

CUARTO SIN ESCAPE

Guía de Discusión para Padres y Cuidadores



NoEscapeRoom.org

CONTENIDO

Introducción	3
Ella Envía Una Solicitud De Amistad	4
¿A Dónde Vas A La Escuela?	7
¿Envío Un Desnudo?	9
Cuando Ocurre La Sextorsión	11
Nuevas Amenazas	13
Plan Familiar De Seguridad En Línea	14

RECURSOS

Mira el Video: NoEscapeRoom.org

NetSmartz: NCMEC.org/NetSmartz/es

CyberTipline: CyberTipline.org

Take It Down: TakeltDown.NCMEC.org/es

El desarrollo adolescente explicado: opa.hhs.gov

INTRODUCCIÓN

La tecnología actual es también un espacio donde los niños socializan, crean amistades, aprenden habilidades y exploran su identidad. Sin embargo, muchas plataformas – incluyendo videojuegos, redes sociales y aplicaciones con inteligencia artificial (IA) – utilizan diseños persuasivos para mantener a los usuarios conectados, y los ofensores aprovechan esto para acceder a los niños. Mantenerse informado e involucrado ayuda a asegurar que las experiencias en línea de sus hijos sean positivas.

Cuarto Sin Escape es un video interactivo que presenta una historia sobre la sextorsión. A lo largo del video, un adolescente enfrenta decisiones que pueden cambiar el resultado, y usted como espectador puede elegir el rumbo de la historia. Experimentará cómo interactúan los adolescentes en línea, ejemplos de las decisiones que deben tomar en fracciones de segundo y la rapidez con la que puede ocurrir la sextorsión.

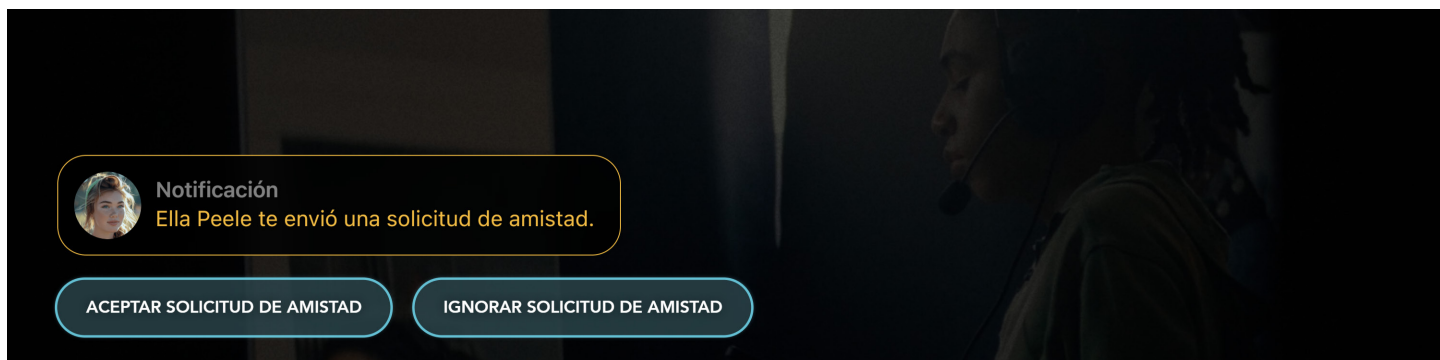
Esta guía sigue cada una de las decisiones del adolescente y proporciona contexto adicional, temas para iniciar conversaciones y estrategias de seguridad, para que usted pueda explorar estos escenarios con su hijo(a) y desarrollar juntos una estrategia de prevención.

Consejos Generales para Padres y Cuidadores

- **Colabore con su hijo e inclúyalo en las decisiones.** Establezca expectativas sobre las actividades en línea, incluyendo el tiempo de pantalla, los juegos, las aplicaciones, las interacciones y las herramientas de IA. Esto fomenta la comprensión y la cooperación.
- **Recuerde que usted es el adulto responsable.** Está bien revisar su actividad en línea. Sea transparente respecto al motivo, enfatizando qué la supervisión tiene como fin la protección y no el control. Busque formas de llegar a un acuerdo.
- **Practique ser un adulto de confianza.** Escuche, recuerde lo que dicen, no interrumpa, responde con calma, cumpla sus promesas y comparta sus opiniones. Explique que cuando los padres tienen reacciones intensas son un instinto natural y que a veces, no puede evitar reaccionar fuertemente cuando ellos están en peligro. Esto sucede porque los ama y quiere lo mejor para ellos, no porque esté enfadado con ellos.

