



Cofinanciado por
la Unión Europea

ERASMUS+ COOPERATION PARTNERSHIPS IN YOUTH

"TOC"

Proyecto nº2021-1-IT03-KA220-YOU-000029227

CONSEJOS para jóvenes y
padres

Compartir es cuidar - APP



Contenido

1. Consejos para los más jóvenes
 - a. Qué hacer cuando te acosan
 - b. Señales de advertencia del ciberacoso
 - c. 10 maneras de ser un defensor
 - d. Cómo afrontarlo
 - e. Lo que no hay que hacer

2. Consejos para los padres
 - a. Qué hacer si acosan a su hijo
 - b. Señales de advertencia del ciberacoso
 - c. 10 maneras de ser un defensor
 - d. Cómo actuar como padre
 - e. Qué no hacer como padre

Jóvenes

Qué hacer en caso de acoso

- No respondas

El primer paso es ignorar a la persona maliciosa. A los ciberacosadores les encanta llamar la atención, y cuanto más reacciones, más volverán a molestarte.

Si alguien te envía mensajes de correo electrónico hirientes o publica cosas insultantes u odiosas en tu blog, utiliza cualquiera de las herramientas a tu disposición para borrarlo, banearlo o denunciarlo.

Responder al ciberacoso no es productivo. No intentes entablar un diálogo significativo o constructivo con los ciberacosadores, ya que el mero hecho de entablar una conversación con ellos invitará a una mayor actividad por su parte.

Es una respuesta natural querer defenderse y aclarar las cosas, pero en este caso concreto, lo mejor es hacer caso omiso de sus comentarios hirientes y no responderles para que se aburran y sigan adelante.

- Sepa que su ciberacosador sólo quiere llamar la atención

Quizá no le veas una utilidad práctica inmediata, pero siempre es útil saber más sobre los problemas a los que te enfrentas.

En general, los acosadores prosperan gracias a la atención que obtienen molestando a la gente. Han convertido en su especialidad poner a prueba la paciencia de la gente o crear conflictos entre personas que, de otro modo, no tendrían problemas entre sí.

Por eso es inútil discutir con un ciberacosador: es como intentar mantener una discusión de adultos con un niño de 2 años que tiene una rabieta para llamar la atención. No les interesa tu opinión, lo único que quieren es llamar la atención.

En otras palabras, sabiendo cómo actúan y cuáles son sus objetivos, estarás en mejores condiciones de armarte.

- Guardar pruebas del ciberacoso

En la mayoría de los casos, los ciberacosadores se aburren si nadie reacciona ante ellos y pasan página.

A veces, sin embargo, llevarán las cosas a un nuevo nivel y seguirán siendo abusivos, aunque se les banee o bloquee.



Si las cosas se te van de las manos y el acosador no desaparece, guarda todos los correos electrónicos, comentarios y mensajes de texto abusivos en una carpeta -con fechas y horas- para que, si tú o las autoridades descubrís la identidad del acosador, tengáis pruebas de su vergonzoso comportamiento.

Por supuesto, es muy raro descubrir la identidad de un ciberacosador, pero nunca se sabe, ¡ya ha ocurrido antes!

- Pide ayuda

Si alguna vez crees que el ciberacoso se te está yendo de las manos, puedes -y debes- hablar con un adulto y pedir ayuda a alguien de confianza (por ejemplo, uno de tus padres, profesores o incluso orientadores escolares).

Piénsalo: incluso los adultos maduros y experimentados necesitan ayuda para enfrentarse a los acosadores.

En Internet, nunca sabes con quién estás tratando; podría ser un niño descontento de tu colegio intentando hacerte enfadar o podría ser un individuo trastornado y/o peligroso.

En cualquier caso, ¡más vale prevenir que curar!

Como ves, los incidentes de acoso escolar no tienen por qué ser peores de lo que son. Hay muchas formas de afrontar el problema antes de que se te vaya de las manos o de que tu autoestima se resienta (*¿Qué debes hacer si te acosan cibernéticamente?, s. f.*).

Señales de advertencia del ciberacoso

- Inquietud, nerviosismo o miedo al ir al colegio o al exterior.

Es una señal importante de que su hijo se siente incómodo en el entorno escolar o con sus compañeros. Otras señales a las que debe prestar atención son que su hijo le pregunte continuamente si puede faltar al colegio y quedarse en casa o que le llame para pedirle que vuelva pronto a casa durante la jornada escolar.

- Nervioso o inquieto cuando envía mensajes de texto o utiliza las redes sociales.

