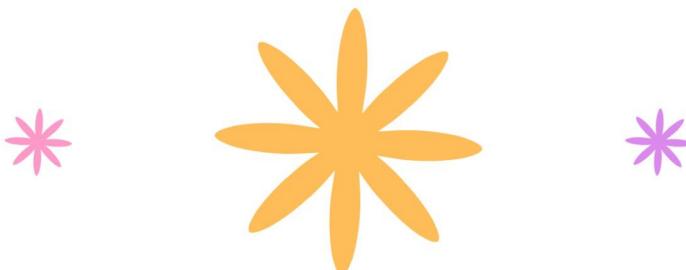


Un proyecto de



Con apoyo de



Esta historia nos muestra que si como padres o madres estamos abiertos a escuchar, a pedir ayuda podremos entender y acompañar mejor a nuestras hijas, hijos o hijas en temas de sexualidad que quizás no hemos escuchado puesto que en nuestra generación no se hablaban con frecuencia.



Cultivando Género - 2025

+



Gracias al financiamiento y al apoyo de la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México.  
Gracias a las mamás, papás, personal docente y personas cuidadoras por permitirnos acompañarles y compartir con ustedes reflexiones.  
Redacción por Liz Romero y Selfa Glez-Gomar  
Revisión Cultivando Género AC  
Diseño: Gogo Ortiz

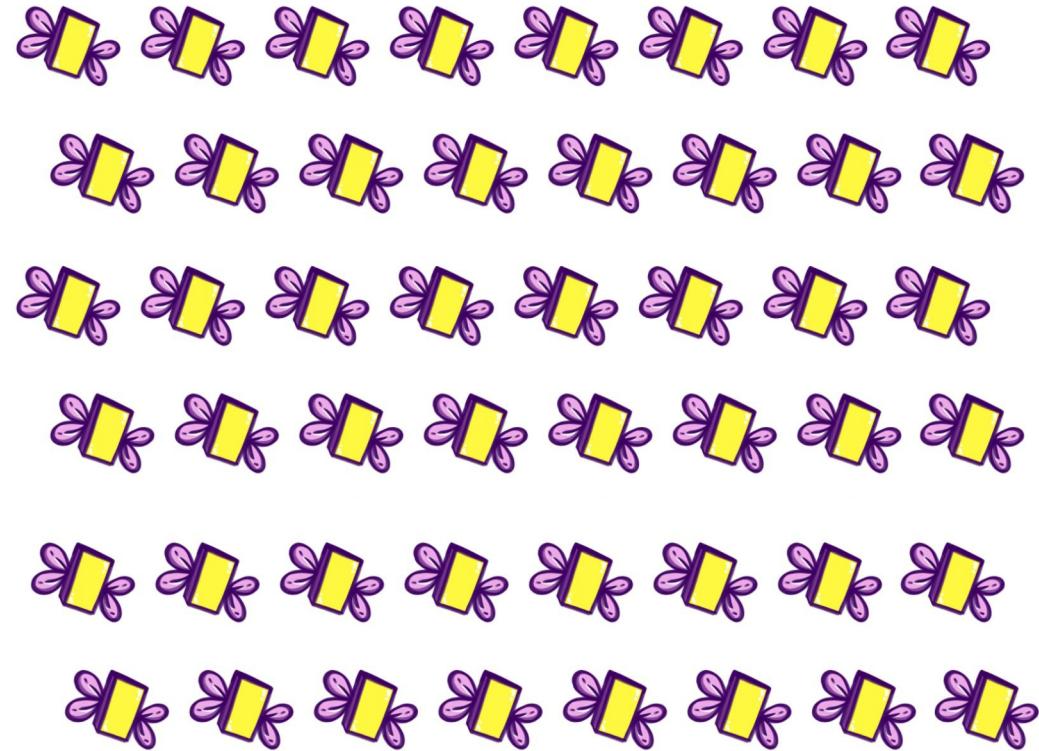
Esta obra está disponible bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed>.  
¿Te interesa algún taller? Escríbenos a [cultivandogeneroac@gmail.com](mailto:cultivandogeneroac@gmail.com) ¡seguro tenemos una opción para ti!





