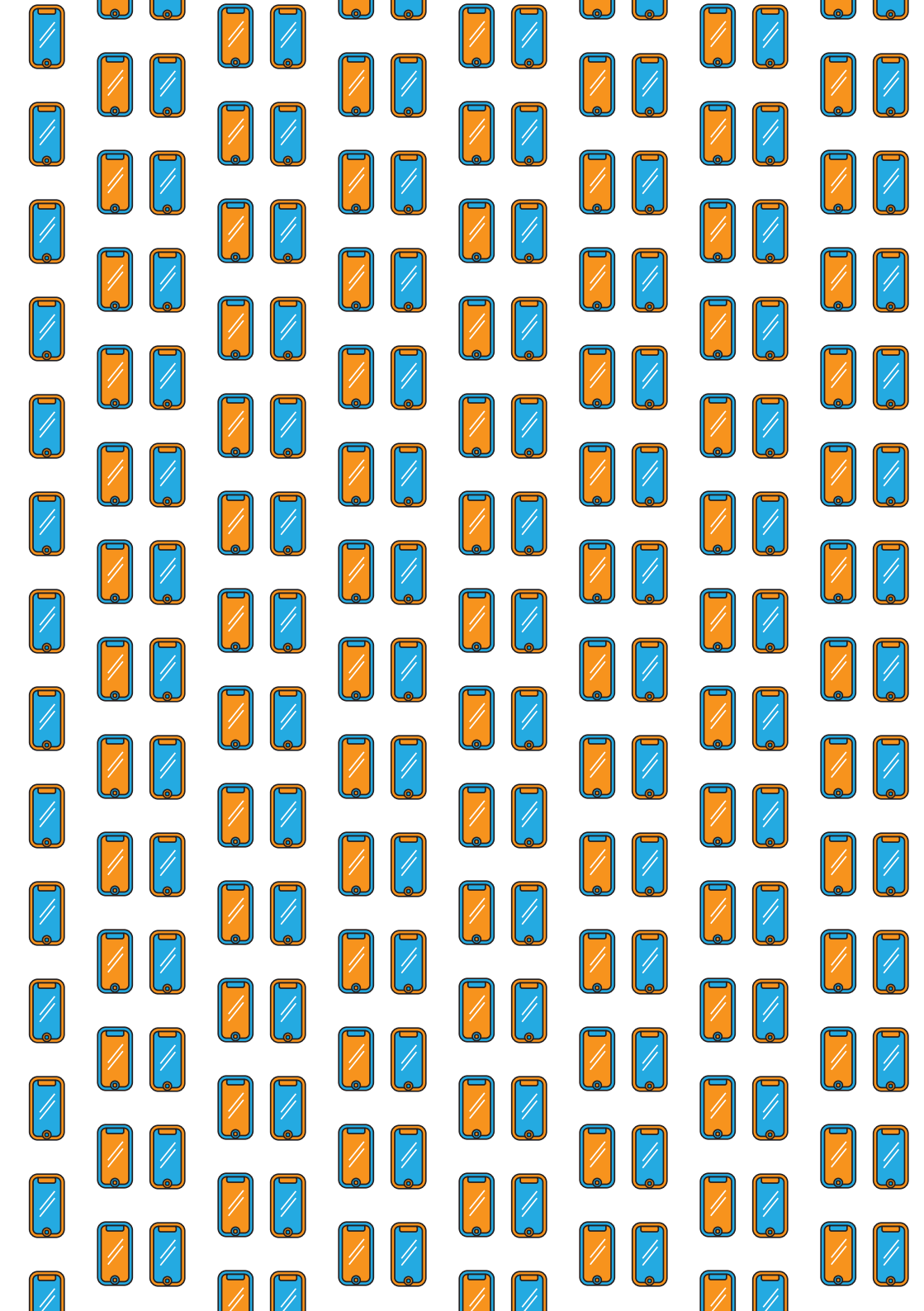
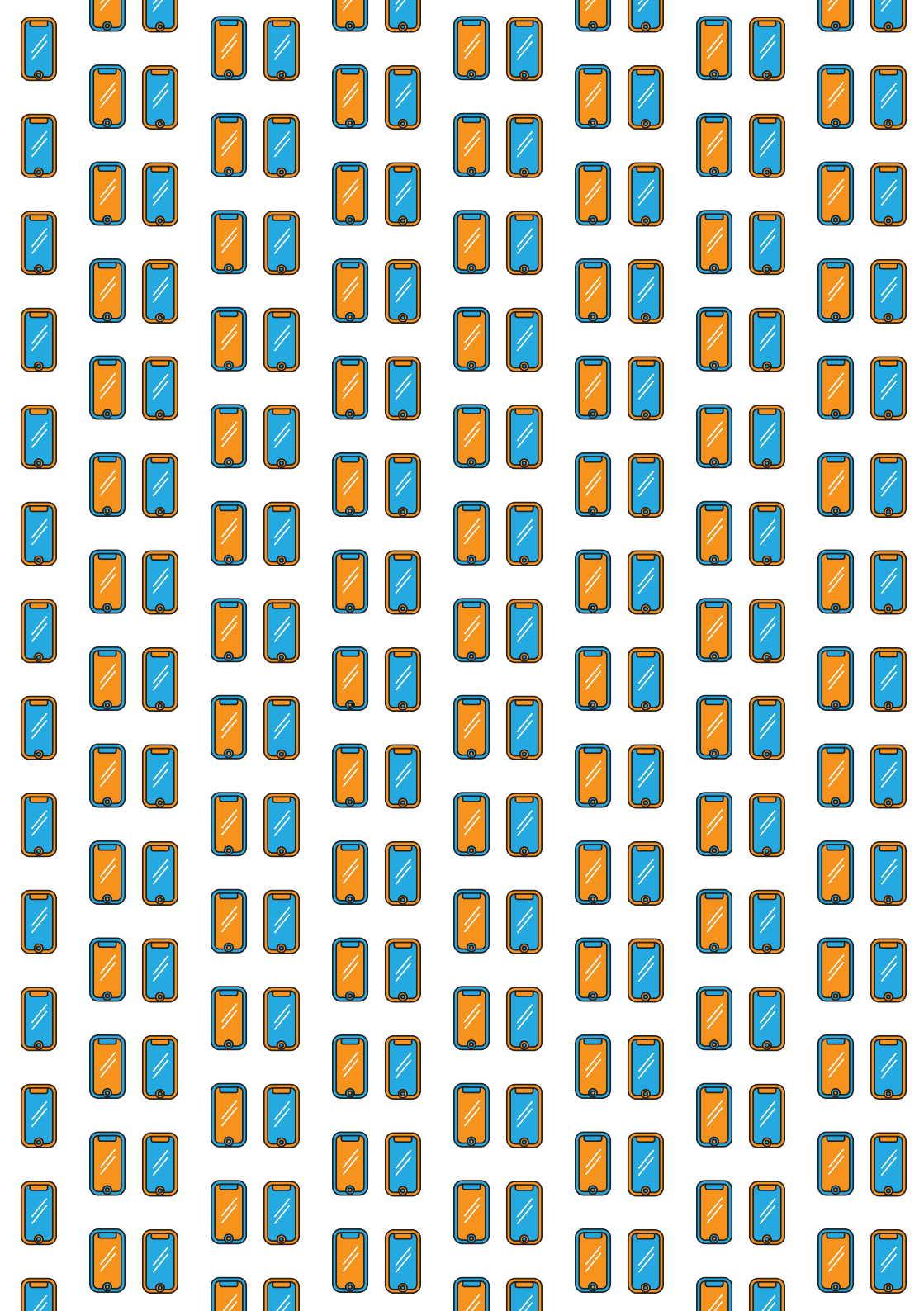

CONECTADOS CON LA VERDAD !
TODO LO QUE TUS REDES NO ENSEÑAN





Créditos:

Instituto Tecnológico Particular Sudamericano.

Carrera de Enfermeria

Período académico:
Septiembre 2024 - Febrero 2025

Autores:
Oscar Eduardo Fernández Rivas
Alexandra Tatiana González Saeteros

Tutor:
Lic. Andrea Riera.