¿Su hijo se pone muy nervioso con su teléfono, tableta u ordenador portátil, sobre todo cuando usted tiene el dispositivo a la vista? Mantener los dispositivos en zonas de uso común es una forma fácil de ayudar a mantener un ojo vigilante.

- Malestar o frustración después de conectarse o jugar.

¿Ha visto alguna vez a su hijo enfadarse tanto por lo que ocurre en la pantalla que cierra el dispositivo de golpe o lo tira a mitad de uso? Este arrebatado de ira puede ser una señal de alarma, ya que los niños pueden hacer esto como una forma de distanciarse de los acosadores.

- No están dispuestos a hablar o compartir información sobre sus cuentas y actividades en Internet.

El aumento del secretismo es otra gran señal de advertencia cuando se trata de acoso en línea. Los niños tratarán de ocultar lo que ocurre para mantenerlo en secreto, ya que muchas víctimas tienen miedo de hablar, especialmente con sus padres. Tener un contrato familiar que establezca normas para sus hijos y sus contraseñas y cuentas en Internet es otra forma de protegerlos del acoso y de darles a ustedes, como padres, un poco de tranquilidad.

- Pérdida o aumento de peso inexplicables, dolores de cabeza, dolores de estómago o problemas para comer.

Síntomas relacionados con la salud como éstos son sólo algunas de las muchas formas en que el acoso puede pasar factura física a un niño. Los padres deben estar atentos a estas señales porque, si se prolongan durante mucho tiempo, la salud de su hijo puede ir cuesta abajo muy rápidamente.

- Problemas para dormir por la noche o somnolencia durante el día.

La inquietud es un factor muy importante cuando se trata de ciberacoso. Los niños no pueden dormir porque están atormentados por lo que los ciberacosadores dicen de ellos. Este cansancio puede afectar al niño durante el resto del día, haciendo que su jornada escolar sea aún más difícil, ya que intentan hacer frente a las tareas escolares y a los compañeros de clase.

- Pérdida de interés por sus aficiones o actividades favoritas.

Si su hijo ha perdido repentinamente el interés por su deporte o afición favorita, puede ser un indicador de ciberacoso. Puede que esté tratando de distanciarse de otros que se burlan de él o intentando encajar. Hable con su hijo y siga animándole a hacer lo que le hace feliz a él, no a los demás.

- El niño parece repentinamente deprimido o antisocial.

Si su hijo parece muy triste y sólo quiere estar solo en su habitación, puede ser una señal de alarma. Para levantarle el ánimo, organice una salida familiar o incluso una noche de juegos para que se levante y salga de su habitación. Además, así su hijo sabrá que su familia está ahí para apoyarle.

- Se aleja de los amigos íntimos y de la familia.

Este retraimiento podría ser un intento de alejar a la gente y distanciar a todos los que forman parte de su vida, especialmente a los que ejercen el acoso. Asegúrate de que tu hijo sabe que estás a su lado si quiere hablar de cualquier cosa.

- Hacer declaraciones pasajeras sobre el suicidio o hacer un intento de suicidio.

Es una señal de alarma inmediata. Estas señales no deben tomarse a la ligera. Ponte en contacto con un profesional inmediatamente y, si es necesario, involucra a la escuela. Asegúrate de que tu hijo sepa que tus acciones se deben únicamente a que intentas ayudarlo.

10 maneras de ser un defensor

Un defensor es una persona que decide ayudar a alguien que sufre ciberacoso. Ejemplos de situaciones en las que uno puede elegir ser un defensor son:

- Alguien está recibiendo comentarios mezquinos e hirientes en un chat de videojuegos.
- La gente está difundiendo rumores hirientes sobre alguien a través de las redes sociales.
- Alguien se burla de alguien utilizando memes.
- Alguien crea una cuenta falsa de una persona en las redes sociales para avergonzarla y/o enviar mensajes ofensivos a sus amigos.
- Se comparten fotos privadas y delicadas de alguien que no es consciente de ello.

Ayudar a una persona que sufre ciberacoso contribuye a mejorar la situación. A menudo, la gente quiere ayudar a otros en esta situación, pero no están seguros de cómo hacerlo, y también pueden tener miedo de ser ellos mismos el blanco porque deciden actuar. He aquí diez formas de ayudar:

1. Infórmate sobre qué es el ciberacoso y cómo puede producirse

Hay muchos tipos diferentes de ciberacoso y muchas formas distintas de ciberacoso. Conocer los distintos tipos de ciberacoso puede ayudarte a detectarlo a tiempo, de modo que la víctima también pueda recibir ayuda antes de que empeore o se convierta en algo abrumador.

