestras hijas e hijos como personas activas sexualmente, pero conviene ser conscientes y hablar desde edades tempranas para prevenir conductas de riesgo.

5 - COMO MI MADRE Y MI PADRE NO ME HABLARON DE SEXO...

Muchas veces pensamos que hablar sobre este tema no hace falta "porque ya lo aprenderán por otras vías", igual que hicimos nosotras y nosotros. Pero no hay que caer en los mismos errores, debemos hacer una reflexión de nuestra propia vivencia para ver qué nos gustaría cambiar.

Outras iniciativas necesarias

Neste contexto, e tras o recente anuncio do Goberno de impulsar unha Lei que protexa aos menores da pornografía en Internet, destacaremos que é necesario establecer un marco legal ao amparo da Lei Europea de Servizos Dixitais para regular o acceso dos menores á pornografía.

Nesta liña, hai mecanismos como o certificado dixital promovido pola AEPD (Agencia Española de Protección de Datos) para protexer a intimidade das persoas e ao mesmo tempo protexer á infancia.

Tamén será necesario sancionar á industria cando non cumpra esta normativa ou cando non teña a transparencia adecuada como empresa en materia de protección da infancia e creación de contidos.

Ademais, este traballo debería coordinarse coas compañías de telefonía móbil cando se vende un teléfono a un adolescente, para que xa veña cun control de material sexual explícito.

Sería interesante traballar coa industria tecnolóxica para protexer aos menores dos propios algoritmos das redes sociais, que ás veces son a porta de entrada á pornografía.





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

**UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN**
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95

Concienciar aos adolescentes sobre os perigos da pornografía é crucial para axudarlles a desenvolver unha comprensión saudable da sexualidade e a tomar decisións informadas.

De todos os xeitos,
seguímonos vendo
no mes de xullo.

FELIZ
VERANO

