



Sexting: Consejos para jóvenes, adultos y padres

Consejos para jóvenes (y adultos)

Piénsatelo antes de enviar. Lo que publicas online o sale de tu propio móvil se convierte en irrecuperable, escapa para siempre de tu control y puede llegar a cualquiera en cualquier momento. Lo que ahora quieres mostrar de ti, mañana puede que no te guste. A quien se lo envías hoy, quizás mañana no sea tu amigo. Además cada vez hay más webs que se dedican a recopilar y difundir estas imágenes: tu desnudo podría acabar en uno de ellos.

Desnudez y minoría de edad, delito de pornografía infantil. La pornografía infantil es un delito cuando se crea, se posee o se distribuye. Se considera pornografía infantil la protagonizada por quien no ha cumplido los 18 años. Si te llegan este tipo de imágenes, bórralas de inmediato. Si crees que su difusión está dañando a alguien, ponlo antes en conocimiento de una persona adulta.

La imagen es un dato personal cuyo uso está protegido por la Ley. La imagen de alguien no se puede utilizar sin el consentimiento de la persona implicada. En ciertos casos hace falta incluso otro tipo de autorizaciones. No lo olvides. Si hay problemas, esto puede ponerse sobre la mesa y comprometerte.

Recibir o tomar una imagen de una persona no te da derecho a distribuirla. El hecho de contar con una imagen (fotografía o vídeo) en tu teléfono móvil no significa que tengas derecho a hacer con ella lo que quieras. Son cosas diferentes. Incluso si te dieron permiso para tomar la imagen, no significa que la puedas enviar a terceros.

La Ley actúa siempre, también para los menores, con Internet y los móviles. Que todo el mundo lo haga, que consideres que no van a poder identificarte, o que seas menor de edad no te libra del peso de la justicia. Las leyes están para protegerte y por eso actúan en todos los ámbitos. También protegen a los demás, y te pedirán cuentas si no respetas las reglas.

No participes con tu acción, tu risa o tu omisión. Cuando el sexting deriva en humillación y acoso colectivo, la víctima sufre un daño enorme, un sufrimiento extremo. Si lo promueves y lo jaleas, eres responsable. Si te callas, tu silencio ayuda a quien acosa y hiere a la víctima.

Consejos para padres

No niegues el problema y toma medidas: A tus hijos también les afecta. Reconoce que la combinación de la tecnología con las hormonas adolescentes puede resultar explosiva. Si tus hijos salen (o quieren salir con alguien) reconoce que podrá haber sexo de una u otra manera en esa relación y que tener una cámara en el móvil es muy tentador en ese contexto. Es tu deber como madre o padre informarte sobre las implicaciones de esto y actuar para proteger a tus hijos, de lo que les puedan hacer los demás pero también de lo que puedan hacer ellos mismos en su inconsciencia.



Habla con tus hijos. Edúcales también sobre el sexting: Tienes que hablar con ellos acerca de su actividad en Internet y con sus móviles del mismo modo que necesitas hablar con ellos sobre el sexo en general y sobre sus relaciones. Hazles comprender que las fotos y mensajes que envían por medio de sus móviles no son en realidad anónimos ni privados. Y que entiendan que otros pueden reenviarlo sin su consentimiento. Menciónales el daño que les puede hacer a largo plazo que determinadas personas encuentren esas fotos en la Red (profesores, empresas, novios... y por supuesto también pederastas). Edúcales sobre los peligros que ocasionan ciertas prácticas, cuéntales ejemplos reales e insísteles periódicamente porque a los adolescentes les suele costar comprender el verdadero alcance de las cosas que hacen. Mantén siempre abierto un diálogo sobre el tema y comenta nuevos casos que lleguen a tus oídos, e intenta que ellos también te cuenten los que se comenten entre sus amigos y en el colegio.

Entérate de con quién se comunican. ¿Con quién hablan en el ciberespacio? ¿A quién envían y de quién reciben mensajes y llamadas en sus móviles? ¿Quiénes son sus amigos en las *redes sociales online*? Supervisar su cibercomunicación no convierte a una madre o un padre en cotillas: es parte de nuestra responsabilidad para con ellos.