2. Acércate a la persona víctima del ciberacoso

Envía un mensaje o habla con la persona acosada. Si no la conoces bien, también puedes ponerte en contacto con un amigo suyo y preguntarle si puede ver cómo está. Puedes preguntarle si está bien y ofrecerle tu ayuda. Para ello es importante utilizar un lenguaje de apoyo. Por ejemplo, puedes decir: "Oye, ¿estás bien? Sé que la gente está siendo mala contigo, y eso no está bien". Además, puede ser conveniente ayudarles a encontrar un servicio de apoyo y asesoramiento confidencial, dependiendo de lo que haya disponible en tu escuela/distrito/país.

3. Conciencia sobre el comportamiento mezquino en Internet

Si tienes confianza y te sientes cómodo con ello, puedes alzar la voz contra el ciberacoso online, por ejemplo a través de un post, meme o GIF, diciendo algo como "El acoso online NO ESTÁ BIEN". Otra forma de hacerlo es dejando un comentario positivo sobre la persona acosada, haciéndola sentir mejor y quitándole algo de impacto negativo. Además, puedes denunciar el acoso a la aplicación, juego o sitio en el que se esté produciendo. Para ello, puede ser conveniente recopilar pruebas.

4. Desvía la atención de la situación de acoso

Cuando se está produciendo el acoso, puede ser conveniente desviar la atención de la víctima o del acosador hacia otra cosa. Puedes pedir a la persona acosada que te ayude con una tarea o invitarla a sentarse o comer contigo. Si eres amigo de la persona acosadora, puedes intentar desviar su atención hacia otra tarea que le encomiendes.

5. Habla con el ciberacosador

Habla en privado con la persona que está siendo mala o que está acosando cibernéticamente. O bien no es consciente del daño que está causando, o bien sí lo es. En cualquier caso, hacerle saber las consecuencias de sus actos puede ayudarle a cambiar su comportamiento.

6. Valora cuándo reaccionar ante el ciberacoso



Intervenir e intentar detener el ciberacoso puede parecer peligroso. En algunos casos, también puede ser conveniente no reaccionar directamente ante el acoso, sino dar un paso atrás y valorar cuál es la mejor manera de ayudar. Hablar en línea puede proporcionar al acosador una audiencia, y esto puede hacer que el acoso dure más tiempo. Un enfoque alternativo puede ser dirigirse al acosador más adelante, ya sea directamente o a través de las redes sociales y/u otras medidas de apoyo.

7. Busca el apoyo de otros

Si la persona acosada está realmente afectada y muestra síntomas como no acudir al colegio, estar más aislada, menos habladora y retraída, puede ser prudente no manejar toda la situación en solitario. Puedes ponerte en contacto con otras personas, como padres, profesores, directores, hermanos mayores u otras personas de confianza. Explícales lo que está pasando y también puedes mostrarles más información sobre el ciberacoso y lo que está sufriendo la persona.

8. No fomentes el ciberacoso

Esto puede parecer obvio, pero a veces no es fácil saber si estás fomentando el ciberacoso o no. Puede ser tan fácil como darle a "me gusta" a una publicación, difundir entre tus amigos algo que has oído o visto, o quedarte quieto y no alzar la voz. NO apoyes el ciberacoso de ninguna manera.

9. Cuídate.

Es importante que también tengas en cuenta tu propia seguridad cuando quieras oponerte al ciberacoso. Ver a alguien sufrir ciberacoso puede suscitar muchas emociones, especialmente si uno se encuentra en espacios en línea donde se producen muchos abusos en línea. No dejes que te domine y no amenaces a otras personas.

10. No te rindas.

Detener el ciberacoso puede ser difícil y a veces parecer imposible. Utiliza a otras personas, servicios y recursos en línea para pensar de forma creativa en cómo detener el ciberacoso.

Cómo afrontarlo

1. Ponte en contacto con las personas responsables (profesores, policía, etc.)

Cuando te acosan en Internet, debes ponerte en contacto con las personas con autoridad para que te ayuden. Si el acosador es alguien de tu escuela, contactar

con los profesores o con cualquier miembro del personal de la escuela te ayudará. Te ofrecerán apoyo, pero también castigarán al acosador.

