

## GROOMING: RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

### HABLA CON TUS HIJOS, SIN MIEDO NI TABÚES

Ellos deben saber que pueden contarte todo, y que no perderán el móvil por hacerlo. El miedo a quedarse sin acceso digital es la principal barrera que les impide pedir ayuda. Y si, producto de una denuncia, deben quitárselos, no es por castigo sino por ayudarles.

### EXPLÍCALES QUE EL GROOMING NO SIEMPRE VIENE DE UN DESCONOCIDO

Puede ser alguien conocido, incluso del entorno familiar. No se trata de desconfiar de todos, sino de saber identificar cuando una relación se vuelve incómoda.

### PRESTA ATENCIÓN ESPECIAL A LOS VIDEOJUEGOS ONLINE

En Primaria, el contacto con desconocidos ocurre principalmente en plataformas de juego, no en redes sociales. El riesgo empieza antes de lo que pensamos.

### HABLA TAMBIÉN DEL PROCESO, NO SOLO DEL PELIGRO

El grooming no ocurre de golpe. Empieza con amabilidad, atención, regalos o interés por su vida. Enseñarles a reconocer ese proceso gradual es más útil que advertirles del «depredador peligroso».

### ESCUCHA Y OBSERVA

Cambios de humor, miedo al móvil, aislamiento o secretismo pueden ser señales. Actúa sin castigar.

### REDUCIR EL ESTIGMA Y EL MIEDO AL JUICIO

Muchos no hablan por vergüenza o por miedo a no ser creídos. Normalizar estas conversaciones es clave para que quienes lo han vivido puedan pedir ayuda.

### IR MÁS ALLÁ DE LAS SEÑALES DE ALERTA

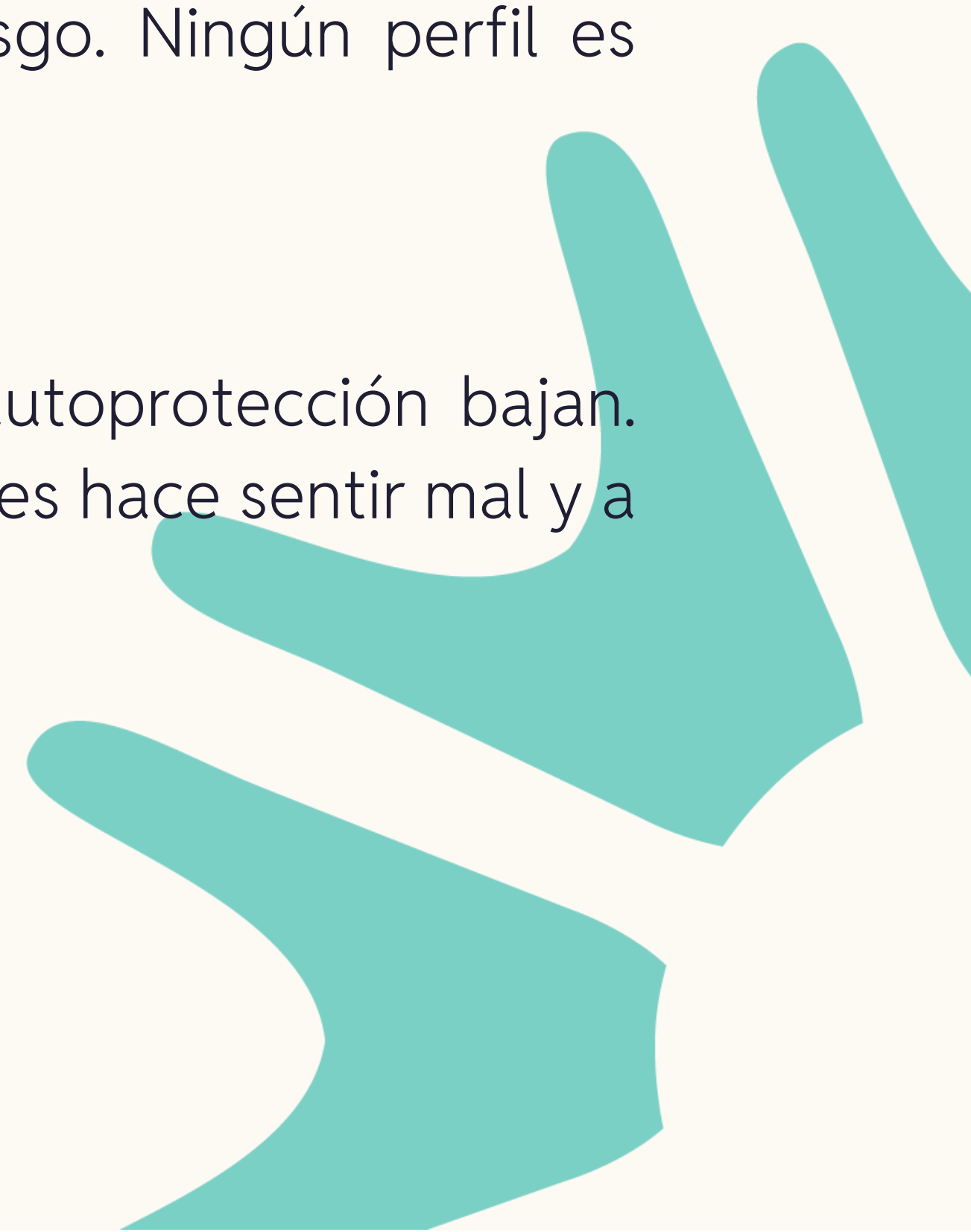
Enseñar a identificar dinámicas de manipulación que al inicio parecen muestras normales de amistad o atención.

### TRABAJAR EL “A MÍ NO ME VA A PASAR”

El exceso de confianza es uno de los principales factores de riesgo. Ningún perfil es inmune al grooming.

### FORTALECER LA AUTOESTIMA Y LA SEGURIDAD PERSONAL

Cuando se establece una relación de confianza, las barreras de autoprotección bajan. Trabajar estos aspectos les ayuda a reconocer cuándo una relación les hace sentir mal y a saber salir de ella.





## GROOMING: RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

### ACOMPÁÑALOS ONLINE. REvisa APPS, CONTACTOS Y AJUSTA LA PRIVACIDAD JUNTOS

No como vigilancia sino como parte de la vida familiar. La supervisión parental reduce significativamente la probabilidad de contacto con desconocidos, especialmente en adolescentes.

### CREAR ENTORNOS FAMILIARES Y EDUCATIVOS DE CONFIANZA

Sin miedo a ser castigados, a perder su privacidad o a ver restringido su acceso a la tecnología.

### NO REACCIONES CON RESTRICCIONES

Si tu hijo te cuenta algo, lo primero es escuchar y apoyar. Las reacciones de castigo o control refuerzan el silencio la próxima vez.

### BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Si tu hijo es víctima de grooming, contar con un psicólogo especialista es clave. Su intervención ayudará al menor a sanar y dará a la familia el respaldo necesario para superar esta situación juntos.

**DENUNCIA SIEMPRE. LLAMA E INFÓRMATE A LOS TELÉFONOS DE LA GUARDIA CIVIL (062) O DE LA POLICÍA NACIONAL (091).**

**NO ES NECESARIO QUE EL DAÑO YA SE HAYA PRODUCIDO PARA ACTUAR.**

Estas recomendaciones fueron realizadas a partir de los resultados del informe  
**“Percepciones de la infancia y la adolescencia sobre los riesgos del Grooming”**  
fundaciónSOL 2026 con la colaboración de la Guardia Civil