Revisa su presencia en la Red. Pon alarmas en los buscadores con su nombre y su nick, vigila sus perfiles en las redes sociales online (Tuenti, Facebook, Myspace, YouTube, Twitter, Habbo, Hi5, Bebo, Orkut, Flickr, Sonico, Canal Latino, Fotolog pero también otras habitualmente más provocativas como Metroflog, Sexyono, Votamicuerpo, Sexyflog, MissCara, Meadd, Flodeo, etc.). En este tipo de fotologs a menudo se dejan de manera temeraria datos de contacto que aumentan los riesgos inherentes al sexting. Si están a la vista de todo el mundo ¿por qué no deberías verlos tú también, que además eres su padre/madre? Habla con ellos sobre lo que ponen como público y lo que mantienen como privado y mantente/mantenlos informados sobre los problemas de seguridad que surgen en este tipo de comunidades virtuales y del riesgo de que alguien asocie sus fotos con dichos perfiles sociales.

¿Realmente les hace bien el móvil? ¿Realmente lo necesitan? Ponles un límite de uso. Un informe científico independiente encargado por el gobierno británico advertía ya en 2000 de que las consecuencias de las ondas producidas por los teléfonos móviles afectan especialmente a los cerebros aún en desarrollo de los niños y adolescentes y que las consecuencias a largo plazo podrían ser graves. Por precaución aconsejaba que los menores sólo usen los móviles para situaciones de emergencia. El móvil no es un juguete: es un potente generador de microondas que nuestros hijos utilizan durante horas a muy pocos milímetros de su cerebro y cuyos efectos a largo plazo sobre su salud aún no son conocidos, aunque un nuevo estudio internacional parece confirmar la relación con el cáncer. En mayo de 2011 el Consejo de Europa emitió una resolución en la que urge a las administraciones públicas a aplicar el Principio de Precaución y la protección de la salud pública, recomendando informar a los más jóvenes sobre las consecuencias del uso indiscriminado de los teléfonos móviles y otros dispositivos emisores de microondas. La organización insta a los gobiernos a *"adoptar todas las medidas razonables para reducir la exposición a los campos electromagnéticos, especialmente a las radiofrecuencias emitidas por los teléfonos móviles, y en especial la exposición de los niños y jóvenes que al parecer corren el mayor riesgo de tumores de la cabeza"*. También advierte de los riesgos de otras tecnologías como los teléfonos fijos inalámbricos DECT, las conexiones Wi-Fi, WiMax y WILAN. Por tanto, cuanto menos



se usen, menor riesgo; y cuanto más alejado esté el teléfono de la cabeza (manos libres, p.ej.), menor radiación llegará al cerebro. El usarlo cuando hay poca cobertura también implica mayor riesgo, al obligar al terminal a emitir con más potencia. Por supuesto, un SMS implica menor radiación que una conversación, porque no se aplica el teléfono a la oreja ni se emiten durante más que unos breves segundos.

¿Realmente necesitan mandar mensajes multimedia? Y ¿sólo de texto? ¿Necesitan cámara en su móvil? Por lo general contar con la capacidad de mandar SMSs (y especialmente MMSs) en su móvil no es necesaria para un/a niño/a, aunque hay que tener en cuenta que cuando entran en la adolescencia puede formar parte de su manera de relacionarse con su grupo de amigos y por tanto hay que sopesar los pros y contras de que usen SMS, MMS o ambos sistemas, así como qué alternativas de comunicación pueden tener disponibles que sean más seguras. Considera la posibilidad, en función de su edad, de bloquearles la función de envío de los SMSs, de los MMSs u, opcionalmente, de no dejarles tener un móvil que las incluya. Y si les permites enviar ese tipo de mensajes, deberías poder revisárselos en cualquier momento (debes conocer el PIN de sus teléfonos)... aunque ten en cuenta que los pueden borrar muy fácilmente o pasarlos al ordenador.

Tú pones las normas: también online. Del mismo modo que les pones hora para llegar a casa o sobre otros aspectos, también debes dejarles claro qué es lo que admites que hagan en la Red y con sus móviles. Y recuérdaselo de vez en cuando.