### Una pequeña Introducción

El acompañar hijos, hijas e hijos adolescentes en temas de sexualidad y mundo virtual como madres, padres y responsables de crianza puede ser abrumador, somos una generación novata en estos temas de la crianza respetuosa, derechos de infancias y adolescencias, etc, así que estamos aprendiendo poco a poco y a punta de errores y preguntas. El desconocimiento de saber cómo educar y acompañarles puede provocarnos muchas emociones, miedos, ansiedades, o sensación de que no tenemos las suficientes herramientas para actuar y resolver. Recordemos que la crianza es un proceso que está siempre en constante cambio, y que estar presentes para acompañar puede ser la mejor herramienta.



+



¿POS QUÉ PREGUNTE?

#### 3.- Mi hija me explica cosas.

Esta es la historia de una chica de 13 años, que en internet se había informado sobre todas las identidades de género y orientaciones sexuales. Un día habla con su padre sobre estos temas y su padre ¡sabía muy poco al respecto! no sabía qué hacer, no sabía qué decirle y se dió cuenta que además tenía muchos prejuicios y sentía mucho temor. El padre buscó ayuda con una sexóloga, pudo entender, acomodar sus ideas y calmar su ansiedad.





Esta historia se relaciona con la sexualidad porque en nuestra sociedad la desinformación y los prejuicios siguen pesando más que la educación sexual, especialmente cuando se trata de mujeres. Nos enseña que nadie se embaraza por cómo se viste o por hacer sexting, sino por no tener acceso a información y educación sobre sexualidad responsable. También deja claro que la responsabilidad es compartida, que tanto chicos como chicas deben cuidarse, y que es hora de dejar de juzgar y empezar a hablar con claridad sobre lo que realmente previene embarazos: educación, comunicación y corresponsabilidad. En el tema de la sexualidad, las y los adultos cercanos deben educar, pero también es una obligación del Estado, brindar información clara y oportuna, en vez de dedicarse a prohibir.



20

+

2. La prima embarazada.  
Hay un chisme en la familia, Sofi tiene 15 años, su prima Camila tiene 16, el rumor que corre entre tíos, primos y demás, es que Cami “salió” embarazada porque se vestía muy “provocativa” y además practicaba sexting con su novio. Sofi le pregunta a su mamá: “cómo ves mamá lo que andan diciendo de Cami, dicen que se embarazó por traer tops y shortitos, y además porque hacía sexting con su novio.



18



### 1. La Sexualidad en el mundo digital

Las adolescencias están explorando y conociendo su sexualidad y los entornos digitales también es un medio para que esto suceda, las inquietudes, deseos y conflictos en el mundo presencial de igual manera ocurren en la virtualidad. Las plataformas digitales y las redes sociales proporcionan más acceso a información sobre salud sexual y reproductiva, enfermedades, métodos antifecundativos, diversidad sexual, género, también hay sitios y aplicaciones para conocer personas, formar vínculos, construir comunidades. Sin embargo, también existen riesgos, en ocasiones

las adolescencias tienen más información de la que creemos, y opiniones ya bien formadas sobre temas de sexualidad, por ello es importante dialogar, conocer sus opiniones y conocer cómo se sienten al respecto.



### Lo que callamos las madres

Es posible encontrarnos con frustraciones y miedos:  
¡No me tiene confianza mi adolescente!  
Recuerda que es un proceso, que en la adolescencia pueden necesitar cierta distancia de mamá y que está bien que no te cuenten todo.  
Necesitan sentir que pueden confiar en ti sin juicios, validándoles y sobre todo cuidando mucho la confidencialidad de lo que te cuentan.

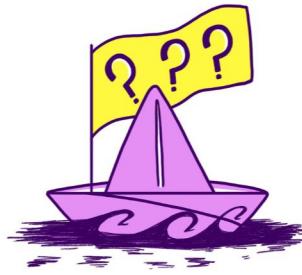


Y si suelto y confío ¿Estará a salvo?

