

# Prevención del ciberbullying 101

## Una guía breve para adultos

### ¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

El ciberbullying es el acoso escolar (comportamiento no deseado, repetido, agresivo y negativo) que tiene lugar a través de dispositivos digitales como teléfonos celulares, tabletas y computadoras. También conocido como ciberacoso, puede ocurrir por correo electrónico, mensajes de texto, redes sociales, juegos virtuales, mensajería instantánea y al compartir fotos digitales. Algunas tácticas de ciberbullying incluyen:

- Publicar comentarios, fotos o videos maliciosos, hirientes o vergonzosos sobre alguien
- Amenazar con lastimar a alguien o decir que debería lastimarse a sí mismo/-a
- Hacerse pasar por otra persona en línea con el fin de solicitar o publicar información personal o falsa sobre otra persona
- Crear una página web maliciosa o hiriente sobre alguien
- Compartir la información personal de alguien sin su permiso

### HABLAR DEL CIBERBULLYING

Es importante que los adultos animen a los jóvenes a contarle a un adulto de confianza cuando vean o experimenten ciberbullying. Con frecuencia, el comportamiento ocurre en un entorno donde los adultos no pueden verlo. A menos que los involucrados lo digan, a menudo ningún adulto lo sabrá. Los adultos deben compartir que entienden que puede ser difícil confiar en alguien, pero es importante que los jóvenes no pasen por la experiencia solos. Por su bienestar, es útil decirse a alguien.

Para sentar las bases del diálogo, se puede decir:

- “Entiendo lo importante que es comunicarse con otros niños por teléfono y en Internet”.
- “Mereces estar a salvo del bullying en línea, al igual que en la escuela, en el patio de recreo y en el vecindario”.
- “Si algo que sucede en línea es hiriente, no tienes que pasar por ello solo/-a”.

**Para los jóvenes de hoy en día, el acceso instantáneo a la tecnología trae beneficios y desafíos. Al mismo tiempo que los adultos ayudan a los jóvenes a navegar por situaciones sociales en persona, también deben prepararlos para mantener relaciones saludables en la vida digital.**

*Los jóvenes que usan la tecnología para lastimar, dañar o humillar a sus compañeros pueden crear un tipo de acoso escolar aún más devastador. Cuando los jóvenes hacen ciberbullying, pueden acceder al blanco de bullying (la persona acosada) y a una gran audiencia las 24 horas del día, los siete días de la semana. Además, la persona que es objeto del bullying puede leer y releer un texto o comentario hiriente en las redes sociales y así experimentar el dolor una y otra vez.*

# CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES QUE SUFREN CIBERBULLYING

## SEA SOLIDARIO

Si un niño o una niña o un/-a adolescente le dice que es objeto de bullying en línea, anímelo/la a expresarse, mientras le hace saber que:

- **“Esto no es tu culpa”**. Asegúrese de que sepa que no tiene la culpa.
- **“No estás solo/-a”**. Muchos jóvenes se sienten aislados por el acoso escolar y creen que no le importan a nadie y no recibirán ayuda.
- **“El bullying nunca está bien”**. Todos los estudiantes tienen derecho a ser tratados con dignidad y respeto.
- **“Detener el acoso escolar no depende de ti. Trabajaremos juntos”**. Es importante que tanto los jóvenes como los adultos se involucren en el trabajo hacia una solución que tenga en cuenta lo que el/la estudiante quiere.

## ANIME AL/A LA JOVEN A PENSAR EN LA MEJOR MANERA DE MANEJAR LA SITUACIÓN

“Abogar por sí mismo/-a” es la habilidad de reconocer, entender, y comunicar lo que se necesita y tomar medidas para lograrlo. Esto es especialmente importante en situaciones de acoso escolar, cuando los jóvenes pueden sentirse impotentes. Ser parte de la solución y compartir sus ideas los ayuda a recuperar parte del poder y un sentido de propiedad sobre la respuesta.