Cuenca- Ecuador
2025

INDICE

1. Introducción.....9

2. Educación Sexual Integral: La guía para no comerte el cuento.....10

3. Conexión Total: Educación Sexual en la Era Digital 13

4. Spoiler: Todo esto que escuchaste… ¡es falso! 13

5. La pubertad: ¡El gran cambio!.....17

6. Likes, filtros y otras trampas digitales 21

7. ¿Eso pasa de verdad… o solo en las pelis?.....25

8. La planificación no es para después, es para ahora.....29

9. De lo que no se habla… también se contagia 34

10. Relaciones sanas vs. relaciones tóxicas: ¿en cuál estás tú? 41

11. De la pantalla a la realidad: lo que internet sí y no te dice sobre sexualidad.....45

12. ¿Redes o trampas? Aprende a navegar sin caer en ellas 49

13. Cuando el Juego se Vuelve Peligroso: Sexting, Grooming y Acoso Digital.....54

14. No Todo lo que Ves es Cierto: Rompe los Falsos Mitos Sexuales.....61

15. Tu Clic, Tu Elección: Seguridad y Buenas Decisiones Online 64

1. Introducción

Bienvenid@ a esta guía

Una herramienta para conocerte, cuidarte y decidir con libertad

Vivimos en un mundo donde la información está a solo un clic de distancia. Cada día, millones de adolescentes como tú usan las redes sociales para aprender, compartir y también para explorar temas importantes como la sexualidad.

Pero… No todo lo que ves o lees en internet es confiable o verdadero. Y cuando se trata de tu cuerpo, tus emociones y tus decisiones, es clave tener información clara, segura y basada en evidencia.

Esta guía fue pensada especialmente para ti.

Aquí encontrarás respuestas sinceras, datos reales y un espacio para reflexionar sobre tus derechos, tu salud, tus límites y todo lo que necesitas para tomar decisiones informadas y responsables.

No se trata de decirte qué hacer.

Se trata de darte el conocimiento que te empodere para que decidas por ti mism@, con respeto y confianza.



2. Educación Sexual Integral: La guía para no comerte el cuento

La Educación Sexual Integral, o ESI, es un derecho que tienen todos los niños, niñas y adolescentes. Es una herramienta que te ayuda a conocerte mejor, cuidar tu salud, respetar a los demás y entender tus emociones y decisiones.

Brinda conocimientos y herramientas sobre la sexualidad humana, abordada de manera transversal e integral, desde una perspectiva de derechos humanos, salud, género y diversidad.



En otras palabras, la ESI es:

- Una forma de educar sobre el cuerpo, las emociones, las relaciones, la salud y los derechos.
- Una enseñanza que acompaña el crecimiento, promueve el respeto por uno mismo y por los demás, y ayuda a tomar decisiones responsables.
- Hablar sobre el cuerpo, los sentimientos, el amor, el deseo

y el consentimiento.

- Conocer tus derechos y cómo cuidarte.
- Aprender a decir “sí”, “no” y a reconocer lo que se siente.



¿Te dijeron eso? Mmm... Mejor leé esto

La ESI suele estar rodeada de mitos y falsas creencias. Es importante aclarar qué no representa:

❌ No es incitación a la actividad sexual temprana.

❌ No promueve ninguna orientación sexual específica.

❌ No reemplaza el rol de las familias, sino que lo complementa.

❌ No es ideología, sino formación basada en ciencia y derechos humanos.

❌ No es un contenido “único”, sino que se adapta a contextos culturales y sociales diversos.

¿Por qué se llama “integral”?

Porque no se trata solo de información biológica o sexual, sino que incluye aspectos:

- Biológicos (el cuerpo, los cambios, la reproducción)
- Psicológicos (emociones, autoestima)
- Sociales (relaciones, roles, vínculos)
- Culturales (normas, valores, diversidad)
- Éticos y legales (derechos, cuidado, consentimiento)

3. Conexión Total: Educación Sexual en la Era Digital

Vivimos en una época en la que la vida cotidiana transcurre tanto en el mundo físico como en el digital. Niñas, niños y adolescentes están creciendo en una cultura conectada, donde las pantallas no son una herramienta más, sino una forma de vincularse, conocerse, expresarse y explorar el mundo.

En este contexto, la Educación Sexual Integral (ESI) tiene un papel fundamental. No puede quedarse en el aula tradicional ni en el papel: debe dialogar con las experiencias reales que atraviesan a los y las jóvenes en internet y redes sociales.



4. Spoiler: Todo esto que escuchaste… ¡es falso!

Desde que somos pequeños escuchamos frases sobre sexualidad que a veces se repiten como verdades… pero muchas de ellas **son mitos**, ideas equivocadas que pueden causar vergüenza, miedo o incluso ponerte en riesgo. En esta sección, te ayudamos a reconocer qué es real y qué no, para que tomes decisiones con confianza y conocimiento.

❌ **Mito 1:** "No puedes quedar embarazada en tu primera vez."

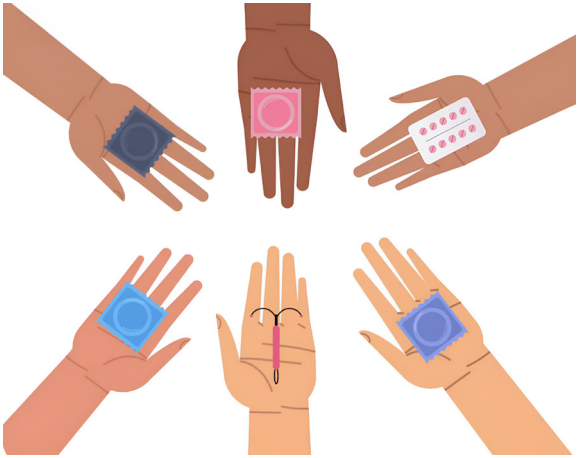
✅ **Realidad:** Sí puedes. Si hay penetración vaginal sin protección, hay riesgo de embarazo desde la primera relación sexual.

📝 **Dato:** El cuerpo no necesita "experiencia previa" para que ocurra un embarazo. Si hay ovulación y espermatozoides, ¡puede pasar!

❌ **Mito 2:** "Usar dos condones al mismo tiempo protege el doble."

✅ **Realidad:** ¡Falso! Usar dos condones juntos puede causar fricción, romperlos y aumentar el riesgo de embarazo o de contagio de ITS.

📝 **Consejo:** Usa solo uno, correctamente desde el principio hasta el final. Lee las instrucciones y revisa la fecha de caducidad.



❌ **Mito 3:** “Solo los adultos tienen enfermedades de transmisión sexual (ITS).”

✅ **Realidad:** No importa la edad. Cualquier persona sexualmente activa puede contraer una ITS si no se protege adecuadamente.

🖍️ **Importante:** Muchas ITS no presentan síntomas al principio. Por eso es clave usar condón y hacerse chequeos médicos si eres sexualmente activ@.



❌ **Mito 4:** “Hablar de sexualidad con adolescentes los incita a tener relaciones.”

✅ **Realidad:** Lo que en realidad ocurre es lo contrario. Hablar de sexualidad de forma clara y respetuosa ayuda a prevenir riesgos.

📝 **Las personas informadas:**

- Comienzan su vida sexual más tarde
- Toman decisiones más seguras
- Saben decir “no” cuando algo no les hace sentir bien



❌**Mito 5:** “La virginidad se pierde cuando hay penetración.”

✅ **Realidad:** La virginidad no es algo físico que se “pierde”. Es un concepto social y cultural, y cada quien le da el valor que crea.

📝 Lo importante es que cualquier decisión relacionada con tu cuerpo sea **consciente, respetuosa y libre de presión.**

❌ **Mito 6:** “Los hombres siempre quieren tener relaciones.”

✅ **Realidad:** ¡No! Cada persona tiene sus propios deseos, tiempos y límites. Nadie está obligado a hacer nada que no quiera.

🖍️ El deseo sexual no depende del género. Todos tienen derecho a decir “no” y a que se respete su decisión.

❌ **Mito 7:** “La menstruación impide el embarazo.”

✅ **Realidad:** Aunque las probabilidades son menores, sí es posible quedar embarazada si hay relaciones sexuales durante la menstruación.

