



# AMOR, CONFIANZA and Espionaje

La tecnología puede haber cambiado la forma en que espiamos, pero las razones subyacentes siguen siendo las mismas. ***¿Cómo equilibrar el amor y la confianza con el deseo de obtener más información sobre las personas cercanas a ti?***

Aprende a manejar el tema del espionaje en tus relaciones con tus hijos, tu pareja y en el entorno laboral.

## Consejos generales para manejar el espionaje

**1. Comprende tus motivos.** Algunas personas se entrometen por simple curiosidad y otras por ansiedad. A menudo, están tratando de descubrir conflictos ocultos para poder resolverlos.

**2. Comunica abiertamente.** Cualquiera que sea tu razón, pedir información es más constructivo que espionar. Se necesita valentía para abordar temas delicados, pero las recompensas son profundas. Desarrollarás mayor confianza, intimidad y sabiduría.

**3. Reconoce el impacto de la tecnología.** Las redes sociales y los teléfonos inteligentes facilitan el acceso a información personal. Piénsalo dos veces antes de mirar. Pregúntate cómo te sentirías si alguien hiciera lo mismo contigo.

**4. Crea zonas de privacidad.** Es una decisión personal qué detalles compartir. Lo importante es que tú y tus seres queridos se sientan cómodos con los límites establecidos.

**5. Prepárate para recibir noticias impactantes.** Es posible que te sorprendas con lo que descubras al espiar. Planea de antemano cómo responderías si descubres, por ejemplo, que tu hijo está acosando a otros.

**6. Pide disculpas cuando sea necesario.** Entrometerse puede dañar gravemente las relaciones. Una disculpa sincera puede ayudar a reparar la violación de la confianza. Por supuesto, también tendrás que cambiar tu comportamiento.

**7. Perdona a los demás.** Si eres quien ha sido espiado, perdona la intromisión. Aunque decidas no continuar la relación, dejar ir el resentimiento será beneficioso para tu paz interior.

**8. Aborda los problemas subyacentes.** Lo más importante es examinar tus relaciones cuando sientas la necesidad de espiar. Averigua por qué te resulta difícil abordar directamente a la persona y por qué tu confianza está debilitada.

## Consejos para manejar el espionaje entre adultos y niños

**1. Prioriza la seguridad.** El sentido común y la ley reconocen que la crianza es una situación especial en la que tus acciones pueden ser necesarias. ***Si el bienestar de tu hijo está en peligro, espiar puede estar justificado.***

**2. Da un aviso previo.** Es útil informar a tus hijos que podrías revisar sus mensajes de texto o entrar en sus habitaciones. Hacerles saber esto puede incluso desalentar el comportamiento que deseas evitar.



**3.Considera las señales.** Idealmente, tus hijos acudirán a ti cuando necesiten apoyo. Si el cuestionamiento directo no funciona, es posible que debas tomar medidas adicionales. **Observa signos como cambios en el comportamiento, bajas en las calificaciones y amistades problemáticas.**

**4.Sé un modelo positivo a seguir.** Los niños tienden a imitar a sus padres. Si te comunicas directamente y respetas la privacidad de los demás, es más probable que tus hijos hagan lo mismo.

## Consejos para manejar el espionaje entre adultos

**1.Comprende las políticas laborales.** Los derechos de privacidad son muy limitados en el lugar de trabajo. Usa tus propios dispositivos para comunicaciones personales.

**2.Sigue la ley.** Fuera del entorno laboral, los adultos tienen una mayor expectativa de privacidad. Como mínimo, revisa las leyes de tu estado antes de hacer algo cuestionable, como grabar una llamada telefónica.

**3. Habla sobre expectativas.** *Establecer límites y expectativas desde el principio en una relación sentimental probablemente generará confianza y fortalecerá la relación a largo plazo.*

Habla sobre tus valores al inicio de la relación. Averigua si coinciden en el significado de la fidelidad y si están de acuerdo en compartir contraseñas.

**4.Sé más transparente.** Considera la diferencia entre ser privado y ser secreto. Puede estar bien proteger tus contraseñas si no tienes nada que ocultar.



La tentación de espiar es natural, pero ceder a esos impulsos puede socavar tus relaciones. Protégete comunicándote directamente y tratando a los demás con amor y respeto.



**PARENTS**   
**STEP AHEAD**

**PADRES UN PASO ADELANTE™**