



Infografía: www.respetame.org



Ruta Institucional

3115138971



**¿CÓMO PREVENIR EL
CYBERBULLYING?**

CONSEJOS GENERALES

Tan pronto como tu hijo/a comience a usar internet es importante que le expliques cuáles son tus expectativas con respecto a su comportamiento. Al actuar de forma responsable y respetuosa, podrán disfrutar su tiempo en línea y disfrutar de lo mejor de internet y evadir en gran medida el ciberbullying y contenido inapropiado.

Algunos consejos básicos que le puedes decir a tu hijo/a son:

- **Comunícate de forma apropiada.** Usa el lenguaje adecuado para la ocasión. Probablemente no le escribas de la misma forma a tu Profesor/a que a tus amigos/as. ¡Y recuerda que usar solo mayúsculas significa que estás gritando, así que no lo hagas!
- **Mantén privadas las cosas privadas.** No compartas información como contraseñas, la dirección de tu casa, imágenes inapropiadas y chismes.
- **Respeto a los demás.** Sé cortés y si no estás de acuerdo con algo, dilo de forma amable.
- **No mientas, robes, ni hagas trampa.** No trates de engañar a otros, recuerda darle crédito a quien lo merece y, aunque es fácil copiar el trabajo de otro, no descargues nada sin permiso ni uses códigos para hacer trampa en juegos.

- **Apoya a quien lo necesite.** Si alguien que conoces está siendo víctima de ciberbullying, ponte de su lado. A ti te gustaría que esa persona hiciera lo mismo por ti.

- **Reporta malos comportamientos.** La internet es una comunidad gigante y es imposible que todo sea perfecto. Usa las herramientas de las redes para reportar contenido inapropiado.

- **Sigue las reglas de tu familia.** Si tus padres te dicen que evites ciertos sitios web o que dejes de enviar mensajes de textos después de cierta hora, escúchalos. Mientras más responsable seas, más privilegios tendrás.

- **Piensa antes de publicar, enviar mensajes y compartir.** Considera cómo tú y los demás se pueden sentir luego de que publiques algo. No siempre es fácil retirar lo dicho en línea y lo que hagas allí puede quedar registrado por mucho tiempo.



¿QUE ES EL CYBERBULLYING?

El ciberbullying es el uso de medios de comunicación digital (como la internet y mensajes de texto) para hacer que otra persona se moleste, se sienta triste o tenga miedo, y usualmente, de forma repetida.

Algunos ejemplos de ciberbullying son: enviar mensajes instantáneos o en un chat para herir a una persona, publicar fotos o videos vergonzosos en las redes sociales y crear rumores en línea.

¿QUÉ LE PUEDO DECIR A MI HIJO/A SI ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE CYBERBULLYING?

Muchas veces los niños/as no entienden la diferencia entre las bromas y el bullying. En otros casos, los niños/as pueden sentirse avergonzados/as de hablar sobre el tema con sus padres. Por estas razones, es importante hablar con los niños/as sobre su comportamiento en internet antes de que comiencen a interactuar con otros a través de su celular, tableta o computadora. **Comparte los pasos a continuación que tus hijos/as pueden tomar de inmediato si sabes que han sido víctimas de ciberbullying o para prepararlos con respecto al tema:**

- **Apaga la computadora. Ignora los ataques y aléjate del ciberbully.**
- **No respondas ni te vengues.** Si estás molesto/a o dolido/a, puedes decir cosas de las que te arrepientas después. Muchas veces los ciberbullies están buscando precisamente una reacción fuerte, así que no sigas sus planes.
- **Bloquea al bully.** Si recibes mensajes malintencionados a través de un chat como Whatsapp o una red social como Facebook, Snapchat, Twitter, Instagram, elimínalos de tu lista de amigos/seguidores. También puedes eliminar los mensajes de los bullies sin leerlos.
- **Guarda e imprime los mensajes de los bullies.** Si el acoso continúa, guarda la evidencia. Esto puede ser importante para tener una prueba para los padres y maestros si el bullying cibernético continúa.
- **Habla con un amigo/a.** Cuando alguien te hace sentir mal, a veces hace bien hablar sobre eso con un amigo/a.
- **Díselo a un adulto de confianza.** Un adulto de confianza es alguien que crees que te escuchará y que tiene la capacidad, el deseo y la autoridad para ayudarte. Contarle la situación a un adulto no es chismear, significa que te estás ocupando de tu bienestar, y aunque ocurra en línea, seguramente tu escuela tiene reglas en contra del ciberbullying.

