

# ¿Qué hago si mi hijo/a es víctima de ciberbullying?

Una vez que los niños ingresan a Internet, las posibilidades de que experimenten ciberbullying y comentarios de odio y provocación son, desafortunadamente, bastante altas. El ciberbullying es una de las experiencias más humillantes y dolorosas que un niño en edad escolar puede enfrentar. También es algo que a muchos niños les cuesta conversar con los adultos. Debido a que el bullying implica pérdida de poder, la solución es ayudar al niño a recuperar ese poder. Para fortalecer a tu hijo/a, toma el tiempo para hacer lo siguiente:

## 1. ¡Respira!

Para muchos padres y cuidadores, descubrir que su hijo/a es víctima de ciberbullying es muy estresante. Antes de actuar, habla claramente sobre la situación con tu esposo/a, pareja o con un/a amigo/a. Cuida tus propios sentimientos para poder apoyar a tu hijo/a. Y recuerda siempre respirar.

## 2. Muestra empatía.

Tomarse el tiempo para tener una charla con tu hijo/a te ayudará a sentirte más tranquilo. Es importante que le digas a tu hijo/a que estás disponible para escucharlo y pensar en posibles soluciones juntos; por lo tanto, intenta:

- **Identificar sus emociones.** Puedes decirle:
  - *LAMENTO MUCHO QUE TE TRATEN ASÍ Y ESTOY AQUÍ PARA ESCUCHARTE.*
  - *SUPONGO QUE PARA TI ESTO ES [ESPECIFIQUE EL SENTIMIENTO, P. EJ.: DIFÍCIL, MUY TRISTE, ETC.].*
- **Hacerle sentir que esto no le sucede solamente a él/ella.** Puedes decirle:
  - *MUCHOS NIÑOS SON VÍCTIMAS DE BULLYING CIBERNÉTICO. GRACIAS POR CONTARME LO QUE TE ESTÁ SUCEDIENDO.*
  - *EN TU LUGAR, YO TAMBIÉN ME SENTIRÍA [REPITA LO QUE EL/ELLA SIENTE, P. EJ.: ENOJADO, ANSIOSO, ETC.] POR ESTA SITUACIÓN.*
- **Apoyar su decisión de buscar ayuda.** Puedes decirle:
  - *GRACIAS POR CONFIAR EN MÍ. ME ALEGRA MUCHO QUE ME HAYAS CONTADO SOBRE ESTA SITUACIÓN.*
  - *A CUALQUIER PERSONA LE RESULTARÍA DIFÍCIL AFRONTARLO Y NO DEBES HACERLO SOLO.*

NOTA: A la mayoría de los niños *no* les ayuda que les digan que las cosas van a mejorar.

## 3. Busca aliados.

Recuerda que no tienes por qué resolver esta situación solo. Hay otras personas en tu comunidad y en el mundo profesional que pueden ayudarlo; por lo tanto, considera:

- **Trabajar con la escuela de tu hijo/a.** Si tu hijo/a es víctima de ciberbullying, es muy probable que también sea víctima de bullying durante el día en la escuela. Programa una cita con el director, consejero o maestro de clase de la escuela de tu hijo/a. Trabajen juntos para comprender lo que sucede, cuándo y quiénes están involucrados. Muchas escuelas tienen medidas de seguridad y mecanismos de respuesta definidos para situaciones de este tipo. Recuerda que todos los estudiantes estudiante tienen derecho, gracias a las leyes federales y la mayoría de las leyes estatales, a un entorno educativo seguro, donde no haya situaciones de acoso, amenazas ni bullying.

