



GUÍA CONTRA EL

CIBERACOSO

CÓMO PREVENIRLO, DETECTARLO Y ACTUAR



ENTENDIENDO EL CIBERACOSO

El acoso escolar o bullying es el maltrato psicológico, verbal o físico que se produce entre niños o niñas de forma reiterada. Cuando este maltrato se produce en el entorno digital, se denomina ciberacoso o cyberbullying.

Consiste en el uso de la tecnología para ejercer amenazas, insultos, humillaciones y vejaciones por parte de un niño o un grupo de niños hacia otro.

Para ello se utilizan fotos, vídeos o textos y en ocasiones se difunde información falsa.

Puede tener lugar en las redes sociales, chats, correo electrónico, juegos online y, en general, en cualquier aplicación de comunicación online.

Algunas de las características del ciberacoso son la **intencionalidad** (pretende hacer daño), la **reiteración en el tiempo** (no es un hecho aislado) y el **desequilibrio de poder** (que se acentúa con la pérdida de autoestima de la víctima).

CIBERACOSO : CÓMO PREVENIRLO Y DETECTARLO

Durante el curso escolar los niños, niñas y adolescentes pasan más horas que nunca conectados a internet, lo que incrementa el riesgo de sufrir ciberacoso. Prevenirlo y detectarlo a tiempo es fundamental para evitar que la situación se agrave.



CÓMO PREVENIRLO

Enséñales a usar la red de forma segura: configurar sus redes sociales en modo privado, evitar prácticas de riesgo como compartir datos personales, información privada o sensible o aceptar a personas que no conocen.

Permanece informado sobre la actividad online de tus hijos y supervísala. Utiliza herramientas de control parental que te permitan protegerlos y acompañarlos en el entorno digital.

Controla el **tiempo** y acuerda con ellos **normas** de uso de los dispositivos digitales.

Fomenta la confianza y el diálogo entre los miembros de la familia.

Realizad juntos actividades de ocio saludables como alternativa al uso de las tecnologías de la información.

Potencia su autoestima, el desarrollo de habilidades sociales como el espíritu crítico y la resolución de conflictos, y de valores como el respeto y la empatía para que sepan actuar ante un caso de ciberacoso y para que nunca lo ejerzan ellos mismos ni participen.



CÓMO DETECTARLO

Permanece atento a los siguientes indicios. Aunque los cambios son propios de la adolescencia, a menudo nos alertan sobre la existencia de problemas:

Alteraciones en su estado de ánimo o comportamiento: irascibilidad, abatimiento, cambios bruscos de humor...

Reacción de **tristeza tras consultar sus mensajes** o redes sociales.

Cambios en sus hábitos de uso de internet: accede constantemente o deja de hacerlo por completo, procura estar solo cuando se conecta.

Pérdida o cambio de amistades.

Evita salir de casa (en circunstancias normales).

Denunciar
el ciberacoso
es de
valientes



¿CÓMO ACTUAR ANTE UN CASO DE CIBERACOSO?



CONSEJOS PARA PADRES

Habla con él o ella. Escúchale. Genera confianza y refuerza su autoestima. Ha de sentir que le vas a ayudar. Actúa con serenidad.

Comunica lo ocurrido al colegio y valora contactar a la familia del niño o la niña responsable del ciberacoso para encontrar una posible solución dialogada.

Si es necesario, **busca ayuda experta** (centro de salud, psicólogos, organizaciones especializadas).

Denúncialo ante las redes sociales o aplicaciones en las que se ha producido el ciberacoso.

Denúncialo ante las autoridades.



CONSEJOS PARA HIJOS

Si te acosan, **cuéntaselo a un adulto.**

Guarda pruebas (capturas de pantalla). El ciberacoso es un delito.

No te sientas culpable. La culpa nunca es de la víctima.

Si acosan a un compañero, no le dejes solo. No compartas contenidos humillantes. Te conviertes en cómplice. Habla con un adulto.

Pide ayuda. Denunciar el ciberacoso es de valientes.

TELÉFONO DE AYUDA DEL INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD (INCIBE)

017

De 9:00 a 21:00
de lunes a domingo

FUNDACIÓN ANAR

a través de su web

anar.org

vía **CHAT** o **EMAIL**

De 10:00 a 24:00 de lunes a domingo

Eduquemos
a nuestros hijos
en ciberseguridad y
enseñémosles a navegar
por la red desde el
respeto y el espíritu
crítico



EL ROL DE ALDEAS PARA PREVENIR EL ACOSO

En Aldeas Infantiles SOS llevamos 22 años preocupados por el acoso y acercando los valores al entorno escolar a través de nuestros programas educativos *Abraza tus valores*, destinado a niños de Infantil y Primaria, y *Párate a pensar*, dirigido a estudiantes de Secundaria, en los que cada curso participan 350.000 alumnos.

Aportamos a los niños, niñas y adolescentes recursos emocionales y relacionales para que descarten la violencia en sus acciones, sepan defenderse y ayudar a otros, y acudan a un adulto que les apoye en caso de necesidad

La igualdad, el respeto, la confianza y la convivencia son algunos de los valores que hemos trabajado en los últimos años con el objetivo de prevenir el acoso en la escuela. Lo hacemos promoviendo la reflexión y el diálogo entre los alumnos, los profesores y las familias, con el objetivo de forjar mejores personas y ciudadanos más responsables y de darles herramientas para que la violencia nunca sea una opción aceptable.

EN POSITIVO: EN CONTACTO GRACIAS A LAS REDES

La situación de confinamiento que vivimos nos ha traído también lo mejor de las nuevas tecnologías: nos permiten teletrabajar, continuar con las clases y, sobre todo, mantenemos en contacto con nuestros seres queridos, acercándonos a ellos.

Internet es y será lo que las personas queramos que sea. Hagamos un uso responsable y seguro de las redes, eduquemos a nuestros hijos en ciberseguridad y enseñémosles a usarlas desde el respeto y con espíritu crítico.