Muchas veces nos da miedo soltar el control, podemos confiar y estar cerca al mismo tiempo. Confiar, estar cerca, conversar, observar, ayudar a marcar límites.



7



## 2.- LAS MADRES, PADRES Y RESPONSABLES DE CRIANZA EN LOS ENTORNOS DIGITALES

¿Ya estamos hablando de lo digital y no se va a ir ... ¡ayuda! ahora que hago? En un mundo que no nos tocó vivir en nuestra niñez ni adolescencia, hemos integrado la tecnología a nuestras vidas, parece que estamos obsoletas ante un lenguaje que no conocemos y los conocimientos de nuestras hijas, hijos e hijas y tenemos que aprender, entonces de repente nos preguntamos:

¿Cuál es mi papel?

Nuestro papel como personas adultas es estar cerca, acompañar, escuchar y poder dar respuesta a las inquietudes, es válido pedir ayuda si me siento con dudas al respecto.

6

+

¿Cómo puedo acompañar sin invadir? las adolescencias necesitan su espacio para poder ser, sentirse libres y al mismo tiempo tener a las madres, padres cerca para sentirles sostienen, por eso es importante estar presentes y disponibles al mismo tiempo que damos libertad para ser, reforzar su identidad esto incluye por supuesto la parte de su sexualidad, ¿Quién soy? ¿Cómo me identifico? ¿Quién me atrae? ¿Con quién me gustaría relacionarme? ¿De qué manera me gustaría conectar con mi sexualidad?



8

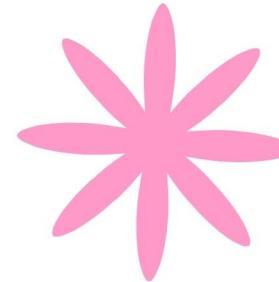


¡El Baile Hasta ARRIBA y los PREJUICIOS Hasta abajo!



Su mamá le dice "Sofi, nadie se embaraza por traer ese tipo de ropa, tampoco por hacer sexting, lo que sí embaraza es la falta de educación sexual, no tener la información sobre los métodos que existen para evitar embarazos", Sofi entiende que el error no está en la ropa que usas, ni en sextear, sino en que existen muchos prejuicios que culpabilizan a las mujeres, pero no se fijan en que a los chicos también les corresponde cuidarse y cuidar a su pareja para no ser papás tan jovencitos.

19



A Pily no le latió que Santi la haya dejado en visto y que le haya mentido y terminó esa amistad diciendo: "Primero Santi me hizo love bombing, luego me gestó por eso ya lo eliminé y bloqué por mentiroso, un montón de red flags que tiene, yo no voy a ser como mis amigas que se dejan gostear hasta por un mes nada más por tener amigos, yo no soy una migajera". ¿Qué nos deja esta historia? La historia de Pily se relaciona con la educación en sexualidad porque muestra la importancia de reconocer y poner límites en las relaciones afectivas, así como de valorar la honestidad, el respeto y la autoestima. A través de su decisión, Pily refleja aprendizajes clave de una educación sexual integral: identificar relaciones poco sanas, cuidar de sí misma y ejercer su derecho a vínculos basados en el respeto y la reciprocidad.





### 1. El chico funado, la migajera. (afectividad)

Pily tenía un amigo especial, alguien con quien compartía gustos musicales y ambos “se gustaban”, se escribían por Whats y se mandaban canciones. Un día él la dejó en visto por una semana y luego le contestó diciéndole que se había quedado sin internet, pero ella lo veía en línea.

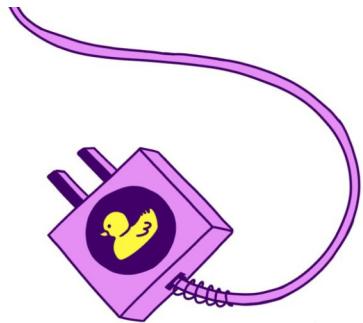
16



¿Al hablar sobre sexualidad también hablamos sobre relaciones sanas y vínculos afectivos?  
¡Claro! al hablar de sexualidad no sólo hablamos de relaciones sexuales, erotismo, embarazo, menstruación, también es una oportunidad para hablar o reflexionar sobre relaciones equitativas, responsabilidad afectiva, consentimiento, deseos, reciprocidad entre otras cosas tan importantes en los vínculos con las otras personas.

