

Respuesta al ciberacoso

Primeras diez sugerencias para los adolescentes

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



Aquí hay algunas ideas sobre qué hacer cuando están siendo ciberacosados:

1. PLATIQUEN SOBRE EL TEMA. Dile a alguien que estas siendo el blanco del ciberacoso. Ya sean tus papás, un maestro, o un adulto de confianza, o hasta tu mejor amigo(a), nunca te quedes con el hecho de que estás siendo acosado. Sabemos que no es divertido y que es difícil hablar sobre el tema, pero debes darle a los demás la oportunidad de ayudarte. Podría ayudar a que el problema se elimine, lo cual es la .



2. IGNÓRALOS. Si hay un incidente remoto donde estás siendo acosado, no le des respuesta al instigador. Aquellos que hacen ciberacoso y no obtienen una respuesta de su blanco, podrían dejar de hacerlo. Están buscando una respuesta, ino se las des!

3. NUNCA CONTRAATAQUES. Sé la persona más madura y nunca contraataques a alguien que es malo contigo. El contraataque simplemente alimenta la violencia, y no hace nada para solucionar el problema. Además, si contraatacas te podrías meter en problemas por lo que les hagas o digas.

4. DILES QUE PAREN. Cuando el acoso es repetitivo, si ignorar el acoso no está funcionando, diles que paren. Déjales saber que lo que están haciendo hiere y, más importante, no es chévere y es infantil. Sé respetuoso cuando te acerques a ellos y trata de no presentarte en una forma agresiva.

5. RÍETE. Si alguien dice algo chistoso de ti, tómalo como broma. Quizás en realidad simplemente está tratando de ser chistoso y no hiriente. A veces decimos cosas curiosas o bromeamos sobre un amigo como forma de encajar. Claro, que esto puede pasarse de la raya. Si no es nada chistoso, y en realidad si te hiere lo que han dicho, trata una de las otras sugerencias enlistadas aquí.



6. GUARDA LA EVIDENCIA. Lleva un registro de todo el ciberacoso. Imprime todas las publicaciones de los medios sociales y correos electrónicos, guarda los textos, y toma capturas de pantalla si ocurre el ciberacoso. También puedes hacer grabaciones de pantalla de historias de Snapchat, Facebook, o Instagram. Luego entrégale esto a un adulto quien creas pueda ayudar.

7. BLOQUEA EL ACCESO A ESOS CIBERACOSADORES. Bloquea a aquellos ciberacosadores de poder contactarte. La mayoría de las aplicaciones y plataformas de juegos te permiten bloquear a ciertos usuarios de mensajearte o hasta poder "verte" en línea. La mayoría de los celulares tienen la capacidad de bloquear números telefónicos ya programados, y también puedes comunicarte con tu proveedor de servicio de celular (ej.: AT&T o Verizon) para ayudarte. Si ciertas personas simplemente no te pueden contactar, será más difícil para que ellos te acosen.

8. REPÓRTALO AL PROVEEDOR DE CONTENIDO. Si no sabes quién te está ciberacosando, comunícate con el proveedor del sitio o plataforma donde está ocurriendo el acoso y haz un reporte. Los sitios y aplicaciones más populares (como Instagram, YouTube, Google, PlayStation Network, Xbox Live) hacen el reportar el ciberacoso muy fácil. El acoso es una violación de los términos de servicio de todos los espacios cibernéticos respetables.

9. LLÁMA A LA POLICÍA. Si sientes que tu seguridad (o la de alguien más) está en peligro, inmediatamente llama a la policía. En cualquier momento que haya una amenaza, dile a un adulto. Te pueden ayudar a estar seguro.



10. NUNCA DIFUNDAS UN MENSAJE DE LOS CIBERACOSADORES. Si recibes mensajes o fotos hirientes o vergonzosas de alguien más, bórralas y no las compartas. No seas parte del problema, sé parte de la solución.

© 2018 Centro de investigaciones de ciberacoso | cyberbullying.org

La reproducción es permitida para propósitos educativos sin fines de lucro.

Deben pedir autorización por escrito del autor para cualquier otro uso.



CIBERACOSO

Centro de investigaciones