

Guía para Aclarar tu Relación Online (Versión para Adolescentes)

Primero seguridad. Después claridad.

Las relaciones por internet pueden sentirse reales, intensas y emocionantes. Pero también pueden generar dudas, confusión o riesgos. Esta guía es para ayudarte a pensar con calma: primero en tu **seguridad**, luego en la **conexión**, y al final en tu **bienestar**. No es para juzgarte. No te dice qué hacer. Es para ayudarte a ver más claro.

Seguridad ¿He visto a esta persona en cámara? ¿Cuántas veces? ¿Fue real? ¿Evita prender la cámara o siempre tiene excusas? ¿Sus redes sociales parecen reales o recién creadas? ¿Coinciden sus historias, horarios y detalles? ¿Me ha pedido fotos, videos o información que me incomoda? ¿Me ha pedido mantener la relación en secreto? ¿Me siento en control... o siento presión? ¿He compartido información personal que podría ponerme en riesgo?	Conexión Real Autenticidad ¿Puedo ser yo mismo/a? ¿La otra persona es consistente con lo que dice? ¿Conozco su vida real o solo lo que muestra por chat? ¿Lo que dice “encaja” o a veces sospecho? Comunicación ¿Hablamos de cosas reales o solo superficial? ¿Me escucha? ¿Siento apoyo emocional? ¿La persona aparece y desaparece sin explicación?	Bienestar emocional ¿Esta relación me suma o me drena? ¿Me siento más feliz, o más triste/confundido/a? ¿He cambiado mi rutina, mis amistades o mi ánimo por esta relación? ¿Tengo más ansiedad desde que empezó? ¿Me siento valorado/a? ¿Me siento en paz o en alerta?
Límites y decisiones Qué límites necesito poner para sentirme seguro/a? ¿Qué NO estoy dispuesto/a a compartir en línea? ¿Qué necesito pedir para sentirme bien? ¿Qué señales de alerta he ignorado? ¿Qué quiero hacer ahora que veo todo más claro?	¿Cómo me siento después de hablar con él/ella? Expectativas vs. Realidad ¿Estoy idealizando? ¿Creo que esto puede crecer sin vernos en persona? ¿Estoy esperando algo imposible? ¿Tengo más conexión emocional... o más dudas?	Ni el chat más bonito vale tu bienestar. Una relación online puede sentirse real... pero tu seguridad, tu tranquilidad y tu bienestar son más reales que cualquier mensaje. Esta plantilla es para ayudarte a ver la relación sin presión, sin drama y sin culpa. Lo importante no es si la relación sigue o no: lo importante eres tú. Y al final, recuerda algo básico: no envíes fotos, videos ni datos que te puedan comprometer. Lo que no sale de tu teléfono... no puede lastimarte.