

Como Prevenir el Ciberacoso

Diez sugerencias para adultos que estén siendo ciberacosados

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



He aquí unas cuantas ideas para prevenir el ciberacoso

1. MANTENTE AL DÍA CON LAS OPCIONES DE PRIVACIDAD: Los programas y medios de comunicación social modifican y actualizan sus opciones de privacidad frecuentemente. Asegúrate de mantenerte al día con todas las opciones de perfil, y de restringir la mayor cantidad de información posible.



2. RESTRINGE EL ACCESO A TU INFORMACIÓN DE CONTACTO: No le des tu correo electrónico ni número telefónico a personas que no conozcas, y mantenlos fuera de tus medios de comunicación social. Nunca sabes quien pueda tener acceso a ellos, y no puedes confiar en todos los que llamas "amigos" o "seguidores".

3. APRENDE EL PROTOCOLO DEL INTERNET para prevenir problemas con otros usuarios. Aprende los protocolos sociales para interactuar en el ciberespacio. Por ejemplo, NO ESCRIBAS EN MAYÚSCULAS. Esto es el equivalente de gritarle a alguien. No seas sarcástico en línea porque puede ser fácilmente malinterpretado.

4. NO MANDES VIDEOS NI FOTOS INAPROPIADOS: Recuerda que el novio o novia de hoy puede volverse un amante desdeñado mañana. No quieres que nadie en posesión de este tipo de fotos y videos los comparta con el internet. No te pongas en una situación en la que debas preocuparte por esto.

5. BÚSCATE EN EL INTERNET: Siempre debes saber lo que están diciendo de ti en línea. Es sorprendente encontrar información que tu creías era privada en bases de datos públicas, las noticias, o en las redes sociales que son parte de los buscadores web.



6. NO ACEPTES SOLICITUDES DE EXTRAÑOS: ignora cualquier solicitud que venga de una persona que no conoces. La mayoría de redes sociales y aplicaciones también te dan la opción de bloquear al usuario si lo deseas.

7. USA LOS CONTROLES ESPECÍFICOS A LA PAGINA: bloquea la opción de búsqueda ofrecida en ciertas redes sociales para prevenir que cualquier persona te encuentre o mensajee. Esto te da el control de escoger con quien interactúas en línea al ser el único que puede iniciar la interacción.

8. PROTEGE TU INFORMACIÓN: Asegúrate de cerrar cualquier sesión activa si estas en un computador público, inclusive si te alejas por un minuto. De hecho, hazlo en tus aparatos móviles si alguien más tiene la puede usarlos. No le des tus contraseñas a nadie y cámbialas frecuentemente. Mantén tu celular y computador bajo contraseña y bloqueados cuando no estén en uso.

9. SÉ ESCÉPTICO EN TUS INTERACCIONES EN LÍNEA hasta con las personas en quien confías. Revelar información personal es muy riesgoso. Es casi imposible saber si la persona con la que estás hablando es en verdad quien dice ser, o si alguien más está viendo la conversación.

10. PROTÉGETE DE LA GENTE MALICIOSA: recuerda que hay mucha gente con mucho tiempo en sus manos para hacerle la vida miserable a otros. No los dejes. No pongas mucha información privada en línea que pueda ser usada para acosarte o humillarte. Resiste hablar con ellos. Como dice el adagio, "no alimentes a los troles".