Que cuenten contigo: Y si algo falla o alguien los molesta o su información acaba donde no debe, que sepan que estarás ahí para ayudarles, y que no teman contarte cualquier problema online o con sus móviles. Ten cuidado de que no se sientan avergonzados por ti ni humillados.

Infórmate sobre riesgos asociados. El ciberacoso, el ciberbullying y el grooming son problemas en ocasiones asociados o derivados del sexting. Infórmate también sobre ellos. Y aconseja a tus hijos que estén al tanto sobre las repercusiones legales de sus actos, p.ej. mediante nuestra guía e-Legales.

Si pese a todo, haces sexting...

Si a pesar de todo decides hacer sexting, debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones para tratar de minimizar los posibles problemas. En Pantallas Amigas somos conscientes de que pese a todo lo que hemos advertido en este web sobre los riesgos del sexting, pese a todos los casos y noticias que nos deberían servir de advertencia, habrá personas que decidirán hacer sexting. Si es tu caso, sé consciente de los riesgos y no olvides que es muy fácil tener un descuido y que las cosas no salgan como pensabas. **El sexting totalmente seguro y controlado no existe.**

Evita que la foto muestre tu rostro, para evitar que se relacione contigo en caso de difundirse. No obstante, puedes tener algún otro rasgo que te identifique en el cuerpo (piercings, tatuajes, marcas, ropa, contexto donde está sacada la foto, etc.) e incluso alguien que supiese que eres tú podría hacer un fotomontaje con una foto de tu cara obtenida de otro lugar, para reconstruirte desnuda/o.



Piensa muy bien a quién se lo mandas y cuándo se lo mandas. Cuanta menos confianza tengas con esa persona, más riesgo correrás que difunda tu foto, mostrándosela o reenviándosela a otras personas. Es recomendable que en caso de querer hacer sexting, pese a todo, se haga sólo con gente con quien haya absoluta confianza y un trato íntimo. Incluye en el mensaje un aviso de que es "*sólo para sus ojos*", o similar, que le deje totalmente claro que no quieres que la vea nadie más. Aun siendo enviada a una persona de tu mayor confianza, piensa dónde y con quién estará cuando la reciba: ¿estará solo o sola?, ¿trabajando o estudiando?, ¿en el bus o en su cuarto?, ¿comiendo con sus padres o a solas?, ¿estará de humor o no?... Ojo con los destinatarios (es fácil enviar un mensaje al teléfono equivocado): revisa una y otra vez que lo mandas a quien quieres mandárselo. Y por supuesto, ¡nunca envíes sexting a desconocidos!

Hacer sexting para ligar (coquetear, flirtear...) es especialmente arriesgado. Puede parecer muy excitante pero supone un alto nivel de riesgo pues en estos casos no se suele tener aún suficiente confianza con la persona a quien se lo envías y no puedes tener ninguna seguridad de lo que hará con ella, aunque le pidas expresamente discreción. Si decides aun así, enviarlo, procura que la foto no sea muy reveladora y que no se te vea la cara. Aplica todas las precauciones que puedas. Si recibes una foto de este tipo de alguien que quiere ligar contigo, no contribuyas a escalar el envío de fotos: es preferible continuar por otras vías, incluso es preferible continuar únicamente por texto. El sexting textual tiene menos riesgos que el gráfico, aunque no está exento de ellos si hay menores implicados, sobre todo.

Aunque tengas confianza con la persona a quien le envías la imagen... ten en cuenta que a veces las personas en quienes confiamos nos traicionan o simplemente, por descuido o ignorancia de los peligros, acaban poniéndonos en peligro. Además, con el tiempo las relaciones cambian y quien es hoy tu pareja *de absoluta confianza*, puede dejar de serlo y la ruptura no ser amistosa. Así que el tener absoluta confianza con alguien no nos protege de manera absoluta de los riesgos presentes o futuros de enviarle sexting.

Diferentes tipos de imagen a diferentes personas. No le envíes fotos tan atrevidas o explícitas a personas a quienes deseas conquistar, como lo harías a un pareja con quien tienes ya años de confianza. Si por ejemplo le quieres enviar una foto a un antiguo ligue como recordatorio de lo que hubo entre vosotros y de lo que puede volver a haber quizás de nuevo en el futuro, hazla mucho más sutil: en estos casos, sugerir siempre es mejor que mostrar. Piensa siempre que una foto puede ser muy erótica y sugerente aunque no muestre tu cuerpo desnudo.