🖍️ El cuerpo puede ovular en momentos inesperados. Por eso, si no deseas un embarazo, **usa siempre protección.**

5. La pubertad: ¡El gran cambio!

La adolescencia es como una montaña rusa. A veces te sientes emocionado/a, otras confundido/a. A veces te gusta tu cuerpo y a veces no tanto. Tranquilo/a, todo eso es **normal.** Esta etapa es una de las más importantes de tu vida: estás dejando atrás la niñez y empezando a convertirte en una persona adulta.

Mi cuerpo cambia... y no vino con instrucciones

Durante la adolescencia, tu cuerpo comienza a transformarse gracias a las hormonas, que son sustancias químicas que tu cuerpo produce de forma natural.

En chicos:

- Aumento de estatura
- Cambios en la voz (se vuelve más grave)
- Aparición de vello en axilas, cara (barba), pecho y zona púbica
- Aumento de los músculos
- Primera eyaculación (emisión de semen)



En chicas:

- Aumento de estatura y peso
- Desarrollo de senos
- Ensanchamiento de caderas
- Aparición de vello en axilas y zona púbica
- Primera menstruación (periodo)



Dato importante: No todos los cuerpos cambian igual ni al mismo tiempo. ¡Cada cuerpo tiene su propio ritmo y eso está bien!

¿Quién soy? ¿Qué siento? ¿Y por qué me afecta tanto?

Las emociones se intensifican durante esta etapa, y puedes sentir cosas nuevas:

- Atracción sexual (sentirte atraído/a por otras personas)
- Cambios de humor frecuentes

- Necesidad de independencia
- Preguntas sobre tu identidad o tu orientación sexual
- Inseguridades sobre tu cuerpo
- Búsqueda de aceptación en grupos

¿Te pasa que... un día estás feliz, y al otro no sabes por qué estás enojado/a? No te preocupes. Estás aprendiendo a conocerte y eso es parte del proceso.



Mientras más me entiendo, mejor me cuido

Entender tu cuerpo no es algo de lo que debas avergonzarte, al contrario: es tu derecho.

- Aprender sobre tus genitales, cómo funcionan y cómo cuidarlo
- Saber cuándo necesitas visitar al médico
- Reconocer lo que te gusta o no te gusta
- Poner límites y respetar los de los demás

No hay GPS para esto... pero conocerte ayuda un montón

La sexualidad no es solo “tener relaciones”. Es también:

- Conocer tus emociones
- Conocer tu cuerpo
- Entender tus deseos y valore
- Saber decir “sí” o “no” de manera segura

Frase para llevar contigo:

“Entender mi cuerpo no solo me da poder. Me da libertad, respeto y amor propio.”

6. Likes, filtros y otras trampas digitales



1. Formación de identidad y autoestima

Las redes sociales influyen en cómo las personas se perciben a sí mismas, especialmente durante la adolescencia.

- Se transmiten **estereotipos de belleza** o de género que pueden afectar la autoestima.
- La presión por recibir “me gusta” o comentarios positivos puede generar **ansiedad o dependencia emocional.**

2. Vínculos afectivos y relaciones

Las redes sociales también influyen en cómo se construyen los vínculos y relaciones:

- Se forman amistades, relaciones amorosas o de confianza.

- También puede haber celos, control digital, acoso o manipulación.

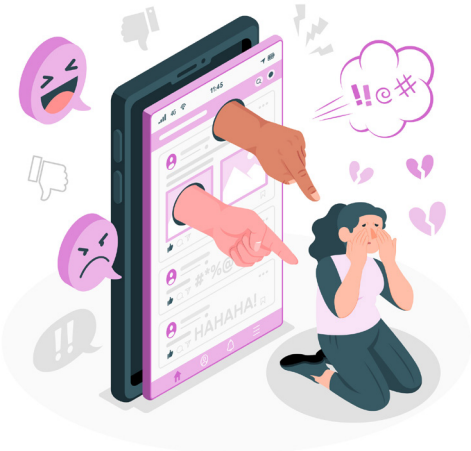
3. Exposición y cuidado del cuerpo en línea

En el mundo digital, es común compartir imágenes, videos o momentos personales. Sin embargo, es importante reflexionar sobre lo que mostramos y cómo lo hacemos.

- Subir imágenes personales puede generar exposición innecesaria. Una vez que algo está en internet, se pierde el control sobre quién lo ve, cómo se usa o si será compartido sin tu consentimiento.

- La cultura de mostrar el cuerpo en redes sociales, especialmente en plataformas como Instagram, TikTok o Snapchat, muchas veces promueve ciertos “ideales” de belleza y popularidad.

- Esta presión puede llevar a una sexualización precoz, a compararse constantemente con otros, a tener baja autoestima o a sentirse inseguro con su propio cuerpo si no se ajusta a esos estándares irreales.



¿Qué propone la ESI frente a las redes sociales?

- Fomentar el pensamiento crítico frente a los contenidos.
- Promover el uso seguro y responsable de la tecnología.
- Generar espacios de diálogo sobre lo que se ve, se siente y se vive en redes.
- Brindar herramientas para poner límites, decir no, denunciar y buscar ayuda.



7. ¿Eso pasa de verdad… o solo en las pelis?

¿Qué es la pornografía?

La pornografía es contenido visual, escrito o auditivo con fines sexuales. Puedes encontrarla en internet, videos, revistas, redes sociales o incluso memes. Pero ojo: aunque está por todas partes, no es una fuente confiable para aprender sobre sexualidad.

¡Alerta! ¿Por qué esto no es educación sexual?

La pornografía no muestra relaciones reales. Es una actuación. Igual que las películas de superhéroes no te enseñan a volar, los videos pornográficos no enseñan cómo son las relaciones sexuales saludables.

Expectativas que genera la pornografía (pero que no son reales):

Lo que te muestra	La realidad
Todos disfrutan todo, siempre	En la vida real, hay respeto, consentimiento y comunicación.

Todo es perfecto y sin errores

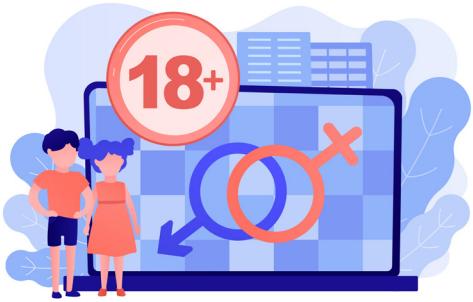
El placer es lo único importante

Las relaciones ocurren sin protección

La intimidad incluye emociones, dudas y diálogo.

También hay cariño, confianza y respeto mutuo.

En la vida real, prevenir ITS y embarazos es fundamental.



¿Qué pasa en tu mente cuando ves este tipo de contenido?

- Se distorsiona tu idea del amor y del sexo.
- Puedes pensar que siempre tienes que actuar como lo que ves.
- Despierta ansiedad o presión por “rendir bien”.
- Puede afectar la forma en que ves tu cuerpo y el de los demás

¿Sabías que ver porno desde edades muy tempranas puede...?

- Bajar tu autoestima.
- Dificultar tus relaciones afectivas.
- Hacerte creer que todo debe ser “perfecto” o extremo.
- Aumentar la violencia o el irrespeto si no sabes diferenciar ficción y realidad.

No necesitas ver pornografía para entender tu sexualidad.

Lo que sí necesitas es información real, segura y sin prejuicios. Tu cuerpo, tu deseo y tus decisiones son importantes, ¡y merecen respeto!

Lo que ves en videos pornográficos no refleja la realidad:

- No muestra consentimient
- Promueve estereotipos erróneos
- Puede generar ansiedad, adicción y percepción distorsionada

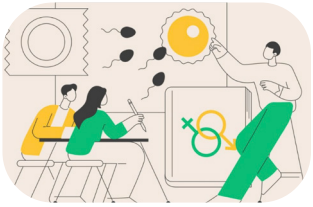


8. La planificación no es para después, es para ahora

La planificación familiar no es solo para adultos casados. Es una herramienta que permite decidir si deseas o no tener hijos, cuándo y cómo.

Métodos anticonceptivos más comunes:

- Condón masculino y femenino:
  Protege del embarazo y las ITS.
- Pastillas anticonceptivas:
  Requieren receta médica.
- Inyecciones, parches e implantes hormonales:
  Métodos de larga duración



Importante: Solo un condón bien usado protege de ITS.

