











# Hacer frente al ciberacoso

## Diez sugerencias para los adolescentes



Sameer Hinduja, Ph.D. y Justin W. Patchin, Ph.D.

No seas un espectador – haz frente al ciberacoso cuando lo veas. Toma acción para detener algo que tú sabes está mal. Estas **diez sugerencias** te darán ideas específicas de lo que **tú puedes hacer** cuando seas testigo del ciberacoso.

-  **1. REPÓRTALO A LA ESCUELA.** Si la persona siendo ciberacosada es alguien de tu escuela, repórtalo a tu escuela. Varias de ellas tienen sistemas para hacer reportes anónimos que te permiten contar lo que viste sin revelar tu identidad.
-  **2. JUNTA EVIDENCIA.** Toma capturas de pantalla, guarda imágenes o mensajes, o graba lo que vez. Será más fácil para que un adulto te ayude si lo pueden ver – y tener prueba de – exactamente lo que fue dicho.
-  **3. REPÓRTALO A LA SITIOS/APLICACIÓN/VIDEOJUEGO.** Todos los entornos respetables del internet prohíben el ciberacoso y proveen herramientas para reportar violaciones fácilmente. No dudes en reportarlo: esos sitios/aplicaciones protegerán tu identidad y no te delatarán.
-  **4. HABLA CON UN ADULTO DE CONFIANZA.** Haz amistades con adultos quien puedas confiar y contar para ayudarte (o a un amigo) si tienes una experiencia negativa en línea. Esta persona podría ser un padre, maestro, orientador, entrenador, o amigo de la familia.
-  **5. MUESTRA AFECTO.** Muéstrale a la persona siendo ciberacosada que no está solo(a). Envíale un texto o mensaje alentador. Apártalo en la escuela y dile que puede contar contigo.
-  **6. TRABAJEN JUNTOS.** Junta a tus amigos y organicen una prensa completamente sobre el positivismo. Publica comentarios amables en su muro o debajo de una foto que hayan publicado. Anima a que otros reporten el daño. Hay fuerza en cantidades.
-  **7. DILES QUE PAREN.** Si conoces a la persona quien es el acosador, diles que no lo hagan. Déjalos saber que no está bien ser grosero con los demás. Pero dile algo – si te quedas callado, básicamente le estas diciendo que está bien hacerlo.
-  **8. NO LO ANIMES.** Si vez que sucede el ciberacoso, de ninguna manera lo respaldes. No lo reenvíes, no agregues emojis en los comentarios, no chismees de esto con tus amigos, y no te quedes parado ahí sin hacer nada.
-  **9. MANTENTE SEGURO.** No te pongas en peligro. Cuando estas alterado, resístete en publicar algo que podría agravar la situación. No te pases en línea donde la mayoría de las personas son crueles. Nunca amenaces físicamente a los demás.
-  **10. NO TE DES POR VENCIDO.** Piensa claramente sobre lo que se puede hacer para detener el ciberacoso. Recopila ideas con otros y usa el talento de todos ipara hacer algo genial!