2. Consigue pruebas

Proporcionar capturas de pantalla o grabaciones de los incidentes en línea que te hayan ocurrido sería muy útil en la situación en la que denuncies el acoso hacia ti. Esto ayudará a que las personas responsables se hagan cargo del problema y te ayuden a superarlo.

3. Habla con tu familia o amigos

Hablar con tus seres queridos te ayudará a superar la situación. Con su ayuda puedes conseguir el apoyo que necesitas en casa o de tus amigos para estar más tranquilo y sentirte más seguro.

4. Bloquea/denuncia al acosador

Esta es una forma muy directa de detener al acosador: bloquéalo en Internet y ya no podrá ponerse en contacto contigo. En el caso de que te acose indirectamente con sus mensajes o historias, denunciarle también te ayudará, ya que eso conllevaría sanciones por parte de la aplicación en la que publica.

5. Cuídate

Lo más importante es que te cuides, que hagas lo que creas que es mejor para ti. Como tomarte un descanso de las redes sociales, buscar un nuevo hobby, salir con tus amigos, etc. De este modo cuidarás tu salud mental y tu bienestar general.

Lo que no hay que hacer

El ciberacoso se ha convertido en un fenómeno demasiado común en la era digital actual, y su impacto en las personas puede ser grave y duradero. Aunque existe mucha información sobre cómo prevenir el ciberacoso, es igualmente importante saber qué no hacer cuando se trata de este problema. En este artículo, destacaremos algunos de los errores más comunes que la gente comete al enfrentarse al ciberacoso y lo que deberías evitar hacer.

1. No ignores el problema

Uno de los mayores errores que se cometen al enfrentarse al ciberacoso es ignorar el problema. Puede resultar tentador considerar insignificantes los comentarios o

mensajes hirientes, pero esto sólo puede empeorar las cosas. El ciberacoso puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona, e ignorarlo puede provocar sentimientos de aislamiento e impotencia. En su lugar, es importante abordar el problema de frente y buscar ayuda si es necesario.

2. No tome represalias

Otro error común que se comete al enfrentarse al ciberacoso es tomar represalias. Puede resultar tentador responder con un insulto o un comentario malintencionado, pero esto sólo añade leña al fuego. Tomar represalias también puede agravar la situación y dificultar su resolución. Lo mejor es mantener la calma y denunciar el incidente a las autoridades competentes.

3. No te culpes

Las víctimas de ciberacoso suelen culparse por el acoso que reciben. Pueden pensar que han hecho algo mal o que, de alguna manera, merecen que se les trate mal. Sin embargo, es importante recordar que nadie merece ser acosado y que la responsabilidad recae en la persona que acosa, no en la víctima. Culparte a ti mismo sólo puede hacerte sentir peor e impedir que busques la ayuda que necesitas.

4. No te aisles

El ciberacoso puede hacer que te sientas aislado y solo, pero aislarse no es la solución. Es esencial que acudas a amigos, familiares o profesionales de confianza que puedan proporcionarte apoyo y orientación. Guardarse el problema para uno mismo puede hacerlo parecer insuperable, pero compartir tu experiencia con los demás puede ayudarte a sentirte menos solo y más capacitado.

5. No subestimes el impacto del ciberacoso

Por último, es importante no subestimar el impacto del ciberacoso. Sus efectos pueden ser graves y duraderos: depresión, ansiedad e incluso suicidio. Es crucial tomarse en serio todos los incidentes de ciberacoso y buscar ayuda si es necesario. Tanto si eres víctima como espectador, puedes marcar la diferencia denunciando el ciberacoso y prestando apoyo a los afectados.

En conclusión, el ciberacoso es un asunto serio que requiere atención y acción. Saber lo que no hay que hacer frente al ciberacoso es tan importante como saber lo que hay que hacer. Si evitas estos errores comunes, podrás protegerte mejor a ti mismo y a los demás de los efectos nocivos del ciberacoso. Recuerda que nadie merece ser acosado y que hay ayuda disponible para quienes la necesitan.