- **Recurrir a profesionales.** Hay dos situaciones en las cuales debes buscar ayuda profesional:
  - **Cuando la publicación infringe la ley.** Si una publicación refleja una amenaza de provocar un daño físico grave o incluye una fotografía sugerente o de desnudos de un niño, haz una captura de pantalla para guardarla como prueba y denuncia la publicación inmediatamente a las autoridades policiales locales. La policía está entrenada para determinar si se trata de una amenaza penal o si la publicación infringe la ley.
  - **Cuando la publicación da indicios de un riesgo de autoagresión.** Una publicación puede sugerir que un niño está considerando la posibilidad de quitarse la vida. Esta publicación, ya sea de tu hijo/a o de uno de sus amigos, puede ser un pedido de ayuda o una declaración concreta de sus intenciones. En cualquier caso, debe tomarse con mucha seriedad. Realiza una captura de pantalla para guardarla como prueba y avisa a la escuela de tu hijo/a que necesita el apoyo de un consejero o de un profesional capacitado en salud mental. Si crees que tu hijo/a corre un riesgo inminente de autoagredirse, llama al 911.

#### 4. Sé proactivo.

La mejor manera de evitar que tu hijo se vea involucrado en bullying cibernético es ser proactivo. Tú conoces a tus hijos más que nadie, así que habla con ellos — frecuentemente. Recuerda:

- **Iniciar la conversación.** Siéntense en familia y hablen sobre cómo lograr un equilibrio en el uso de los medios y la tecnología. Los niños nos dicen que llevan vidas digitales muy ocupadas y llenas de responsabilidades. ¿Cuáles son las expectativas de su familia en cuanto al uso de dispositivos, el equilibrio, los permisos y las redes sociales?
- **Continuar la conversación.** Mantén conversaciones constantes con tu hijo/a sobre lo que hace a diario en internet y su celular. ¿Cuáles son sus programas y sitios favoritos? ¿Para qué utiliza los mensajes de texto? Al continuar la conversación, dale a tus hijos la oportunidad de abrirse y compartir los aspectos positivos y negativos de sus vidas digitales.
- **Estar atento.** No esperes que tus hijos te cuenten que los acosan o que son víctimas de bullying. Está atento a las señales indirectas de que las cosas no están bien: dolores de estómago, dolores de cabeza, irritabilidad, depresión, aislamiento social, un cambio repentino de comportamiento o resistencia a ir a la escuela. Recuerda que tu conoces a tu hijo/a mejor que nadie, por lo tanto, no dudes de tus percepciones e intuición.
- **Recopilar pruebas.** Pídele a tu hijo/a que te muestre lo que sucede en línea. Si encuentras mensajes de correo electrónico, mensajes de texto o publicaciones ofensivos o amenazantes, guarda copias en la computadora o celular, capturas de pantalla o toma fotografías de los mensajes.

#### 5. Fortalece a tus hijos.

Finalmente, ayuda a tus hijos a ser parte de la solución y recuérdelas tomar algunas de las siguientes medidas sugeridas para revertir una situación de ciberbullying:

- **Contarle a un adulto confiable.** Una parte importante del fortalecimiento es saber cómo buscar ayuda cuando la necesiten. Ayuda a tus hijos a identificar a varios adultos confiables, ya sean sus padres, maestros, entrenadores, familiares u otros adultos de confianza.
- **Reportar las publicaciones.** Muchas redes sociales permiten a los usuarios tomar medidas para eliminar publicaciones y fotografías que consideren amenazantes o vergonzosas. Muestra a tus hijos cómo "reportar" publicaciones en diferentes sitios y plataformas. Para obtener sugerencias sobre cómo eliminar una publicación, visita [www.adl.org/combating-hate/cyber-safety/best-practices](http://www.adl.org/combating-hate/cyber-safety/best-practices).
- **Iniciar una campaña contra el bullying.** El bullying cibernético afecta a muchas vidas y, si no afecta a tu familia directamente, probablemente esté afectando a otras personas en la escuela o comunidad de tu hijo/a. Colabora con tu hijo/a para iniciar un programa contra el ciberbullying en la escuela o en tu comunidad con recursos de Common Sense Education y No Bully.