ELLA ENVÍA UNA SOLICITUD DE AMISTAD

¿DEBERÍA ACEPTAR LA SOLICITUD O IGNORARLA?



OPCIÓN 1: IGNORAR LA SOLICITUD DE AMISTAD



La configuración de privacidad puede dar una falsa sensación de seguridad.

- Los ofensores y los niños son expertos en eludir las medidas de seguridad.
- Los ofensores también contactan a los niños a través de chats grupales, servidores abiertos y foros.

Aquí hay algunas formas más efectivas de abordar la seguridad tecnológica:



Enséñeles sobre las relaciones saludables y las que no son saludables y utilice ejemplos específicos.

Señales de alerta:

- Personas que encajan a la perfección contigo o que tienen todo en común contigo.
- Manifestar emociones extremas, ya sean positivas o negativas.
- Enviarte mensajes de texto constantemente a lo largo del día. Si la otra persona fuera realmente un adolescente, estaría en la escuela y no podría enviar mensajes.
- Enfurecerse contigo con frecuencia.
- Hacerte sentir culpable o mal.



Creen juntos un plan de seguridad tecnológica.

El plan debe incluir:

- Acuerdos de comportamiento tanto en línea como fuera de ella.
- Conversaciones periódicas con sus hijos y supervisión de la actividad telefónica.
- Formas de celebrar el comportamiento responsable.
- Intervención en situaciones de crisis, incluyendo dónde reportarse, con quién hablar y qué hacer.
- Incluya una “tarjeta de ayuda” - si se lo entregan, significa que necesitan ayuda de inmediato, y las preguntas podrán hacerse más tarde.

ELLA ENVÍA UNA SOLICITUD DE AMISTAD

¿Debería aceptar la solicitud o ignorarla?



Practique una comunicación abierta y de apoyo.

- Comparta sus experiencias, especialmente aquellas en las que sintió traición, vergüenza, humillación o miedo a perder algo importante para usted, como amigos o un empleo. Esto puede ayudar a reducir su miedo o vergüenza a acudir a usted si sucede algo.
- Evite las preguntas que comiencen con “¿Por qué...?”. En su lugar, diga: “Veamos qué fue lo que sucedió”.



Creen juntos una red de seguridad. Identifiquen a las siguientes personas y recursos a los que puedan recurrir si sucede algo y no se sienten listos para hablar con usted:

- Tres adultos de confianza de diferentes ámbitos de su vida
- Tres amigos
- Recursos para realizar denuncias, como [CyberTipline.org](https://www.cybertipline.org) y [TakeltDown.NCMEC.org](https://www.takeltown.ncmec.org)



Hable abiertamente sobre los riesgos en línea y explique de qué manera pueden ocurrir la victimización.

- La seducción en línea, la sextorsión y el contenido explícito generado por IA implican, en todos los casos, que alguien está cometiendo un delito; la víctima no tiene la culpa.

OPCIÓN 2: ACEPTAR LA SOLICITUD



Es normal que los adolescentes tomen riesgos, tanto en línea como fuera de ella.

Algunos de los comportamientos en los que ellos pueden incurrir en línea incluyen:

- **Buscar conexión** agregando a nuevas personas, compartiendo información excesiva e incluso enviando fotos íntimas.
- **Asumir riesgos “más seguros”** mediante el uso de aplicaciones con mensajes que desaparecen.
- **Sentirse seguros y bajar la guardia**, lo cual puede llevarlos a compartir información en exceso o a practicar el “sexting”, especialmente si han sido objeto de seducción en línea (grooming) por parte de un ofensor.



Los ofensores se aprovechan de los cambios normales del desarrollo por los que atraviesan los niños, utilizando sus reacciones e inseguridades en su contra.

La tecnología brinda a los ofensores un fácil acceso a muchos niños simultáneamente.

ELLA ENVÍA UNA SOLICITUD DE AMISTAD

¿Debería aceptar la solicitud o ignorarla?

TEMAS DE CONVERSACIÓN:



¿Cómo saber si alguien que conoces en línea es realmente quien dice ser?

- Pregunta a amigos que conoces fuera de línea acerca de la solicitud.
- Si se trata de un amigo exclusivamente en línea, intenta tomar las cosas con calma.
- Si sucede algo, ya sea pequeño o grande, habla conmigo, con el Amigo A, con el Adulto B, etc.