Padres

Qué hacer si su hijo sufre acoso escolar

1. ASEGÚRESE DE QUE SU HIJO ESTÁ (Y SE SIENTE) SEGURO. La seguridad y el bienestar de su hijo deben ser siempre la máxima prioridad. 2. Transmita apoyo incondicional. Los padres deben demostrar a sus hijos con palabras y acciones que ambos desean el mismo resultado final: acabar con el ciberacoso.
2. HABLE CON SU HIJO Y ESCÚCHELE. Mantenga una conversación tranquila con su hijo sobre lo que le ocurre. No se asuste. Tómese el tiempo necesario para saber exactamente lo que ha ocurrido y el contexto matizado en el que se ha producido. Tampoco minimice la situación ni excuses al agresor.
3. RECOJA PRUEBAS. Imprima o haga capturas de pantalla o grabaciones de conversaciones, mensajes, fotos, vídeos y cualquier otro elemento que pueda servir como prueba clara de que su hijo está siendo víctima de ciberacoso. Lleve un registro de todos y cada uno de los incidentes para ayudar en el proceso de investigación. Asimismo, anote detalles relevantes como el lugar, la frecuencia, la gravedad del daño, la participación de terceros o testigos y los antecedentes.
4. COLABORE CON LA ESCUELA. Busque la ayuda de los administradores si la víctima y el agresor van al mismo colegio. Tu hijo tiene derecho a sentirse seguro en la escuela, y los educadores son responsables de garantizarlo mediante una investigación y una respuesta adecuada.
5. ABSTÉNGASE DE PONERSE EN CONTACTO CON LOS PADRES DEL ACOSADOR. Algunos padres que se enfrentan a acusaciones de que su hijo está realizando ciberacoso pueden ponerse a la defensiva y, por tanto, no ser receptivos a sus ideas. Sea prudente en su planteamiento para evitar dramas adicionales y posibles represalias.
6. CONTACTA CON EL PROVEEDOR DE CONTENIDOS. El ciberacoso infringe las condiciones de servicio de todos los proveedores de servicios legítimos (sitios web, aplicaciones, redes de juegos, empresas de Internet o de telefonía móvil). Independientemente de que su hijo pueda identificar quién le acosa, póngase en contacto con el proveedor correspondiente.
7. SI ES NECESARIO, BUSQUE ASESORAMIENTO. Su hijo puede beneficiarse de hablar con un profesional de la salud mental. Es posible que los niños prefieran dialogar con un tercero que pueda percibirse como más objetivo.
8. APLICA MEDIDAS PARA EVITAR QUE VUELVA A OCURRIR. Si su hijo está siendo acosado a través de las redes sociales (YouTube, Instagram, Snapchat, Twitter, etc.), establezca controles de privacidad en cada plataforma para bloquear el contacto con la persona acosadora y presente una denuncia (véase el punto 6). Anímales también a que



Cofinanciado por
la Unión Europea

sigan hablando contigo antes de que los pequeños problemas se conviertan en situaciones mayores (Centro, s. f.).

Señales de advertencia del ciberacoso

Inquietud, nerviosismo o miedo al ir al colegio o al exterior.

Es una señal importante de que su hijo se siente incómodo en el entorno escolar o con sus compañeros. Otras señales a las que debe prestar atención son que su hijo le pregunte continuamente si puede saltarse las clases quedándose en casa o que le llame para pedirle que vuelva pronto a casa durante la jornada escolar.

Está nervioso o inquieto cuando envía mensajes de texto o utiliza las redes sociales.

¿Su hijo se pone muy nervioso con su teléfono, tableta u ordenador portátil, sobre todo cuando usted tiene el dispositivo a la vista? Mantener los dispositivos en las zonas de uso común es una forma sencilla de mantenerlos vigilados.

Molesto o frustrado después de conectarse a Internet o jugar.

¿Ha visto alguna vez a su hijo enfadarse tanto por lo que ocurre en la pantalla que cierra el dispositivo de golpe o lo tira a mitad de uso? Este arrebató de ira puede ser una señal de alarma, ya que los niños pueden hacer esto como una forma de distanciarse de los acosadores.

No quieren hablar o compartir información sobre sus cuentas y su actividad en Internet.

El aumento del secretismo es otra gran señal de advertencia cuando se trata de acoso en línea. Los niños intentan ocultar lo que ocurre para mantenerlo en secreto, ya que muchas víctimas tienen miedo de hablar, sobre todo con sus padres. Tener un contrato familiar que establezca normas para sus hijos y sus contraseñas y cuentas en Internet es otra forma de protegerlos del acoso y de darles a ustedes, como padres, un poco de tranquilidad.

Pérdida o aumento de peso inexplicables, dolores de cabeza, dolores de estómago o problemas para comer.

Síntomas relacionados con la salud como éstos son sólo algunas de las muchas formas en que el acoso puede pasar factura física a un niño. Los padres deben estar atentos a



Cofinanciado por
la Unión Europea

estas señales porque, si se prolongan durante mucho tiempo, la salud de su hijo puede ir cuesta abajo muy rápidamente.

