

# Ciberacoso

UNA GUÍA RÁPIDA PARA LOS PADRES

ConnectSafely

(Cyberbullying: A Quick-Guide for Parents)



## ➔ En cualquier caso, ¿Qué es el ciberacoso?

En la mayor parte de los casos, el ciberacoso es acoso, solo que ocurre en los teléfonos y en otros dispositivos conectados. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que implica acoso repetido y algún tipo de desequilibrio de poder y, cuando se ven involucradas personas jóvenes, por lo general tiene algo que ver con lo que está sucediendo con los compañeros en la escuela. Es importante recordar que no todo comentario malo o interacción desagradable se eleva hasta el nivel del acoso.

## ¿Qué tan probable es el ciberacoso? ⬅

El Centro de Control de Enfermedades informa que el 15% de los estudiantes de la escuela secundaria fue acosado electrónicamente en el 2017. El Centro de Investigación sobre Ciberacoso calcula que alrededor del 25% de todos los adolescentes sufren el ciberacoso. En cualquier caso, son demasiados. Pero es importante observar que la mayoría de los adolescentes no acosan a otros. No señalamos esto con el fin de minimizar un problema serio, sino para enfatizar que el acoso no es una norma. La norma es la amabilidad, no la crueldad.



## ➔ ¿Cuáles son las señales?

A menudo no hay señales, pero puede notar que su hijo tiene dificultad para dormir, o un cambio en los hábitos en línea (como revisar los medios sociales constantemente), o notas que empeoran, o no quiere ir a la escuela, o tiene sentimientos de impotencia o autoestima disminuida. En caso de acoso físico, podría haber lesiones o artículos rotos o faltantes.

## ¿Qué hago si a mi hijo lo ciberacosan? ⬅

Si su hijo experimenta el ciberacoso, ya sea como víctima o como observador, el apoyo de los padres puede servir de mucho en la minimización del impacto. Por lo general, lo mejor para su hijo es no reaccionar o tomar represalias, sino bloquear a la persona que está acosando y guardar la evidencia en caso de que sea necesaria. No obstante, lo más importante es hablar con sus hijos sobre lo que está pasando, ayudarlos a pensar bien sobre lo ocurrido, sobre cómo se sienten y lo que harán al respecto. Es importante hacer participar a su hijo en el proceso, no simplemente tomar el control usted mismo.



## Es bueno si su hijo pide ayuda.

Los niños que son acosados no siempre le dicen a sus padres. Si sus hijos lo hacen, eso es algo bueno. Su primera tarea es escuchar –averiguar no solo lo que ocurrió sino cómo se siente su hijo al respecto y cómo está resolviendo el asunto–. Nunca entre en pánico ni tome represalias. Reúna los hechos y asegúrele a su hijo que usted está allí para apoyarlo.

## Trabaje con su hijo.

Hay dos razones por las que querrá mantener a su hijo involucrado. El acoso y el ciberacoso por lo general implican una pérdida de dignidad o control sobre una situación social –hacer participar a su hijo en la búsqueda de soluciones lo ayuda a recuperar eso.

## Responda de manera cuidadosa, no apresurada.

Lo que los padres no siempre saben es que pueden empeorar las cosas si actúan de manera apresurada. Gran parte del ciberacoso involucra a alguien que es marginalizado (menospreciado y excluido), lo que las personas que acosan pueden creer que aumenta su poder o estatus. Si usted responde de manera pública o si los compañeros de su hijo descubren incluso sobre una reunión discreta con las autoridades escolares, la marginalización puede empeorar, razón por la cual cualquier respuesta debe pensarse bien.

## Recuerde que el objetivo último es restaurar el autorrespeto.

Lo que más necesita su hijo es recuperar el sentido de dignidad. A veces, eso significa enfrentar el acoso, a veces no. Usted y su hijo pueden averiguar juntos cómo lograrlo. Se trata de curar a su hijo más que de castigar a los que acosan.

## El poder de la capacidad de recuperación.

Un resultado positivo que no consideramos lo suficiente (ni escuchamos en las noticias), es la capacidad de recuperación. Sabemos que la raza humana nunca erradicará completamente la maldad o la crueldad, y también sabemos que el acoso no es “normal” o un rito de iniciación, como escuchamos en generaciones pasadas. Debemos seguir trabajando para erradicarlo. Sin embargo, cuando sucede y lo superamos, crece nuestra capacidad de recuperación. La capacidad de recuperación no es algo que puede ser enseñado o “descargado”. La cultivamos a través de la exposición a desafíos y descubriendo cómo resolverlos. Por eso a veces es importante dar a nuestros niños el espacio para hacerlo y que sepan que les cubrimos la espalda.

### ¿Qué hago si mi hijo ciberacosa a otros?

Hágalos detenerse, pero intente no reaccionar de forma exagerada. Hable con su hijo, reúna todos los datos y considere explorar más sus dispositivos y sus cuentas. Busque problemas y cuestiones subyacentes que puedan estar afectando a su hijo. Aunque su hijo pueda estar involucrado en el acoso, él/ella no es “un/a acosador/a”. La educación, la comunicación y el cariño –y no las etiquetas– son las mejores maneras de ayudarlos a mejorar.

# 95%

- El 95% de los adolescentes de entre 13 y 17 años de edad tienen acceso a un teléfono inteligente.

\*Centro de Investigación Pew

# 15%

- El 15% de los estudiantes de la escuela secundaria sufren acoso electrónico.

\*Centros para el Control de Enfermedades

# 45%

- El 45% de los adolescentes dicen que están en línea casi de manera constante.

\*Centro de Investigación Pew