¿Cuál es tu objetivo al pasar tiempo en línea (jugar juegos, en redes sociales, etc.)?

- Pensemos en cómo puedes mantenerte enfocado en tus objetivos. Si es para jugar, no cambies la conversación a un chat privado ni compartas información privada o personal.



¿Qué sentimientos negativos has notado al jugar a un videojuego o al pasar tiempo en las redes sociales?

- Ayúdales a identificar qué situaciones les afectan y cómo reaccionan.
- Desarrollen juntos estrategias de afrontamiento para minimizar la reacción de lucha, huida o parálisis al tomar decisiones bajo presión. *Ejemplo: realizar actividad física o hablar con un amigo o con adultos de confianza.*

ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD:



La confianza se construye con el tiempo.

- Se requiere tiempo para conocer las reacciones de las personas en diferentes situaciones.
- Considere cómo se siente respecto a ellas a lo largo del tiempo, en lugar de confiar en ellas de inmediato.

Sea cauteloso—con el uso de la inteligencia artificial generativa (IAG), resulta cada vez más difícil determinar qué es auténtico y qué no.

¿A DÓNDE VAS A LA ESCUELA?

¿DEBERÍA RESPONDER A LA PREGUNTA O CAMBIAR DE TEMA?



OPCIÓN 1: RESPONDA LA PREGUNTA



A los adolescentes les importa profundamente encajar, lo cual moldea sus decisiones y reacciones. Cuando se sienten desconectados de las personas en su vida fuera de línea, muchos buscan amigos y una comunidad en línea. Esto puede llevarlos a confiar demasiado rápido o a compartir información en exceso, lo que dificulta distinguir entre lo que es seguro y lo que puede aumentar sus riesgos.

Los ofensores a menudo utilizan la información que los menores comparten en línea para:

- Generar confianza y acercarse a ellos
- Manipularlos
- Amenazarlos y controlarlos

TEMAS DE CONVERSACIÓN:



Hablen sobre la información privada vs. la pública. Si la información ayuda a alguien a identificar quién eres o dónde encontrarte, no la compartas en línea.

- Qué está bien compartir con las personas en línea:
 - Tu deporte o videojuegos favoritos
- Qué **no** está bien compartir:
 - El nombre de tu escuela, tu dirección, tus actividades extraescolares, tus contraseñas, los planes familiares y otros detalles sobre tu familia

ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD:



Elabore un plan para lograr un equilibrio saludable entre las actividades en línea y fuera de línea, especialmente si a su hijo le resulta difícil encontrar una comunidad fuera de la red.

Explore actividades fuera de línea o grupos a los que pueda unirse, como el aprendizaje de una nueva habilidad, programas comunitarios o clases.

¿A DÓNDE VAS A LA ESCUELA?

¿Debería responder a la pregunta o cambiar de tema?

OPCIÓN 2: CAMBIAR DE TEMA

Los ofensores a menudo contactan a varios estudiantes de la misma escuela para ver quién responde o comparte información personal.

TEMAS DE CONVERSACIÓN:



Ayude a los adolescentes a reconocer las trampas que los ofensores podrían aprovechar:

- **Trampa mental:** “Todo el mundo comparte su información personal en línea. Si yo no lo hago, me ignorarán (ghost me) o pensarán que soy un perdedor”.
- **Replantear:** Establecer límites sobre la información personal demuestra autoconfianza. Si alguien te juzga por protegerte, eso es una señal de alerta sobre esa persona, no sobre ti.

ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD:



Practica cómo expresar y recibir el rechazo:

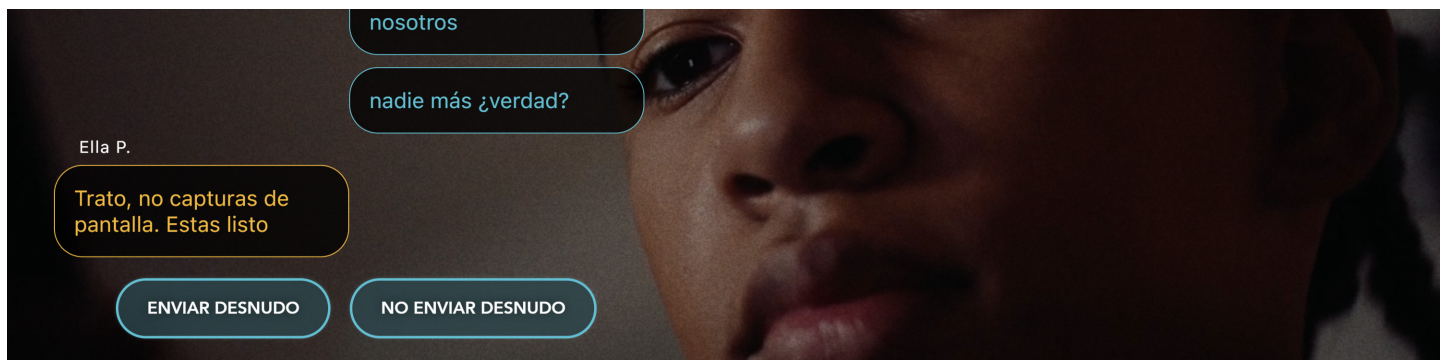
- “Sigamos con el juego aquí”, o “Adiós, no está bien que preguntes eso”.
- “Está bien que alguien me ignore; significa que no valía la pena dedicarle mi tiempo”.