Problemas para dormir por la noche o somnolencia durante el día.

La inquietud es un factor muy importante cuando se trata de ciberacoso. Los niños no pueden dormir porque están atormentados por lo que los ciberacosadores dicen de ellos. Este cansancio puede afectar al niño durante el resto del día, haciendo que su jornada escolar sea aún más difícil, ya que intentan hacer frente a las tareas escolares y a los compañeros de clase.

Pérdida de interés por sus aficiones o actividades favoritas.

Si su hijo ha perdido repentinamente el interés por su deporte o afición favorita, puede ser un indicador de ciberacoso. Puede que esté tratando de distanciarse de otros que se burlan de él o intentando encajar. Hable con su hijo y siga animándole a hacer lo que le hace feliz a él, no a los demás.

El niño parece deprimido o antisocial de repente.

Si su hijo parece muy triste y sólo quiere estar solo en su habitación, puede ser una señal de alarma. Para levantarle el ánimo, organice una salida familiar o incluso una noche de juegos para que se levante y salga de su habitación. Además, así su hijo sabrá que su familia está ahí para apoyarle.

Alejamiento de los amigos íntimos y la familia.

Este retraimiento puede ser un intento de alejar a la gente y distanciar a todos los que forman parte de su vida, especialmente a los acosadores. Asegúrate de que tu hijo sabe que estás a su lado si quiere hablar de cualquier cosa.

Hacer declaraciones pasajeras sobre el suicidio o hacer un intento de suicidio.

Es una señal de alarma inmediata. Estas señales no deben tomarse a la ligera. Ponte en contacto con un profesional inmediatamente y, si es necesario, involucra a la escuela. Asegúrate de que tu hijo sepa que tus acciones se deben únicamente a que intentas ayudarle.

10 maneras de ser un defensor

Un defensor es una persona que decide ayudar a alguien que sufre ciberacoso. Ejemplos de situaciones en las que uno puede elegir ser un defensor son:

- Alguien está recibiendo comentarios mezquinos e hirientes en un chat de videojuegos.
- La gente está difundiendo rumores hirientes sobre alguien a través de las redes sociales.
- Alguien se burla de alguien utilizando memes.
- Alguien crea una cuenta falsa de una persona en las redes sociales para avergonzarla y/o enviar mensajes ofensivos a sus amigos.
- Se comparten fotos privadas y delicadas de alguien que no es consciente de ello.

Ayudar a una persona que sufre ciberacoso contribuye a mejorar la situación. A menudo, la gente quiere ayudar a otros en esta situación, pero no están seguros de cómo hacerlo, y también pueden tener miedo de ser ellos mismos el blanco porque deciden actuar. He aquí diez formas de ayudar:

1. Infórmese sobre qué es el ciberacoso y cómo y dónde puede producirse

Hay muchos tipos diferentes de ciberacoso y muchas formas distintas de ciberacoso. Para los padres, puede ser difícil conocer todas las formas en que su hijo o sus amigos pueden sufrir ciberacoso. Conocer los distintos tipos de ciberacoso puede ayudar a detectar el ciberacoso a tiempo, para que la víctima también pueda recibir ayuda antes de que empeore o se convierta en algo abrumador. También es aconsejable saber qué redes sociales y plataformas en línea utilizan los niños, para tener un mayor control sobre las posibles amenazas de ciberacoso que puedan surgir.

2. Hable con su hijo sobre el ciberacoso

El ciberacoso es algo de lo que es crucial hablar, para que tu hijo no lo sufra o para que no acose cibernéticamente a otros. Es posible que no sepan qué es el ciberacoso, sus consecuencias legales y personales o cómo detenerlo. Hable con su hijo sobre este tema y averigüe si ha experimentado algo así.

3. Esté atento a los síntomas del ciberacoso

Puede que su hijo esté sufriendo ciberacoso, o que esté acosando cibernéticamente a otros. Esto puede ser difícil de saber para un padre. Interésese por lo que hace en Internet y en qué plataformas pasa el tiempo. Esté también atento a los cambios en el comportamiento y el estado de ánimo de su hijo. Puede que pase cada vez más tiempo en plataformas en línea o que evite mostrarle lo que hace. También pueden parecer

más retraídos o no actuar como de costumbre. Pueden emitir pequeñas señales de que algo no va bien. Asegúrate de decirles que pueden acudir a ti con cualquier problema, grande o pequeño, y muéstrate siempre abierto a hablar con ellos y tómate en serio lo que te digan o te muestren.