¡Que no te agarren sin plan!

La planificación familiar es mucho más que simplemente “evitar un embarazo”. Se trata de tener el control total sobre tu salud reproductiva, sobre cuándo y cómo deseas tener hijos en el futuro, si es que decides tenerlos. Es fundamental tomar decisiones informadas para que puedas vivir tu vida de manera plena, sin sorpresas ni arrepentimientos.

¿Por qué la planificación familiar es importante?

A lo largo de la adolescencia, el cuerpo pasa por muchos cambios, y es posible que sientas curiosidad o incluso presiones relacionadas con el tema de tener relaciones sexuales. Tener acceso a información precisa sobre planificación familiar te ayuda a:

- Entender las opciones que existen para decidir si deseas tener hijos en el futuro, cuándo y de qué manera hacerlo.

- Cuidar tu salud y la de tu pareja, ya que elegir el método adecuado puede protegerte de riesgos de enfermedades de transmisión sexual (ITS) y prevenir embarazos no deseados.

- Tomar decisiones responsables sobre tu vida y tu cuerpo, sin dejar que otros decidan por ti.



Métodos anticonceptivos: ¿Cuáles son las opciones?

Hay varios métodos que pueden ayudarte a planificar tu futuro de forma segura y efectiva.

1. **Condón masculino y femenino:**

   Es el único método que protege tanto de un embarazo no deseado como de las enfermedades de transmisión sexual. Es fácil de usar y accesible. No es necesario que se recete, pero debe usarse correctamente en cada relación sexual.

2. **Anticonceptivos orales (píldoras):**

   Son pastillas que se toman a diario y que previenen el embarazo al regular las hormonas. Deben ser recetadas por un médico y es importante ser constante en su consumo.

3. **Inyecciones y parches hormonales:**

   Funcionan de manera similar a las píldoras, pero se administran de forma mensual o trimestral, dependiendo del método. Son cómodos, pero también requieren consulta médica.

4. **Métodos de emergencia:**

   Son píldoras que se toman después de una relación sexual sin protección. Deben usarse sólo en casos de urgencia, ya que no son un método regular.

La importancia de hablar con un profesional

Si tienes dudas sobre cuál es el mejor método anticonceptivo para ti, es importante hablar con un profesional de salud. Ellos pueden orientarte, hacerte recomendaciones personalizadas y brindarte acceso a todos los métodos disponibles.

El médico o enfermero/a es tu aliado, y juntos pueden encontrar la opción que mejor se adapte a tus necesidades, garantizando tu bienestar y seguridad.



¿Qué pasa si no usas anticonceptivos?

Cuando no se utilizan anticonceptivos de manera adecuada, los riesgos son claros: embarazos no deseados e incluso la exposición a enfermedades de transmisión sexual (ITS). En la adolescencia, estos embarazos pueden cambiar la vida de una persona, especialmente si no estás preparado para cuidar de un hijo.

Usar anticonceptivos correctamente te da control sobre tu vida sexual y reproductiva, y te permite seguir adelante con tus estudios, tus metas y tus sueños sin que un embarazo no planificado interfiera.

Consejos para hablar sobre planificación familiar:

- No tengas miedo de hacer preguntas. Hablar sobre sexualidad y planificación familiar es normal.
- Involucra a tus padres o a un adulto de confianza en la conversación si tienes dudas.
- Busca información en fuentes confiables, como tu centro de salud o profesionales de la salud.

¡Tú decides tu futuro, y para ello, la planificación familiar es una herramienta clave!



9. De lo que no se habla… también se contagia

Las ITS no son cosas “de adultos”, ni algo que “a mí no me va a pasar”. Si estás creciendo, te estás informando o incluso si ya has empezado a tener experiencias afectivas o sexuales, es vital que conozcas qué son las ITS, cómo se contagian, cómo se detectan y cómo puedes prevenirlas.



¿Qué son las ITS?

Las **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**, también conocidas como ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), son infecciones que se transmiten principalmente durante relaciones sexuales sin protección. Esto incluye sexo vaginal, anal y oral. Algunas también pueden contagiarse por contacto con sangre, uso de jeringas contaminadas o durante el embarazo, de madre a hijo.

¿Por qué son peligrosas?

Porque muchas veces no dan síntomas al inicio, y cuando te das cuenta, la infección ya puede estar afectando seriamente tu cuerpo. Además, si no se tratan, pueden dejar secuelas graves, como infertilidad, enfermedades crónicas, complicaciones en el embarazo o incluso cáncer.

Las ITS más comunes entre adolescentes y jóvenes:

- *VIH/SIDA*

Ataca el sistema inmunológico. No tiene cura, pero con tratamiento se puede vivir muchos años.

- *Clamidia*

Puede causar infertilidad si no se trata. Suele no dar síntomas al principio.

- *Gonorrea*

Produce dolor al orinar y flujo anormal. También puede no presentar síntomas.

- *Herpes genital*

Causa ampollas o llagas dolorosas en los genitales. Es una infección viral que permanece en el cuerpo.

- *Virus del Papiloma Humano (VPH)*

Es muy común. Algunos tipos causan verrugas genitales, otros cáncer de cuello uterino y de pene.

- *Sífilis*

Comienza con una llaga, luego puede avanzar y dañar órganos internos. Es muy peligrosa si no se detecta a tiempo.



Síntomas comunes (pero NO siempre aparecen):

- Ardor al orinar
- Secreción o flujo con mal olor
- Dolor o picazón en zonas íntimas
- Llagas, ampollas o verrugas en genitales
- Sangrado fuera de lo normal
- Inflamación en testículos o pelvis

Recuerda: A veces no hay ningún síntoma, pero la ITS sigue ahí. Por eso es importante hacerse chequeos.

¿Y si no tengo síntomas?

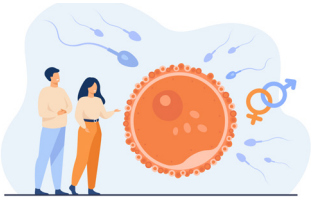
Muchas veces se cree que solo hay que acudir al médico cuando "algo duele" o se presentan síntomas evidentes. Pero en el caso de las **infecciones de transmisión sexual (ITS),** esto no siempre ocurre.

- Puede pasar que una persona tenga una ITS y no lo sepa, porque muchas de estas infecciones no causan molestias al inicio.

- Por eso, si has tenido contacto sexual sin protección, es muy importante acudir a un centro de salud.

- En el caso de las chicas, si ya han iniciado su vida sexual, deben acudir al ginecólogo, aunque no tengan síntomas. Esto no solo permite detectar posibles ITS, sino también realizar un examen llamado Papanicolaou (o PAP). El Papanicolaou es una prueba sencilla y rápida que ayuda a identificar cambios en las células del cuello del útero que, si no se detectan a tiempo, podrían convertirse en cáncer. No duele, no es peligrosa y puede salvar vidas.

- Ir al ginecólogo no debería ser motivo de vergüenza. Al contrario, es un acto de cuidado, de madurez y de amor propio. Además del PAP, el profesional puede ayudarte con dudas sobre tu ciclo menstrual, métodos anticonceptivos, flujo vaginal, o cualquier cambio que notes en tu cuerpo.



¿Cómo me protejo?

Usa siempre condón

Es el único método que previene tanto embarazos como ITS. Usa uno nuevo en cada encuentro, y úsalo bien.

Infórmate

Saber cómo se contagian las ITS, cómo funcionan y qué hacer si tienes una, te protege mucho más que el miedo o la vergüenza.

Hazte pruebas

No tienes que esperar a “sentirte mal” para hacerlo. Existen pruebas rápidas, gratuitas y confidenciales.

Limita el número de parejas sexuales

Tener muchas parejas sin protección aumenta los riesgos. Ser selectiv@ también es una forma de cuidarte.

¿Y si ya tengo una ITS?

Lo primero es: **¡No te asustes!** Todas las ITS tienen tratamiento, y muchas se curan fácilmente si se detectan a tiempo.