Practique respuestas seguras para los adultos:

- “¿Has oído hablar de la sextorsión? Enviar fotos íntimas no es seguro porque no puedes controlar a dónde van. Pero si compartes una y alguien intenta usarla para chantajearte, ellos están cometiendo un delito y no es tu culpa.”

¿ENVÍO UN DESNUDO?

¿DEBERÍA ENVIAR UN DESNUDO O NO?



OPCIÓN 1: ENVIAR DESNUDO



Los ofensores poseen una gran habilidad para aprovecharse de la etapa de desarrollo de los jóvenes. Los seducen, haciéndolos sentir seguros, para luego compartir contenido inapropiado y utilizar sus reacciones emocionales típicas de la adolescencia —miedo, vergüenza o pánico— para chantajearlos.

Los ofensores explotan el comportamiento propio del desarrollo en los adolescentes mediante:

- Establecer un vínculo a través de intereses compartidos.
- Hacerles sentir especiales de una manera romántica.
- Hacerles sentir que no tienen más opción que enviar desnudos/ imágenes íntimas debido a las amenazas del ofensor.
- Utilizar contenido explícito generado por IA para provocar pánico.



Las personas que intervienen activamente desempeñan un papel fundamental en la prevención. Enseñe a los niños a apoyar a las víctimas, a negarse a reenviar las imágenes que reciban y a comprender por qué reenviar fotos de desnudos puede ser perjudicial.

TEMAS DE CONVERSACIÓN:

Haz estas preguntas:



- Si te estás enviando mensajes con alguien de tu edad, ¿te contacta con frecuencia a lo largo del día escolar? ¿Están tú y tus amigos con el teléfono todo el día, sin pausas?
- ¿Por qué alguien te pediría una foto desnuda tan pronto después de conocerte? ¿Harías tú eso con alguien que acabas de conocer? No tienes que responderme, pero piénsalo.

Comparta la estadística, el 80 por ciento de los adolescentes no sextean.

Mori, C., Park, J., Temple, J. R., & Madigan, S. (2022). Are Youth Sexting Rates Still on the Rise? A Meta-analytic Update. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 70(4), 531–539. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.10.026>

¿ENVÍO UN DESNUDO?

¿Debería enviar un desnudo o no?



Reformule el mensaje:

- Vaya más allá de simplemente decir: “no envíes fotos íntimas(desnudos)”.
 - En cambio, recuérdelos que, si una imagen se comparte o se usa para amenazarlos, nunca es su culpa. La culpa es de la persona quien hizo mal uso de la imagen o los amenaza.
- Hable sobre Take It Down y otras herramientas de denuncia.

ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD:



Plan: Cree una palabra clave con su hijo/a. Cuando su hijo/a lo usa, sabe que necesita un adulto de confianza.

Practiquen qué hacer si empiezan a sentir que no hay salida:

- Usen técnicas para calmarse
 - Ejemplo: Técnica 5-4-3-2-1: observa 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que saboreas.
- Contacta con [CyberTipline.org](https://www.cybertipline.org)
- Busca el apoyo de un adulto de confianza.
- Utiliza las técnicas de afrontamiento que has practicado.

OPCIÓN 2: NO ENVÍA EL DESNUDO



Infórmese sobre el desarrollo adolescente. Comprender cómo piensan, sienten y toman decisiones los adolescentes puede ayudarle a plantear las conversaciones de una manera que conecte con ellos. Esto puede hacer que sus charlas sobre seguridad sean más efectivas y suenen menos como sermones.

