

## INTERNET Y LA SALUD SEXUAL

# ¿Dónde puedo encontrar información creíble sobre salud sexual en línea?

PALABRAS CLAVE 

confianza | expertos | información creíble



¡Internet es una plataforma rebotante de información sobre salud sexual! Sin embargo, no toda ella es **creíble** ni creada por aquellos que realmente entienden el tema, como los expertos. Por tanto, es importante actuar con precaución y sensibilidad al buscar información en internet sobre estos temas. Aquí tienes algunos consejos útiles:

- Asegúrate de utilizar sitios web y herramientas digitales que estén **verificados por expertos**. Pueden ser más fáciles de encontrar si sus plataformas contienen videos, publicaciones, podcasts y aplicaciones verificados por expertos.
- Para obtener información relevante, primero consulta los sitios web y otras herramientas digitales proporcionadas por **centros nacionales de salud, instituciones nacionales u organizaciones no gubernamentales involucradas en la educación sexual juvenil** en tu país.



- Familiarízate con los **movimientos sociales en línea** que están activos actualmente, especialmente si operan cerca de ti y se centran en mejorar la educación en salud sexual y reproductiva.

Algunos ejemplos son Black Lives Matter (un movimiento que ha creado un espacio no solo para las voces de personas negras y de minorías étnicas, sino también para quienes se identifican como LGBT+ y sufren discriminación basada tanto en la raza como en la orientación sexual), las Marchas de las Mujeres (un movimiento que educa sobre la tolerancia y la igualdad en la vida sexual, independientemente de la orientación sexual y el género), #MeToo (un movimiento que se ha convertido en una herramienta contra la humillación y la explotación de las mujeres y la discriminación relacionada con el género en cualquier forma).

- También puedes recurrir a **líneas de ayuda** que proporcionan apoyo a personas en crisis, ofreciendo un espacio confidencial para conversaciones sobre salud sexual con especialistas capacitados.



La información creíble es una herramienta poderosa para tomar decisiones informadas sobre tu salud sexual. Siempre aborda la información en línea con un ojo observador, considerando la credibilidad de la fuente, la actualidad de la información y la inclusión de referencias o citas. Los sitios web confiables **actualizan frecuentemente su contenido** para reflejar los últimos avances en el campo de la salud sexual.

Recuerda siempre tener cuidado al buscar información en línea sobre salud sexual y asegurarte de su credibilidad a través de conversaciones directas con un adulto de confianza, un profesional de la salud o un educador.



**INTERNET Y LA SALUD  
SEXUAL**