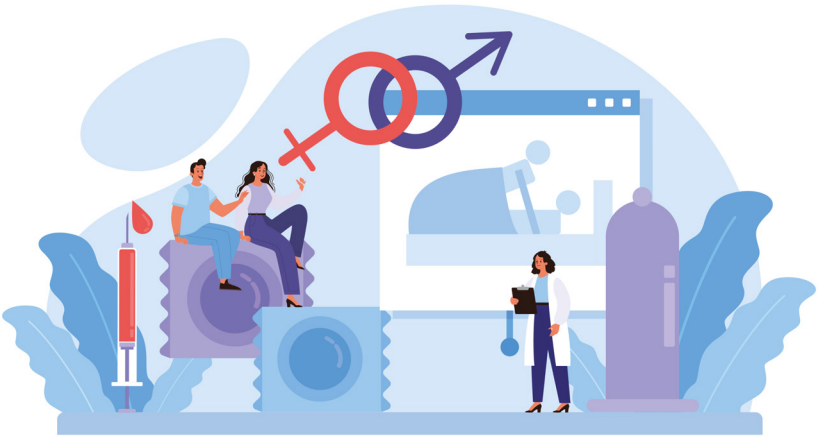
Pasos a seguir:

Ve a un centro de salud lo más pronto posible

Sigue el tratamiento completo

No mantengas relaciones sexuales hasta que el médico lo autorice

Informa a tu(s) pareja(s) para que también se cuide



10. Relaciones sanas vs. relaciones tóxicas: ¿en cuál estás tú?

Una relación sana te hace sentir cómodo, libre y respetado.

Relación sana:

- Hay confianza y comunicación
- Se respetan los espacios personales
- No hay celos extremos ni control

Relación tóxica:

- Chantaje emocional
- Revisar el teléfono o redes sin permiso
- Amenazas, gritos o manipulación



¿Qué es el consentimiento?

Consentir significa **decidir libremente** si quieres hacer algo o no. Es una afirmación clara, sin presiones, sin miedo y con plena confianza. Y esto aplica para todo: un abrazo, un beso, una caricia, una conversación íntima, y especialmente para cualquier tipo de contacto sexual.

- *Consentir NO es quedarse en silencio.*
- *Consentir NO es ceder por miedo.*
- *Consentir SÍ es decir claramente "sí" cuando realmente lo deseas.*

El consentimiento debe ser...

- *Voluntario: No obligado, sin chantajes ni presiones.*
- *Claro y entusiasta: No hay duda de que la persona quiere.*
- *Reversible: Puedes cambiar de opinión en cualquier momento, aunque ya hayas dicho que sí antes.*
- *Específico: Aceptar un beso NO es aceptar todo lo demás.*
- *Informado: Se da cuando sabes exactamente lo que implica.*



Sin claridad, no hay trato

❌ *Si alguien está dormido, bajo efectos del alcohol o drogas.*

❌ *Si no respondió con un "sí" claro.*

❌ *Si se siente obligado o manipulada/o.*

❌ *Si es menor de edad y el otro es adulto: la ley lo prohíbe.*

Ejemplos de frases que no valen como consentimiento:

- “No estoy seguro/a, pero bueno…”
- “Hazlo rápido.”
- “Está bien, si no vas a dejar de insistir.”
- “No quiero, pero si no lo hago te enojas.”

Estas frases son señales de **inseguridad, presión o miedo**. Si no hay seguridad, NO hay consentimiento.

¡Tú decides siempre!

“No quiero” es suficiente. No expliques más.

No tienes que justificar tu decisión. No tienes que pedir perdón por cuidarte. No tienes que complacer a nadie. Si no te sientes cómoda/o, simplemente no lo hagas.

¿Cómo practicar el consentimiento en tus relaciones?

- Pregunta siempre.
- Escucha la respuesta.
- Respeta los límites.
- Sé claro/a con lo que tú también deseas o no deseas.

11. De la pantalla a la realidad: lo que internet sí y no te dice sobre sexualidad

Ventajas de aprender sobre sexualidad en internet

1. Acceso rápido y gratuito a información diversa

Puedes encontrar contenidos educativos, artículos, videos, foros y recursos especializados fácilmente.

2. Privacidad y anonimato

Permite investigar temas personales sin la incomodidad de hablar con alguien cara a cara, especialmente para jóvenes o personas en entornos conservadores.

3. Amplia variedad de perspectivas

Se puede acceder a información desde diferentes enfoques (científicos, emocionales, sociales, culturales y de género).

4. Apoyo comunitario

Existen foros y redes de apoyo donde las personas comparten experiencias y consejos, lo cual puede ser útil para sentirse acompañado.

5. Actualización constante

A diferencia de algunos libros o programas educativos, los contenidos online se actualizan frecuentemente con los últimos avances científicos o cambios sociales.



Riesgos de aprender sobre sexualidad en internet

1. **Desinformación o mitos**

No toda la información es verídica. Muchos sitios promueven mitos, prejuicios o contenido pseudocientífico.

2. **Exposición a contenido inapropiado**

Es fácil acceder por accidente (o por curiosidad) a pornografía o material que presenta una visión distorsionada de la sexualidad.

3. **Falta de contexto o guía**

La información puede ser malinterpretada si no se tiene una base previa o alguien con quien hablar sobre lo aprendido.

4. **Riesgos de privacidad y seguridad**

En foros o redes sociales, compartir datos personales puede exponer a los usuarios a ciberacoso, grooming o explotación.

5. Normalización de prácticas sin análisis crítico

Algunos contenidos muestran conductas sexuales como "normales" o "esperadas" sin tomar en cuenta el consentimiento, la salud o la madurez emocional.



¿Sustituyen los medios digitales a la educación sexual formal?

¿Qué aporta la educación sexual formal?

- Información científica, verificada y adaptada por profesionales.
- Desarrollo de habilidades sociales, afectivas y de comunicación.
- Enfoque integral: salud, derechos, emociones, prevención de violencia, igualdad de género, etc.
- Espacios de diálogo seguros guiados por adultos capacitados.

Recomendaciones para aprender de forma segura:

- Usar fuentes confiables (organismos de salud, universidades, ONGs reconocidas).
- Contrastar la información en varios sitios.
- Hablar con un adulto de confianza o profesional de salud si surgen dudas.
- Evitar compartir información personal en foros o chats anónimos.



12. ¿Redes o trampas? Aprende a navegar sin caer en ellas

Las redes sociales son una herramienta poderosa para comunicarnos, aprender, expresarnos y mantenernos conectados con el mundo. Sin embargo, su uso sin conciencia ni límites puede traer consecuencias negativas. Por eso, es importante aprender a usarlas con responsabilidad.

1. Piensa antes de publicar

Todo lo que compartes en Internet deja una huella. Antes de subir una foto, escribir un comentario o compartir un video, pregúntate:

- ¿Esto puede afectar mi reputación o la de otros?
- ¿Estoy compartiendo algo que podría avergonzarme más adelante?
- ¿Respeto la privacidad y los sentimientos de otras personas?

2. Cuida tu privacidad

- No compartas información personal como tu dirección, número de teléfono, escuela o contraseñas.
- Usa contraseñas seguras y no las compartas con nadie (excepto con tus padres o tutores).
- Revisa la configuración de privacidad de tus cuentas y asegúrate de controlar quién puede ver tus publicaciones.

3. Regula tu tiempo en línea

- No necesitas estar todo el día conectado. Dedica tiempo a otras actividades como leer, hacer ejercicio, salir con amigos o descansar.

- Establece horarios y límites para evitar la sobreexposición a pantallas.



4. Cuida tu bienestar emocional

- Si una red social te hace sentir mal contigo mismo/a, compara tu vida con la de otros o te genera ansiedad, es válido tomar un descanso.

- Habla con alguien si te sientes afectado por lo que ves o lees en Internet.

5. Pide ayuda cuando la necesites

No estás solo/a. Si algo que ocurre en redes sociales te incomoda, preocupa o asusta, habla con un adulto de confianza, como un padre, madre, profesor/a o consejero escolar.



¡Alerta! Los monstruos digitales acechan



1. Desinformación y contenidos erróneos

- Contenido sin base científica: Circulan mitos sobre el sexo, el cuerpo, métodos anticonceptivos, ETS, entre otros.

- Influencers sin formación: Personas sin conocimientos médicos ni pedagógicos difunden ideas erróneas como verdades absolutas.