4. Acérquese a otras personas que sufren ciberacoso

Tal vez hayas descubierto que tu hijo u otra persona está siendo víctima de ciberacoso. Envía un mensaje o habla con la persona o los padres del ciberacosado. Si no conoces bien a la persona, también puedes ponerte en contacto con un amigo suyo y preguntarle si puede ver cómo está. Puedes preguntarle si está bien y ofrecerle tu ayuda. Para ello es importante utilizar un lenguaje de apoyo. Por ejemplo, puedes decir: "Oye, ¿estás bien? Sé que la gente está siendo mala contigo, y eso no está bien". Además, puede ser conveniente ayudarles a encontrar un servicio de apoyo confidencial y asesoramiento, dependiendo de lo que haya disponible en tu escuela/distrito/país.

5. Conciencie sobre el ciberacoso en reuniones con la escuela y los padres.

Saca el tema del ciberacoso en las reuniones escolares. Habla y debate con otros padres, profesores y directores sobre el tema. Así es más fácil reunir fuerzas para luchar contra el problema. Puedes intercambiar experiencias y conocer mejor cómo aborda el problema la escuela.

6. Evalúe cuándo y cómo reaccionar ante el ciberacoso

Intervenir e intentar detener el ciberacoso puede parecer peligroso. En algunos casos, también puede ser conveniente no reaccionar directamente ante el acoso, sino dar un paso atrás y evaluar cuál es la mejor manera de ayudar. Hablar en línea puede proporcionar al acosador una audiencia, y esto puede hacer que el acoso dure más tiempo. Otra posibilidad es dirigirse al acosador más adelante, por ejemplo hablando con sus padres, su profesor o su centro de estudios.

7. Busque el apoyo de otras personas

Si la persona o el niño acosado está realmente afectado y muestra síntomas como no ir al colegio, estar más aislado, menos hablador y retraído, puede ser conveniente que no manejes toda la situación tú solo. Puedes ponerte en contacto con otras personas, como otros padres, profesores, directores y otras personas de confianza. Explícales lo que está pasando, y también puedes mostrarles más información sobre el ciberacoso y lo que está sufriendo la persona.

8. No fomenta el ciberacoso

Esto puede parecer obvio, pero a veces no es fácil saber si estás fomentando el ciberacoso o no. Dado que tanto los jóvenes como los padres comparten muchas de las plataformas en línea, puede ser difícil ver lo que se entiende como humor amistoso y lo que en realidad es ciberacoso. Puede ser tan fácil como que te guste una publicación, difundir algo que has oído o visto a tus amigos/hijos, o quedarte quieto y no alzar la voz. NO apoyes el ciberacoso de ninguna manera.

9. Cuídese.

Es importante que también tengas en cuenta tu propia seguridad cuando quieras oponerte al ciberacoso. Ver a alguien sufrir ciberacoso puede despertar muchas emociones, sobre todo si tu hijo es el objetivo o está acosando a otros. No dejes que te afecte y no amenaces a otras personas. Valora cuál es la mejor manera de afrontar la situación, utilizando los otros consejos dados.

10. No se rinda.

Detener el ciberacoso puede ser difícil y a veces parecer imposible. Utiliza a otras personas, padres, profesores, servicios y recursos en línea para pensar de forma creativa en cómo detener el ciberacoso.

Cómo afrontarlo como padre

1. Hable con sus hijos

Hablar con tus hijos les ayudará a sentirse más cómodos y relajados para abrirse a ti sobre ciertos temas. En el caso del ciberacoso, compartir tus experiencias y conocimientos les ayudará a superarlo.

2. Sé comprensivo

Ofrecer apoyo a tus hijos puede ayudarles mucho a enfrentarse al ciberacoso. Hacer que se sientan seguros y cómodos en casa es una de las mejores cosas que puedes hacer con un efecto más positivo en ellos. Simplemente escúchales sin darles consejos ni nada „dejándoles ser escuchados“.

3. No les culpes ni les castigues

Hacerles sentir que el incidente es culpa suya es lo peor que puedes hacer. Aunque haya cometido un error en Internet, no debes culparle ni castigarle, sino explicarle que las cosas pasan y que debe tener más cuidado al navegar. Si les castigas por el

incidente, sólo conseguirás que vuestra relación y vuestra dinámica en casa se vean perjudicadas.

