

¿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.*
 - *ÉN 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 tú 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.
- **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.