Envía preferiblemente imágenes encriptadas. Si la imagen la envías por Internet, cualquier ordenador que esté entre el tuyo y el del receptor (servidores, encaminadores, etc.) podrá ver la imagen. El correo electrónico normal es tan poco privado como una tarjeta postal: cualquiera por cuyas manos pase, podrá leerlo. Por tanto, conviene usar correo electrónico encriptado o al menos encriptar el fichero que contiene la imagen. Casi todos los programas compresores (a formato ZIP, p.ej.) permiten ponerle una contraseña al fichero. Luego, envías la contraseña por otro medio: llamada de teléfono, SMS, otro email separado. Y mejor si no la pones expresamente, sino que le das una pista que sólo la otra persona conozca (p.ej. "*el nombre de la playa donde nos besamos por primera vez*"): así, aunque alguien acceda a su cuenta de correo, será más difícil que la



adivine y pueda ver tu foto. Recuerda que muchas fotos de sexting acaban siendo robadas por crackers o virus y difundidas sin permiso de quien las guarda: es algo que les ha pasado a muchos famosos. Pídele a la persona receptora que después de ver la foto descomprimida y descryptada, la borre de su ordenador (¡también de la *papelera!*) o de su móvil y sólo conserve — en todo caso— la comprimida. También es conveniente que borre el email donde venía adjunta.

Borra siempre. Es posiblemente el consejo más importante para el receptor. Si alguien ha confiado tanto en ti como para mandarte una foto o mensaje de sexting, no desmerezcas esa confianza y en cuanto la hayas visto, bórrala. Opcionalmente puedes conservarla encriptada y a buen recaudo: usa un buen programa de encriptación y una contraseña larga y difícil de adivinar.

Asegúrate de que tu imagen no lleve coordenadas de geolocalización. Es posible que tu teléfono celular tenga activada la función de GPS y que añada automáticamente las coordenadas de las fotos que toma. Eso podría suponer un peligro adicional pues en caso de robo o difusión de la foto, terceras personas podrían saber el lugar donde se ha sacado y con ello, encontrarte en persona. Es un riesgo nada despreciable de ser ciberacosada/o.

Evita el sexting cuando estés demasiado excitado/a. Es más probable que en ese estado cometas errores, por ejemplo al elegir el destinatario, o que caigas en algún otro descuido peligroso.

Si quieres que tu pareja tenga una foto tuya desnudo/a, **es más seguro que sea en papel y no en formato digital.** Puedes imprimirla con buena calidad y después destruir el fichero digital, o sacarla con una cámara instantánea tipo Polaroid.

Cuando una relación termina... es muy recomendable pedirle a tu expareja o exligue que elimine todas las fotos sexuales o comprometidas que pueda tener de ti en su móvil, ordenador y en el correo electrónico. Nunca estarás seguro/a del todo de que lo ha hecho, ¡por eso es tan arriesgado hacer sexting incluso con tu pareja! No obstante puedes pedirselo educada pero firmemente. Nunca sabes si el despecho o una posterior pareja de esa persona que tenga acceso al fichero te jugará una mala pasada difundiendo o utilizando esas fotos para hacerte daño. Advierte a tu expareja del daño que te haría si se difunden y de la responsabilidad y consecuencias que puede tener para él o ella ese hecho, incluso penales.

Sexting e infidelidad. Si tienes una relación con alguien y haces sexting con otra persona, pregúntate cómo se sentiría tu pareja si lo descubre. Además de ser un problema ético y moral, aumenta de manera importante los riesgos de daño para ti y para tu pareja. Puede que pienses que sólo es un juego o una travesura, o que no le estás siendo infiel, pero fácilmente puede desembocar en un problema importante para las personas implicadas si el sexting se descubre o se difunde. Ten en cuenta que estás poniendo tu relación en manos de esa tercera persona, que con el mensaje que le envías tiene el poder de haceros daños a ti y a tu pareja: podría incluso sextorsionarte. No lo olvides.