- Cultura del miedo o culpa: Algunos contenidos perpetúan tabúes o culpa religiosa/moral, afectando la autonomía sexual.

2. Acceso desigual y censura

- Censura algorítmica: Plataformas bloquean y otras no bloquean o reducen la visibilidad de contenido educativo por usar palabras como “vagina”, “sexo” o “placer”.

- Brecha digital: No todas las personas tienen acceso a información sexual de calidad en internet, por razones socioeconómicas o culturales.

- Filtros parentales o escolares: A veces impiden el acceso a contenido educativo legítimo.

3. Hipersexualización y porno como principal referente

- Educación sexual reemplazada por pornografía: En ausencia de formación formal, muchos jóvenes aprenden de contenidos pornográficos, que no representan relaciones reales ni consensuales.

- Normalización de violencia o roles de género estereotipados: El porno comercial suele mostrar dinámicas de poder desiguales, lo que distorsiona la comprensión de consentimiento, deseo y placer.

4. Vigilancia y control

- Control parental excesivo o sin diálogo: Puede generar miedo o culpa, dificultando el desarrollo de una sexualidad saludable.

- Monitoreo institucional: Escuelas o gobiernos que vigilan el uso de internet, limitando el acceso a recursos de educación sexual integral.

5. Plataformas no reguladas ni éticas

- Apps y redes que promueven “sexo rápido” sin enfoque de cuidado o consentimiento.

- Publicidad encubierta de productos (pastillas, métodos “naturales”) sin evidencia científica.



13. Cuando el Juego se Vuelve Peligroso: Sexting, Grooming y Acoso Digital

Sexting: Enviar fotos o mensajes sexuales.

⚠️ **Riesgos:**

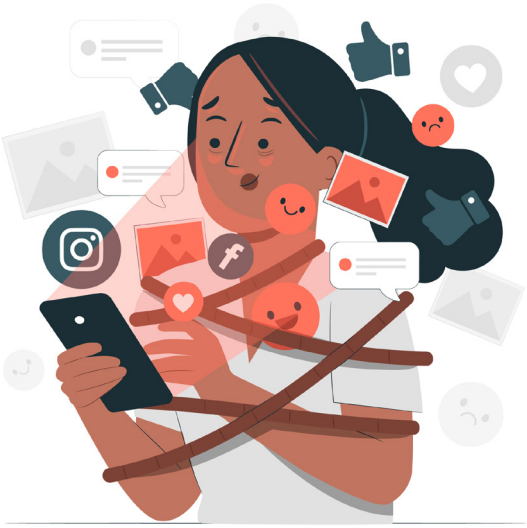
- Difusión sin consentimiento (revenge porn o porno de venganza).
- Presión o chantaje para enviar contenido (sextorsión).
- Daño emocional o psicológico si el contenido se filtra o se viraliza.
- Consecuencias legales si involucra a menores (aunque haya consentimiento).

📢 **Señales de alerta:**

- Sentirse obligado/a a mandar una foto para “probar” amor o confianza.
- Personas que piden fotos de inmediato sin conocerlas bien.
- Amenazas de compartir contenido íntimo si no se accede a nuevas demandas.

Recomendaciones:

- No compartir contenido íntimo si no hay plena confianza y consentimiento.
- Proteger el contenido con contraseñas o apps de privacidad.
- Hablar abiertamente sobre los riesgos y emociones que genera el sexting.



Grooming:

El grooming es una forma de abuso sexual en la que un adulto se gana la confianza de un niño, niña o adolescente por internet con el fin de abusar sexualmente de él/ella, generalmente de manera virtual o preparando un encuentro físico.

📝 *Etapas típicas del grooming:*

- Contacto inicial (se presenta como alguien de su edad).
- Generación de confianza (charlas frecuentes, halagos, regalos).
- Sexualización progresiva (comentarios, pedidos de fotos).
- Manipulación o amenaza (para mantener el secreto o pedir más).

⚠️ *Riesgos:*

- Abuso sexual en línea o presencial.
- Extorsión con fotos íntimas.
- Aislamiento social o emocional del menor.
- Trastornos emocionales graves (culpa, ansiedad, depresión).

📢 *Señales de alerta:*

- Secretismo con ciertas conversaciones o contactos online.
- Cambios bruscos de ánimo o conducta.
- Personas adultas desconocidas que interactúan de manera constante y personal con adolescentes en redes.

Prevención:

- Educar sobre el consentimiento y la privacidad digital.
- Supervisar y dialogar sin castigo sobre la vida digital.
- Denunciar perfiles sospechosos en plataformas y autoridades.



Acoso digital:

Repetidos mensajes, amenazas o presiones sexuales.

¿Qué es?

El **acoso digital** es una forma de violencia que ocurre a través de medios tecnológicos, como redes sociales, mensajes de texto, correos electrónicos, videojuegos en línea o cualquier plataforma digital. Aunque no deja marcas físicas, puede causar **daño emocional profundo** y afectar la autoestima, la seguridad y el bienestar de quien lo sufre.

Se trata del uso de medios digitales para **molestar, presionar, intimidar o manipular** a otra persona de forma constante o invasiva. En muchos casos, el acoso digital tiene una carga **sexual no deseada,** lo que lo convierte en una forma de violencia sexual.

Formas comunes:

- Envío de imágenes sexuales sin consentimiento (“dick pics”).
- Mensajes explícitos o invasivos en redes.
- Persecución digital (stalking)
- Comentarios humillantes o sexuales en público digital (lives, foros, publicaciones).
- Insultos y burlas en redes sociales o chats.
- Difusión de rumores falsos o embarazosos.
- Envío de mensajes amenazantes o intimidatorios.
- Exclusión o rechazo en grupos digitales.
- Suplantación de identidad o creación de perfiles falsos para dañarte.

Señales de que alguien sufre acoso:

- Se siente inseguro/a al usar redes.

- Bloquea constantemente a desconocidos.
- Recibe mensajes agresivos o sexuales no deseados.



Consecuencias del acoso en línea

- Daño emocional y psicológico, como ansiedad, depresión o baja autoestima.
- Problemas para concentrarte en la escuela o actividades diarias.
- Sentimientos de aislamiento y miedo.
- En casos graves, puede llevar a conductas autodestructivas.

Qué hacer:

- Guardar evidencias (capturas, mensajes).
- Bloquear y reportar al acosador en la plataforma.
- Buscar apoyo adulto o institucional (escuela, familia, asesoría legal).
- Promover espacios donde se pueda hablar del tema sin vergüenza ni culpa.



14. No Todo lo que Ves es Cierto: Rompe los Falsos Mitos Sexuales

1. Verifica la fuente

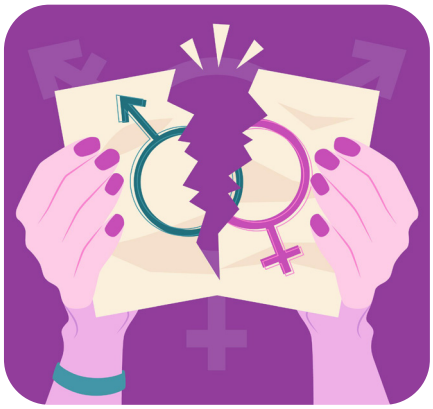
- Fuentes confiables: Busca información en sitios de organizaciones de salud reconocidas (como la OMS, CDC, Planned Parenthood, o instituciones educativas).

- Evita blogs o foros no verificados: Muchos difunden opiniones personales sin respaldo científico.

2. Revisa si hay respaldo científico

- La información tiene que tener citación de estudios, artículos científicos o expertos reconocidos

- Tiene que tener referencias bibliográficas o enlaces a investigaciones



3. Observa el lenguaje usado

- Lenguaje alarmista o emocional: Frases como “¡La verdad que no quieren que sepas!” o “Esto es peligroso y te están mintiendo” son señales de posible manipulación.

- Generalizaciones extremas: Como “todos los hombres…” o “las mujeres siempre…”, que no tienen base científica.

4. Pregunta por la evidencia

- ¿Se ofrecen datos claros, verificables y actualizados?

- Si es una afirmación controversial (por ejemplo, sobre anticonceptivos o identidades sexuales), ¿hay consenso médico o académico sobre ella?