4. Notifique a las autoridades

En algunas situaciones tu hijo no quiere ponerse en contacto con las autoridades porque tiene miedo, en esas situaciones debes hablar con tu hijo y explicarle que es la mejor forma de actuar. Dependiendo de la gravedad del acoso que sufra tu hijo. Puede ser un profesor del colegio o la policía si el acoso se produce fuera del colegio.

5. Anime a su hijo a no responder al acosador

Si su hijo sufre acoso en Internet, lo peor que puede hacer es responder al acosador a través de un mensaje de texto o un mensaje de correo electrónico. Si lo hace, animará al acosador a seguir acosándole. Dígale que lo mejor es no responder directamente, sino denunciar o bloquear la cuenta y ponerse en contacto con las autoridades.

Qué no hacer como padre

El ciberacoso se ha convertido en un fenómeno demasiado común en la era digital, y su impacto en las personas puede ser grave y duradero. Aunque existe mucha información sobre cómo prevenir el ciberacoso, es igualmente importante saber lo que no se debe hacer. En este artículo, destacaremos algunos de los errores más comunes que la gente comete al enfrentarse al ciberacoso y lo que deberías evitar hacer.

1. No ignore el problema

Uno de los mayores errores que se cometen al enfrentarse al ciberacoso es ignorar el problema. Puede resultar tentador considerar insignificantes los comentarios o mensajes hirientes, pero esto sólo puede empeorar las cosas. El ciberacoso puede tener un impacto significativo en la salud mental de una persona, e ignorarlo puede provocar sentimientos de aislamiento e impotencia. En su lugar, es importante abordar el problema de frente y buscar ayuda si es necesario.

2. No tome represalias

Otro error común que se comete al enfrentarse al ciberacoso es tomar represalias. Puede resultar tentador responder con un insulto o un comentario malintencionado, pero esto sólo añade leña al fuego. Tomar represalias también puede agravar la situación y hacerla más difícil de resolver. Lo mejor es mantener la calma y denunciar el incidente a las autoridades competentes.

3. No se culpe



Las víctimas de ciberacoso suelen culparse por el acoso que reciben. Pueden pensar que han hecho algo mal o que, de alguna manera, merecen que se les trate mal. Sin embargo, es importante recordar que nadie merece ser acosado y que la responsabilidad recae en la persona que acosa, no en la víctima. Culparte a ti mismo sólo puede hacerte sentir peor e impedir que busques la ayuda que necesitas.

4. No se aíse

El ciberacoso puede hacer que te sientas aislado y solo, pero aislarse no es la solución. Es esencial que acudas a amigos, familiares o profesionales de confianza que puedan proporcionarte apoyo y orientación. Guardarse el problema para uno mismo puede hacerlo parecer insuperable, pero compartir tu experiencia con los demás puede ayudarte a sentirte menos solo y más capacitado.

5. No subestime el impacto del ciberacoso

Por último, es importante no subestimar el impacto del ciberacoso. Sus efectos pueden ser graves y duraderos: depresión, ansiedad e incluso suicidio. Es crucial tomarse en serio todos los incidentes de ciberacoso y buscar ayuda si es necesario. Tanto si eres víctima como espectador, puedes marcar la diferencia denunciando el ciberacoso y apoyando a los afectados.

En conclusión, el ciberacoso es un asunto serio que requiere atención y acción. Saber lo que no hay que hacer frente al ciberacoso es tan importante como saber lo que hay que hacer. Si evitas estos errores comunes, podrás protegerte mejor a ti mismo y a los demás de los efectos nocivos del ciberacoso. Recuerda que nadie merece ser acosado y que hay ayuda disponible para quienes la necesitan.

Referencias

- The Australian Government. *How to be an upstander*. eSafety Commissioner. Retrieved on 01.06.2023 from <https://www.esafety.gov.au/young-people/be-an-upstander>



- Reachout. *How to be an upstander*. Retrieved 01.06.2023 from <https://au.reachout.com/articles/how-to-be-an-upstander>
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2018). *Standing up to Cyberbullying: Top Ten Tips for Teens*. Cyberbullying Research Center. Retrieved 01.06.2013, from <https://cyberbullying.org/standing-up-to-cyberbullying-tips-for-teens.pdf>
- The 10 Warning Signs of Cyberbullying | Net Nanny. (2023, May 31). (C) 2001-2020 Copyright Content: Content Watch Holdings, Inc. Copyright Design: Content Watch Holdings, Inc. <https://www.netnanny.com/blog/the-10-warning-signs-of-cyberbullying/>