## DOCUMENTE LA SITUACIÓN Y MANTENGA UN REGISTRO DETALLADO

El ciberbullying deja un rastro de pruebas que documenta el daño que el/la joven ha experimentado. Mantener un registro detallado —guardar capturas de pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto— ayudará a planificar cómo resolver la situación.

*Cuando un adulto se entera de que un/-a joven ha sido parte de una situación del bullying cibernético, es natural que quiera quitarle el acceso a la tecnología. Debido a eso, muchos jóvenes son reacios a compartir algo negativo sobre lo que experimentan. Una respuesta más útil es hacerle saber a un/-a joven de inmediato que desea trabajar con él o ella para que pueda usar la tecnología de manera segura.*

## DESAROLLE UN PLAN

La guía para padres y educadores sobre el uso del plan de acción estudiantil contra el bullying está diseñada para que los adultos ayuden a guiar a los jóvenes a través del *Plan de acción estudiantil*. Este plan proporciona unas herramientas para que los jóvenes compartan sus ideas y opiniones sobre posibles soluciones al bullying que están experimentando. Crear el plan también les ayuda a sentirse más en control y, al mismo tiempo, a descubrir formas de resolver la situación del acoso escolar.

### El plan podría incluir:

- Determinar quién más puede brindar apoyo (como educadores, consejeros/-as y compañeros/-as)
- Esbozar una estrategia sobre cómo responder cuando el bullying ocurre
- Denunciar el comportamiento a los proveedores de telefonía celular e Internet y de las redes sociales
- Trabajar con la escuela para abordar el bullying tanto en línea como presencialmente

**Los adultos deben hablar sobre la conducta y el comportamiento en línea, así como sobre el ciberbullying, tan pronto como los jóvenes comiencen a usar la tecnología digital como teléfonos celulares y computadoras.**

# CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES QUE SON TESTIGOS DEL CIBERBULLYING

Hágales saber a los jóvenes que su respuesta puede ser poderosa e impactante; muchas situaciones de acoso escolar se acaban cuando interviene un/-a compañero/-a. Los jóvenes a menudo no están seguros de cómo dar el primer paso, especialmente en línea. Una función importante para un adulto es describir los pasos de acción que los jóvenes pueden tomar para ayudar a los demás, entre ellos:

- **Ayudar a la persona acosada a decírselo a un adulto de confianza.** La mayoría de las situaciones de bullying no se resuelven bien sin la participación de un adulto que se preocupe.
- **No participar ni comprometerse.** Que no le den “me gusta” ni compartan publicaciones que acosen a alguien. Dar “me gusta” a un mensaje malo muestra que lo aprueban.
- **Denunciarlo.** Es importante involucrar a otras personas, como un adulto o un/-a maestro/-a que se preocupe por ellos, en la acción.
- **Responder con apoyo positivo.** Si los jóvenes se sienten cómodos haciéndolo y es seguro, aconséjeles que publiquen un comentario que muestre solidaridad con la persona que es el blanco de bullying.
- **Acercarse a la persona acosada.** Los jóvenes pueden enviarle un mensaje privado a esa persona haciéndole saber que lo que está sucediendo está mal, que no merece ser tratada de esa manera y que no está sola.

# CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES QUE ESTÁN HACIENDO CIBERBULLYING A OTROS

Si usted se entera de que un/-a joven está haciendo ciberbullying a otros, es importante saber que el bullying es un comportamiento, y que el comportamiento se puede cambiar. Los niños y adolescentes hacen bullying cibernético por muchas razones, incluida la presión de los compañeros, ser acosados ellos mismos y no darse cuenta del impacto que sus acciones pueden tener en los demás.

- **Comience por hablar con ellos y explorar las razones de su comportamiento.** Permítales hablar de sus sentimientos, si ellos también están siendo acosados y otros factores que pueden estar llevando a este comportamiento.

