



MÁS INFORMACIÓN EN:
www.respetame.org



DETENCIÓN DEL CIBERBULLYING



¿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.