

Prevención del ciberbullying 101

Una guía breve para adultos

(Cyberbullying Prevention 101: A quick guide for adults - Spanish translation)

¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

El ciberbullying es el bullying (comportamiento no deseado, repetido, agresivo y negativo) que tiene lugar a través de dispositivos digitales como teléfonos celulares, tabletas y computadoras. El bullying cibernético puede ocurrir por correo electrónico, mensajes de texto, en las redes sociales, mientras juega, en mensajería instantánea y al compartir fotos. Algunas tácticas de bullying cibernético incluyen:

- Publicar comentarios, fotos o videos sobre alguien que sean maliciosos, hirientes o vergonzosos
- Amenazar con lastimar a alguien o decir que debería lastimarse a sí mismo
- 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

HABLANDO 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 decírselo a alguien.

Para sentar las bases de la discusión, puede decir:

- “Entiendo lo importante que es comunicarse con otros niños por teléfono y en línea”.
- “Mereces estar a salvo del acoso 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 por qué sufrir solo”.

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

Los jóvenes que usan la tecnología para lastimar, dañar o humillar a sus compañeros pueden crear un tipo de bullying aún más devastador. Cuando los jóvenes acosan cibernéticamente, pueden llegar a su objetivo o acceder a una gran audiencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Además, la persona que está siendo blanco de bullying puede leer y releer un texto o comentario hiriente en las redes sociales, experimentando el dolor una y otra vez.

CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES QUE ESTÁN SIENDO ACOSADOS CIBERNÉTICAMENTE:

ES IMPORTANTE SER SOLIDARIO

Si un niño o joven le dice que está siendo blanco de bullying en línea, animelo a expresarse, mientras le hace saber que:

- **“Esto no es tu culpa.”** Asegúrese de que sepan que no tienen la culpa.
- **“No estás solo.”** Muchos niños se sienten aislados por el bullying y creen que a nadie le importa ni los ayudará.
- **“El bullying nunca está bien.”** Todos los estudiantes tienen derecho a ser tratados con dignidad y respeto.
- **“No depende de ti detener el acoso; Trabajaremos juntos.”** Es importante que tanto los jóvenes como los adultos participen en el trabajo hacia una solución que tenga en cuenta lo que el estudiante quiere.

ALIENTE A PENSAR EN LA MEJOR MANERA DE MANEJAR LA SITUACIÓN

La autodefensa, que significa comunicarse por sí mismo, compartir lo que necesita y luego tomar medidas, es especialmente importante en situaciones de bullying, cuando los jóvenes pueden sentirse impotentes. Ser parte de la solución y compartir sus ideas ayuda a devolver a los jóvenes parte del poder y un sentido de propiedad sobre la respuesta.

DOCUMENTE LA SITUACIÓN Y MANTENGA UN REGISTRO DETALLADO

El bullying cibernético deja un rastro de evidencia que documenta el daño que el niño ha experimentado. Mantener un registro detallado, como capturas de pantalla o guardar correos electrónicos y mensajes de texto, ayudará a planificar cómo resolver la situación.

Cuando un adulto se entera de que un niño ha sido parte de una situación de ciberacoso, es natural que quiera quitarle el acceso a la tecnología. Debido a eso, muchos niños son reacios a compartir algo negativo sobre lo que experimentan. Una respuesta más útil es hacerle saber a un niño de inmediato que desea trabajar con él para que pueda usar la tecnología de manera segura.

DESARROLLAR UN PLAN

La “Guía para Padres y Educadores sobre el Uso del Plan de Acción Estudiantil Contra el Bullying” está diseñada para adultos para ayudar a guiar a los jóvenes a través del Plan de Acción Estudiantil. El Plan proporciona una manera 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 de bullying.

El plan podría incluir:

- Determinar quién más puede brindar apoyo (como educadores, consejeros y compañeros)
- Esbozar una estrategia sobre cómo responder cuando ocurre el bullying
- Reportar el comportamiento a los proveedores en línea y de redes sociales
- Trabajar con la escuela para abordar el bullying tanto en línea como fuera de línea

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

CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES QUE SON TESTIGOS DE CIBERBULLYING

Hágales saber a los jóvenes lo poderosa e impactante que puede ser su respuesta; Muchas situaciones de acoso terminan cuando interviene un compañero. 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.** La mayoría de las situaciones de bullying no se resuelven bien sin la participación de un adulto que se preocupe.
- **No participar ni comprometerse.** No le des “me gusta” ni compartas 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 maestro que se preocupe, en la acción.
- **Responder con apoyo positivo.** Si el niño se siente cómodo haciéndolo y es seguro, aconséjele que publique un comentario que muestre solidaridad con la víctima.
- **Acercarse a la persona que está siendo blanco de bullying.** El niño puede enviarles un mensaje privado haciéndoles saber que lo que está sucediendo está mal, que no merecen ser tratados de esa manera y que no están solos.

CÓMO AYUDAR A LOS JÓVENES QUE ESTÁN ACOSANDO CIBERNÉTICAMENTE A OTROS

Si usted se entera de que un niño o joven está acosando cibernéticamente a otros, es importante saber que el bullying es un comportamiento, y que el comportamiento se puede cambiar. Los niños acosan cibernéticamente 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, hablar si ellos también están siendo acosados y hablar sobre otros factores que pueden estar conduciendo a este comportamiento.

- **A continuación, fomente la empatía, el respeto y la compasión.** Aquellos que acosan cibernéticamente a menudo no son conscientes de cómo se sienten los demás. Es posible que no entiendan que el comportamiento en línea tiene consecuencias en la vida real. Hágales saber cómo su comportamiento en línea puede afectar cómo se siente o piensa alguien.
- **Luego, haga que sus expectativas y consecuencias sean claras y consistentes.** Hágales saber que el acoso 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 acoso cibernético.
- **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 visible su preocupación y apoyo.

CONSEJOS QUE SE DEBEN DAR A UN NIÑO PARA EVITAR QUE ACOSE CIBERNÉTICAMENTE A OTROS

- **Piensa antes de publicar.** Si estás molesto, triste o enojado, espera para publicar. Date tiempo para calmarte, de modo que no hagas algo de lo que no puedas retractarte.
- **Nunca reveles públicamente nada que no te sentirías cómodo con que todos supieran.** Recuerda que cuando compartes algo en línea, puede ser visto por cualquiera, incluidos tus padres y maestros.
- **Cuando hagas comentarios sobre otra persona, imagina cómo te sentirías si alguien dijera eso sobre ti.**

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

Si bien todo el acoso 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 BULLYING cibernético puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar donde alguien tenga acceso a la tecnología.
- **Anonimato.** Es posible que las personas que son acosadas 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 de acoso son fáciles de ver, como empujar a alguien o dañar las pertenencias. El BULLYING cibernético 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 distancia del dolor de la vida real que podría estar causando.
- **Permanencia.** Una vez que algo se comparte en Internet, a menudo está disponible para todos, en todas partes, lo que dificulta su eliminación o eliminación.

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

Todos los estados tienen leyes o políticas de prevención del acoso para ayudar a los distritos y las escuelas a abordar el acoso. Muchas leyes y políticas requieren que las escuelas aborden el acoso cibernético. Algunas leyes estatales también cubren el comportamiento fuera del campus que crea un ambiente escolar hostil. Si un niño experimenta ciberbullying, consulte la política de prevención del 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.

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