5. Contrasta con otras fuentes

- No te quedes con una sola opinión. Consulta varias fuentes confiables y observa si coinciden.

- Si muchas fuentes respetadas contradicen una afirmación, probablemente sea falsa o parcial.

6. Consulta a profesionales

- Si tienes dudas, consulta con profesionales de la salud sexual: médicos, psicólogos, educadores sexuales con formación acreditada.



15. Tu Clic, Tu Elección: Seguridad y Buenas Decisiones Online

1. Si decides, decide con responsabilidad

El sexo debe ser una decisión informada, no un impulso ni una prueba.

🔰 **Usa protección SIEMPRE:** el condón es tu mejor aliado para evitar ITS y embarazos no planificados.

📢 Infórmate sobre métodos anticonceptivos con un profesional de salud.

💬 Habla con tu pareja, no solo actúes: **la comunicación es clave.**

🖍️ ***Dato: Solo el condón te protege tanto del embarazo como de las enfermedades. ¡No lo olvides!***

2. Habla con adultos de confianza

¡Tener dudas no es raro! Todos pasamos por eso. Pero quedarse en silencio sí puede ser peligroso.

Busca a personas que te escuchen sin juzgarte: mamá, papá, abuelos, docentes, médicos o psicólogos.

Puedes escribir tus dudas si te da vergüenza hablarlas.

Un adulto que te escucha puede darte la orientación que necesitas

para tomar decisiones sanas.

🔴 **Recuerda:** No estás sol@. Siempre habrá alguien que quiere ayudarte a estar bien.

3. Verifica siempre tus fuentes

No todo lo que lees o ves en redes es verdad. La sexualidad no se aprende con memes, cadenas de WhatsApp o videos de TikTok.

⚠️ *Cuidado con:*

- Influencers sin formación hablando de sexualidad
- Retos virales peligrosos
- Información sin autor o fuente confiable

✅ *Mejor busca:*

- Médicos o enfermeros especializados
- Organizaciones como UNICEF, Plan Internacional, Save the Children

4. Cuida tu huella digital

Lo que publicas, compartes o consumes deja un rastro. Y sí, puede afectarte.

- No compartas fotos íntimas ni privadas.
- No grabes a otros sin su permiso.
- No creas que todo lo que ves es “normal” o “obligatorio”.



Directorio de Apoyo y Recursos Confiables

- Ministerio de Salud del Ecuador: www.salud.gob.ec
- Unicef Ecuador: www.unicef.org/ecuador
- Plan Internacional Ecuador: www.plan.org.ec
- Línea de ayuda 171 (opción 6) para orientación en salud sexual
- Corporación kimirina: kimirina.org
- Ministerio de educacion: https://educacion.gob.ec/estrategia-nacional-de-educacion-integral-en-sexualidad/
- https://sexoseguro.org/
- https://amnesty.org/es/sexualidad/

Cuentas de redes sociales confiables:

- @latinxsexualidad
- @sexplaining (educación sexual basada en evidencia)

Documentales:

The Social Dilemma (Netflix)

Miss Representation

Referencias:

Bibliográficas:

Aguilera Vásconez, R. P., Sánchez Acosta, A. C., Andino Peñafiel, E. E., Llerena Cruz, Á. G., & Torres Vizuete, R. E. (2022). Percepción sobre la sexualidad en los estudiantes universitarios. Revista Eugenio Espejo, 16(1), 59-70. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422022000100059

Alonso-Ruido, P., Sande-Muñiz, M., & Regueiro, B. (2022). ¿Pornografía al alcance de un clic? Una revisión de la literatura reciente sobre adolescentes españoles. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 9(1), 1–18.https://ruc.udc.es/rest/api/core/bitstreams/3b651e66-3732-48ba-98bc-0033e801446e/content

Aquino Luna, R. (2014). Cyberbullying: Acoso utilizando medios electrónicos. Revista de la Universidad Nacional Autónoma de México, 15(1). https://www.revista.unam.mx/vol.15/num1/art04/art04.pdf

Cabrera Fajardo, D. P. (2022). Educación sexual integral en la escuela. Revista UNIMAR, 40(1), 136–151. Universidad Mariana. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8776293.pdf

Craven, S., Brown, S., & Gilchrist, E. (2006). Sexual grooming of children: Review of literature and theoretical considerations. Journal of Sexual Aggression, 12(3), 287–299. https://doi.org/10.1080/13552600601069414

Della Mora, M. (2013). Mitos, prejuicios, tabúes y falacias sobre la sexualidad, en la población adolescente de la ciudad de Buenos Aires. PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica, 5(1), 24-34. Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127392004

Díez, M., & Díaz, A. (2011). Infecciones de transmisión sexual: Epidemiología y control. Revista Española de Sanidad Penitenciaria, 13(2), 58-66. https://scielo.isciii.es/pdf/sanipe/v13n2/05_revision.pdf

Domínguez Castillo, J. G., Cisneros Cohernour, E. J., Quiñonez Pech,

S. H. (2019). Vulnerabilidad ante el uso del Internet de niños y jóvenes de comunidades mayahablantes del sureste de México. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 10(19). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672019000200020 script=sci_arttext

Fajardo Caldera, M. I., Gordillo Hernández, M., & Regalado Cuenca, A. B. (2013). Sexting: Nuevos usos de la tecnología y la sexualidad en adolescentes. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 521-533. https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852058045.pdf

Fernández Chico, J. M. (2012). Internet y seguridad: Los nuevos retos de un mundo globalizado. Paakat: Revista de Tecnología y Sociedad, 3, Septiembre-Diciembre. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=499051809007

Gayet C, Juárez F, Pedrosa LA, Magis C. Uso del condón entre adolescentes mexicanos para la prevención de las infecciones de transmisión sexual. Rev Panam Salud Publica. 2021;45(5). https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/spm/v45s5/v45s5a08.pdf

García-Piña, C. A. (2008). Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. Acta Pediátrica de México, 29(5), 272-278. https://www.redalyc.org/pdf/4236/423640313006.pdf

González Labrador, I., Miyar Pieiga, E., & González Salvat, R. M. (2002). Mitos y tabúes en la sexualidad humana. Revista Cubana de Medicina General Integral, 18(3), 226–229. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252002000300012

Huaman León, Y. C. (2020). Pubertad y adolescencia. Universidad Nacional de Trujillo. https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/dc2ed02e-e973-42cd-a753-8b511cfd56ae/content

Marquès Graells, P. (1999). Los riesgos de Internet. Consejos para su uso seguro. Habilidades necesarias para utilizar Internet. Revista DIM, 2. http://ddd.

uab.cat/pub/dim/16993748n2/16993748n2a4.pdf
Paño, M. (2016). Relaciones tóxicas vs. relaciones saludables. Revista Estudiantil de Psicología, 2(2), 4. https://investigacion.uab.edu.bo/pdf/LuxMentis.pdf
Pupo Ávila, N. L., Hernández Gómez, L. C., & Presno Labrador, C. (2017). La formación médica en Promoción de Salud desde el enfoque de los determinantes sociales. Revista Cubana de Medicina General Integral, 33(2), 3–17.
http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000200007
Sánchez Zaldívar, S., & Iruarrizaga Díez, I. (2009). Nuevas dimensiones, nuevas adicciones: La adicción al sexo en Internet. Psychosocial Intervention, 18(3), 255-268. https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v18n3/v18n3a06.pdf

Valencia Valencia, J. C. (2022). Tensiones en la educación sexual: Pornografía y transformación de la sexualidad en la era digital (Tesis de Licenciatura en Biología, Universidad Distrital Francisco José de Caldas). Repositorio institucional. http://hdl.handle.net/11349/30359"Imágenes creadas por Freepik y autores correspondientes"

Imágenes

Nota: Vecteezy. (s.f.). Educación sexual: Aplicación de salud sexual y anticoncepción [Ilustración vectorial]. Vecteezy. https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/23580857-sexual-educacion-aplicacion-sexual-salud-leccion-para-minusculo-gente-anticoncepcion-y-reproduccion-sistema-humano-sexualidad-moderno-plano-dibujos-animados-estilo-vector-ilustracion-en-blanco-antecedentes

zNota: Vectorjuice. (s.f.). Sexual education abstract concept vector illustration [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-vector-concepto-abstracto-educacion-se-

xual-ensenanza-salud-sexual-leccion-educacion-sexual-escuela-sexualidad-humana-relaciones-emocionales-metafora-abstracta-responsabilidades_12468745.htm