- **A continuación, fomente la empatía, el respeto y la compasión.** Aquellos que cometen ciberbullying a menudo no son conscientes de cómo se sienten los demás. Es posible que no entiendan que el comportamiento en el mundo digital tiene consecuencias en la vida real. Hágales saber cómo su comportamiento en línea puede afectar en cómo se siente o piensa alguien.
- **Luego, haga que sus expectativas y consecuencias sean claras y consistentes.** Hágales saber que el acoso escolar no está bien bajo ninguna circunstancia y que no será tolerado. Explique que habrá consecuencias por su comportamiento. Sea específico sobre lo que sucederá y tome medidas inmediatas si se entera de que todavía están involucrados en el ciberbullying.
- **Por último, proporcione comentarios positivos y sea paciente.** Se necesita tiempo para cambiar el comportamiento. Brinde elogios y reconocimiento cuando manejen bien los conflictos en línea o encuentren una manera positiva de lidiar con sus sentimientos. ¡Este tipo de refuerzo positivo es muy útil! Mantenga visibles su preocupación y apoyo.

## CONSEJOS QUE SE DEBEN DAR A LOS JÓVENES PARA EVITAR QUE HAGAN CIBERBULLYING A OTROS

- **Piensen antes de publicar.** Si están molestos, tristes o enojados, esperen para publicar. Tómense un tiempo para calmarse, de modo que no hagan algo de lo que no puedan retractarse.
- **Nunca revelen públicamente nada con lo que no se sentirían cómodos contándoselo a todo el mundo.** Recuerden que cuando comparten algo en línea, puede ser visto por cualquiera, incluidos sus padres y maestros/-as.
- **Cuando hagan comentarios sobre otra persona, imaginen cómo se sentirían si alguien dijera eso sobre Uds.**

## ¿QUÉ HACE QUE EL CIBERBULLYING SEA DIFERENTE DEL BULLYING TRADICIONAL?

Si bien todo el acoso escolar se caracteriza por un comportamiento agresivo, a menudo repetitivo e hiriente hacia otra persona o grupo, existen elementos distintivos cuando ocurre mediante el uso de dispositivos digitales, que incluyen:

- **Persistencia.** El ciberbullying puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar donde alguien tenga acceso a la tecnología digital.
- **Anonimato.** Es posible que las personas que sufren bullying ni siquiera sepan quién las está atacando, lo que hace que sea más fácil lastimar a alguien y no ser responsabilizado.
- **Dificultad para detectar.** Algunos tipos del acoso en el ámbito escolar son fáciles de ver, como empujar a alguien o dañar las pertenencias. El ciberbullying ocurre en un dispositivo digital, en aplicaciones o sitios donde el acceso de adultos puede estar restringido, por lo que es posible que los adultos no sean conscientes de lo que está sucediendo.
- **Compartir con un público potencialmente más amplio.** La información en línea se puede compartir fácil y rápidamente, lo que dificulta contener o detener los mensajes negativos una vez que se publican.
- **Es más fácil ser hiriente.** La persona que acosa no ve la respuesta inmediata de la persona a la que se dirige, ya que la tecnología la aleja del dolor que puede estar causando en la vida real.
- **Permanencia.** Una vez que algo se comparte en Internet, a menudo está disponible para todos en todas partes, lo que dificulta su eliminación.

*Los adultos deben hablar sobre la conducta y el comportamiento en línea, así como sobre el ciberbullying, tan pronto como los jóvenes comiencen a usar la tecnología digital como los teléfonos celulares y las computadoras. Comience esta conversación temprano y regrese a ella a medida que crezcan y su uso de la tecnología evolucione.*

## ¿CUÁL ES EL PAPEL DE LAS ESCUELAS EN LA LUCHA CONTRA EL CIBERBULLYING?

Todos los estados tienen leyes o políticas para la prevención del acoso escolar, y para ayudar a los distritos y a las escuelas a abordar el bullying. Muchas leyes y políticas requieren que las escuelas aborden el ciberbullying. Algunas leyes estatales también cubren el comportamiento fuera del campus que crea un ambiente escolar hostil. Si un/-a estudiante experimenta ciberbullying, consulte la política de prevención de bullying de la escuela para obtener más información sobre el papel que la escuela puede desempeñar para ayudar a los jóvenes a abordar el problema.