9

+



Es importante que cómo acompañantes nos preguntemos ¿Qué necesito para poder acompañar? Las personas adultas también necesitamos acompañamiento, ser escuchadas y poder depositar nuestras emociones, dudas y miedos en alguna parte que no sea sobre nuestra hija, hijo o hija. Es válido y necesario poder expresar nuestro sentir, poder llorar si lo necesito, buscar información actualizada sobre sexualidad integral y pedir ayuda.



- Es importante hablar sobre consentimiento, ¿Qué está bien para ti y que no? ¿Quieres hacer algo o no?, eso se puede hablar y se puede acordar con las personas, en el plano sexual y también emocional. Hablar sobre consentimiento también es hablar sobre acuerdos.



14

## ¿Cómo manejar mis propias emociones ante lo que me está platicando? (temor, coraje, incertidumbre, ira, etc.)

Es normal que cuando tu hijo, hija o hija crece y comienza a interesarse por temas de sexualidad y también en el mundo virtual, esto pueda generar en ti una gama de emociones difíciles de manejar, en parte porque es nuevo, en parte porque puede ser abrumador. Es válido sentirte como te sientes, tú también estás en proceso de aprendizaje. Es recomendable poder socializar lo que te pasa, habla con otras personas adultas que se encuentran en estas situaciones, busca ayuda profesional si la necesitas, por ejemplo, acércate a alguien profesional de la psicología o la sexología para que pueda acompañarte, si esta persona tiene perspectiva de género será aún de mayor ayuda busca la manera de entender tu proceso y el porqué de tus emociones para puedas acompañar a tu adolescente de una mejor manera.

10

- Toma el tema como una oportunidad para fortalecer su vínculo, hablar sobre temas incómodos y también íntimos como la sexualidad puede contribuir a fortalecer la relación con tu hija, hijo o hija.
- Apóyale a identificar riesgos y hablen claramente acerca de ellos. Por ejemplo, si tu hija te platica que le han pedido nudes, estás ante una situación difícil porque como mamá no la motivarías a enviarlas, pero sí le puedes decir qué cuál sería el escenario si las manda sin tener una forma segura para enviarlas.

**Te recomendamos consultar las guías y manuales para madres, padres, personal docente en <https://cultivandogeneroac.org/derechos-digitales/>**

15

## 3.- EL ACOMPAÑAMIENTO

No existen recetas de cocina, sin embargo no nos viene mal tener algunos tips o sugerencias:

- Cuidar no repetir patrones (lo que nuestras madres/padres hicieron o no hicieron con nosotras en la adolescencia. Es probable que nosotras no hayamos recibido información de nuestras madres ni padres sobre temas tan necesarios como la menstruación o los primeros besos, por ejemplo).
- Escucha sin juzgar. Somos herederas de una sociedad que tiene muchos tabúes respecto a nuestros cuerpos, al placer y a la sexualidad.

12

Favorecer un canal de comunicación y confianza con tu hijo, hija o hija para que pueda contarte lo que pasa. Ese canal puede ser presencial o virtual, a veces con emojis o mensajitos en Whatsapp, recuerda que la comunicación tiene muchas vías y ya no es como en nuestros tiempos!

- Trabaja la empatía (ponte en su lugar). Recuerda tus primeros besos, tus primeros acercamientos y deseos eróticos, tu primera relación sexual, piensa que ella, él, elle también tiene derecho a vivir esas experiencias.
- Revisa ¿Cómo te hace sentir esto que vive tu hijo, hija o hija? Acepta esas sensaciones y no te recrimines.
- Estás aprendiendo en el camino, sé amable contigo misma, en ocasiones nos juzgamos por no tener todas las respuestas y por no responder siempre como deberíamos, recuerda que nosotras también estamos en proceso de aprendizaje y que nunca habíamos pasado por esto.

13