Nota: Pngtree. (s.f.). Business illustration of learning the concept of sex education in male and female classroom meetings [Ilustración]. Recuperado de https://es.pngtree.com/freepng/business-illustration-of-learning-the-concept-of-sex-education-in-male-and-female-classroom-meetings_6937259.html

Nota: Itowarsito. (s.f.). Ilustración de vector de concepto de redes sociales [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-vector-concepto-redes-sociales_24103985.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Mezclar raza manos humanas sosteniendo condones: educación sobre salud sexual y métodos anticonceptivos [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-premium/mezclar-raza-manos-humanas-sosteniendo-condones-educacion-sobre-salud-sexual-metodos-anticonceptivos-sistema-anticoncepcion-reproduccion-sexualidad-humana-concepto-ilustracion-vectorial_65560512.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Ilustración de educación sexual dibujada a mano [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-premium/ilustracion-educacion-sexual-dibujada-mano_36176491.htm

Nota: Gstudioimagen. (s.f.). Embarazo y escena de maternidad [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/embarazo-escena-maternidad_5604728.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Persona enojada en multitud [Imagen vectorial]. Freepik. https://www.freepik.es/vector-gratis/persona-enojada-multitud_6754189.htm

Nota: Alta Densidad. (2024). 5 estafas más comunes dirigidas a los adolescentes y cómo protegerse [Imagen]. Alta Densidad. https://alta-densidad.com/5-estafas-mas-comunes-dirigidas-a-los-adolescentes-y-como-protegerse/

Nota: Gaceta de la Facultad de Medicina de la UNAM. (2024, 18 de septiembre). Uso problemático de redes sociales y salud mental en estudiantes [Imagen]. Gaceta de la Facultad de Medicina de la UNAM. https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2024/09/18/uso-problematico-de-redes-sociales-y-salud-mental-en-estudiantes/

Nota: Sin Violencias de Género. (s.f.). Orientaciones para la institucionalización de la educación sexual integral a nivel secundario [Imagen]. Sin Violencias de Género. https://sinviolenciasdegenero.ar/produccion/orientaciones-para-la-institucionalizacion-de-la-educacion-sexual-integral-nivel-secundario/

Nota: Freepik. (s.f.). Niños con computadora portátil, restricción de contenido para adultos [Imagen vectorial]. Freepik. https://www.freepik.es/vector-gratis/ninos-computadora-portatil-restriccion-contenido-adultos-video-inapropiado-contenido-adultos-notificacion-contenido-sexual-concepto-restriccion-18-anos_11668622.htm

Nota: Goonerua. (s. f.). Ilustración de contenido sensible para adultos. Pequeños personajes masculinos y femeninos besándose en una enorme computadora portátil [Vector]. Freepik. https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-contenido-sensible-adultos-pequenos-personajes-masculinos-femeninos-besandose-enorme-computadora-portatil_15128876.htm

Nota: Visual Generation. (2024). Sexual education abstract concept vector illustration [Vector]. Shutterstock. https://www.shutterstock.com/es/image-vector/sexual-education-abstract-concept-vector-illustration-2462434409

Nota: Visual Generation. (2023, 24 de abril). Family planning abstract concept vector illustration [Ilustración vectorial]. https://es.pngtree.com/freepng/family-planning-abstract-concept-vector-illustration_8410308.html

Nota: POSTA México. (2024, 2 de agosto). Día Internacional de la planificación familiar: acceso y educación para todos [Fotografía]. POSTA México. Recuperado de https://www.posta.com.mx/mexico/dia-internacional-de-la-planificacion-familiar-acceso-y-educacion-para-todos/vl1599161

Nota: Vecteezy. (s.f.). Bundle of COVID-19 set icons [Conjunto de iconos vectoriales]. Vecteezy. Recuperado de https://www.vecteezy.com/vector-art/2590761-bundle-of-covid19-set-icons

Nota: Vectorjuice. (s.f.). Gente minúscula que planea: bebé y desarrollo de embriones (reproducción humana saludable, concepto de fertilidad y paternidad) [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/gente-minuscula-que-planea-ilustracion-vector-plano-bebe-desarrollo-embriones-dibujos-animados-visualizacion-simbolica-reproduccion-humana-saludable-concepto-fertilidad-paternidad_10613731.htm

Nota: Redacción Diario Enfermero. (2023, 15 de febrero). Imagen sobre incremento de ITS [Fotografía]. En Alertan de que el incremento de ITS es un “problema de salud pública”. Diario Enfermero. Recuperado de https://diarioenfermero.es/alerta-incremento-its-problema-salud-publica/

Nota: Freepik. (s.f.). Ilustración de conflictos de pareja [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-conflictos-pareja_9175141.htm

Nota: Sistema de Universidad Virtual (UDGVirtual). (2020, 27 de agosto). [Cartel del curso “Consentimiento sexual: ¿Qué es y cómo funciona?”] [Imagen]. En Ofrecerá UDGVirtual curso para aprender sobre la importan-

cia del consentimiento sexual. Universidad de Guadalajara. Recuperado de https://www.udgvirtual.udg.mx/noticia/udgvirtual-ofrecera-curso-sobre-importancia-del-consentimiento-sexual

Nota: Verificado. (s.f.). El uso de las redes sociales y la respuesta sexual [Imagen]. Recuperado de https://verificado.com.mx/el-uso-de-las-redes-sociales-y-la-respuesta-sexual/

Nota: Freepik. (s.f.). Dibujado a mano ilustración de desplazamiento sin fin [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/dibujado-mano-ilustracion-desplazamiento-fin_64776684.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Movimiento género neutral [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/movimiento-genero-neutral_7912051.htm

Nota: VisualGeneration. (s.f.). Educación sexual concepto abstracto [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-vector-concepto-abstracto-educacion-sexual-ensenanza-salud-sexual-leccion-educacion-sexual-escuela-sexualidad-humana-relaciones-emocionales-metafora-abstracta-responsabilidades_11664185.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Concepto de aplicación de citas con chat [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-aplicacion-citas-chat_7928928.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Concepto de acoso cibernético [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/concepto-acoso-cibernetico_8810646.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Dibujado a mano sin ilustración de datos [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/

dibujado-mano-ilustracion-datos_59563728.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Ilustración del concepto de adicción a las redes sociales [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-adiccion-redes-sociales_133781795.htm

Nota: Carlosnuel. (2016, 18 de abril). El problema de Grooming se ha triplicado en el último año en México. Xataka México. https://www.xataka.com.mx/legislacion-y-derechos/el-problema-de-grooming-se-ha-triplicado-en-el-ultimo-ano-en-mexico

Nota: Freepik. (s.f.). Chica siendo intimidada en línea ilustrada [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/chica-siendo-intimidada-linea-ilustrada_8806361.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Ilustración de desintoxicación digital de diseño plano dibujado a mano [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-desintoxicacion-digital-diseno-plano-dibujado-mano_24493599.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Romper la ilustración de las normas de género con las manos [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/romper-ilustracion-normas-genero-manos_8134852.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Ilustración plana del Día de Internet más seguro [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-plana-dia-internet-mas-seguro_133742371.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Consulta médica en línea: mujer médico y paciente en videoconferencia [Ilustración vectorial en estilo plano]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-premium/consulta-medica-linea-mujer-medico-paciente-videoconferencia-ilustracion-vectorial-estilo-pla-

no_155537294.htm

Nota: Freepik. (s.f.). Dibujado a mano ilustración de VPN de diseño plano [Ilustración vectorial]. Freepik. Recuperado de https://www.freepik.es/vector-gratis/dibujado-mano-ilustracion-vpn_21743663.htm

Recuerda: Informarte es cuidarte. Hablar de sexualidad con respeto y responsabilidad es una forma de protegerte y crecer con libertad.

Hecho por: Alexandra G. & Oscar F.

Instituto Tecnológico Particular Sudamericano

Proyecto de titulación, 2025