Para obtener más información sobre el desarrollo adolescente, visite: [OPA.HHS.gov/Adolescent-Health/Adolescent-Development-Explained](https://opa.hhs.gov/Adolescent-Health/Adolescent-Development-Explained).

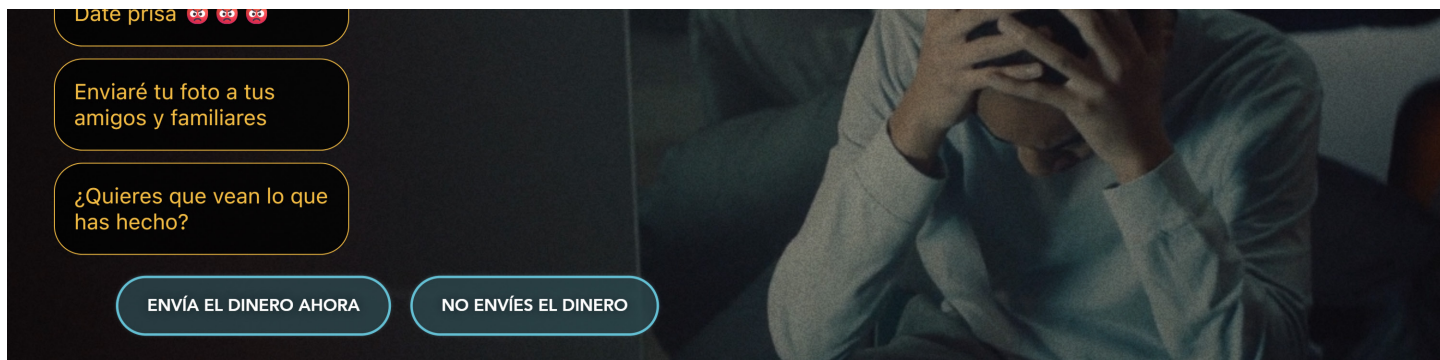
ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD:



- **Utilice las actividades cotidianas** para ofrecer orientación en lugar de sermones.
- **Fomente habilidades de afrontamiento**, tales como la resiliencia y la resolución de problemas.
- **Promueva su bienestar** mediante el sueño, el ejercicio y la conexión social.
- **Permita que asuman riesgos de manera segura e independiente** para ayudarles a desarrollar confianza y competencia.
- **Elabore un plan de seguridad:** Consulte la plantilla de plan de seguridad adjunta.

CUANDO OCURRE LA SEXTORSIÓN

¿DEBE ENVIAR EL DINERO O NO?



OPCIÓN 1: ENVIAR EL DINERO



Cuando ocurre la sextorsión, se trata de un delito. Las amenazas de los ofensores son persistentes, extremadamente agresivas y elevan continuamente el nivel de intimidación. Los niños sienten que no hay salida.

En los casos de sextorsión financiera:



Los ofensores a menudo se dirigen a jóvenes con un estatus social reconocido, tales como deportistas o líderes estudiantiles.

Puede tener consecuencias devastadoras que cambien la vida. Los ofensores convencen a las víctimas de que perder su estatus social arruinará sus vidas, generando una intensa presión psicológica y miedo.

Esto es un delito.

- Comparta ejemplos apropiados para su edad de otros niños que han sufrido sextorsión, para que comprendan que esto les sucede a otras personas y que no están solos.
- Enfatice que nunca es su culpa.
- Explique que los ofensores suelen ser adultos criminales que emplean tácticas agresivas, tales como:
 - Amenazas constantes de arruinarles la vida.
 - Amenazas de revelar su identidad y datos personales (doxing).
 - Negociaciones para obtener tiempo y dinero.
 - Cuentas regresivas.
 - Privación del sueño.

CUANDO OCURRE LA SEXTORSIÓN

¿Debe enviar el dinero o no?



Cómo responder si un niño revela haber sido víctima de sextorsión:

- Mantenga la calma.
- Evite juzgar y hacer preguntas del tipo “¿Por qué?” (ej., “¿Por qué lo enviaste?”).
- No elimine las imágenes ni la cuenta.
- Bloquee al ofensor.
- Denuncie a través de [CyberTipline](#) o [Take It Down](#).
- No cumpla con las exigencias.



TEMAS DE CONVERSACIÓN (UTILICE UN LENGUAJE CLARO Y DIRECTO):

- Si envías una foto desnuda y alguien la utiliza para amenazarte, ¿fue un error haberla enviado? Sí. ¿Eres una mala persona? Por supuesto que no. ¿Es culpa tuya? No, la persona que te amenaza está cometiendo un delito.
- Te estoy hablando sobre qué es la sextorsión y cómo ocurre, para que, si tú o alguien que conoces pasa por esto, sepas que no es tu culpa y que hay ayuda.



ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD:

- Trabaje en desactivar la respuesta de lucha o huida.
- Explique paso a paso cómo realizar una denuncia en [CyberTipline.org](#), [TakeItDown.NCMEC.org](#), y directamente en la aplicación.

OPCIÓN 2: NO ENVÍE EL DINERO



No acceda a las demandas. Los ofensores suelen compartir las imágenes incluso cuando las víctimas acceden a sus demandas - hacer lo que exigen no impedirá que pidan más dinero o que publiquen las imágenes en línea.

NUEVAS AMENAZAS



La Inteligencia Artificial Generativa (IAG) se está utilizando actualmente para crear desnudos falsos, por lo que algunas víctimas son blanco de ataques incluso sin haber enviado ellos mismas imágenes explícitas. Los ofensores utilizan aplicaciones para crear imágenes o videos de contenido explícito, como “nudify”, u otras herramientas de IAG para generarlos, y luego amenazan al menor para obligarlo a enviar más contenido o dinero.



Los ofensores utilizan chatbots para crear mensajes que resulten cercanos y que faciliten la comunicación con los menores.



Grupos sádicos en línea están atacando a niños que buscan conexión y comunidad. Los ofensores se acercan a ellos en grupos de apoyo, plataformas de videojuegos y otros foros abiertos, utilizando tácticas de manipulación para obtener control. Su objetivo es coaccionar a los niños para que se hagan daño a sí mismos o a otros. El NCMEC ha observado recientemente un fuerte aumento de estos casos.

Vea la película interactiva en:
NoEscapeRoom.org



PLAN FAMILIAR DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Un Plan Creado en Conjunto por:

	&		
NIÑO(A)		ADULTO / CUIDADOR	FECHA
Tres Adultos de Confianza		Tres Amigos	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	

Reglas / Recordatorios Importantes

- 1.
- 2.
- 3.

Zonas Libres de Tecnología	Palabra Clave Familiar
1.	
2.	
3.	

Recordatorios Importantes

- 1.
- 2.
- 3.

PLAN FAMILIAR DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Página 2 of 3

Herramientas de Reporte

- 1.
- 2.
- 3.

Señales de Alerta en Línea

- 1.
- 2.
- 3.

Formas de Verificar una Persona en Línea

- 1.
- 2.
- 3.

Respuestas a Solicitudes Inapropiadas en Línea

- 1.
- 2.
- 3.

Qué Hacer Si Alguien Me Amenaza

- 1.
- 2.
- 3.

PLAN FAMILIAR DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Página 3 of 3

Barreras Para Pedir Ayuda

- 1.
- 2.
- 3.

Actividades Fuera de Línea

- 1.
- 2.
- 3.

Ejercicios Para la Salud Mental

- 1.
- 2.
- 3.

Recursos Comunitarios

- 1.
- 2.
- 3.

Consecuencias por Incumplir las Reglas del Plan de Seguridad

- 1.
- 2.
- 3.

Revisar el Contrato (al adquirir un nuevo dispositivo, después de un año, etc.)

- 1.
- 2.
- 3.

Contrato Familiar Sobre Tecnología

Iniciales del Niño/a

Iniciales del Padre/Cuidador

TARJETA DE AYUDA
ADULTO DE CONFIANZA,
LEA ESTO DE INMEDIATO.
REALMENTE NECESITO SU AYUDA.

TARJETA DE AYUDA DE NIÑOS A
ADULTOS DE CONFIANZA

Estimado

Me siento asustado, confundido o
inseguro en este momento.

Necesito tu ayuda inmediatamente.

Por favor, no te enfades conmigo ni te decepciones.
Estoy intentando hacer lo correcto al acudir
a ti. Necesito que mantengas la calma, me
escuches y me ayudes a resolver esto.

Esto es lo que necesito de ti:

- ☐ Quédate conmigo
- ☐ Mantén la calma
- ☐ Ayúdame
- ☐ Dime que no estoy en problemas

Gracias,

Este proyecto fue apoyado por la Subsidio No. 15PJDP-25-GK-00529-MECP otorgada por la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, Oficina de Programas de Justicia, Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este programa son las de el/los autor(es) y no necesariamente reflejan las del Departamento de Justicia.