



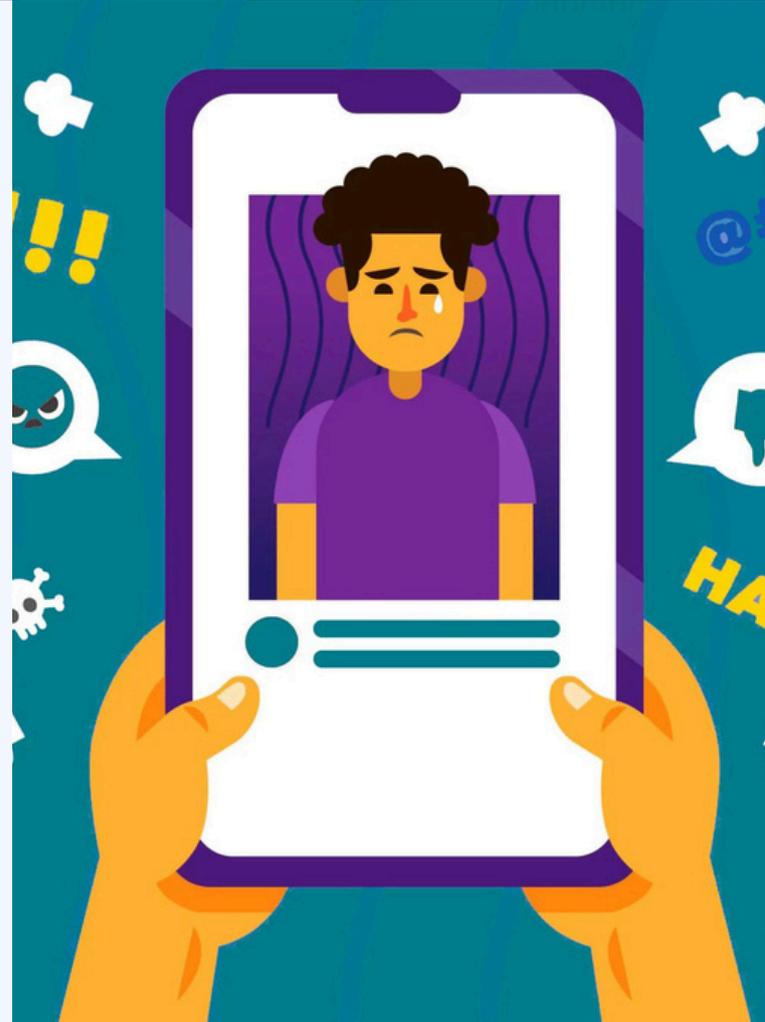
¿QUÉ ES EL CIBERACOSO ENTRE ADOLESCENTES?

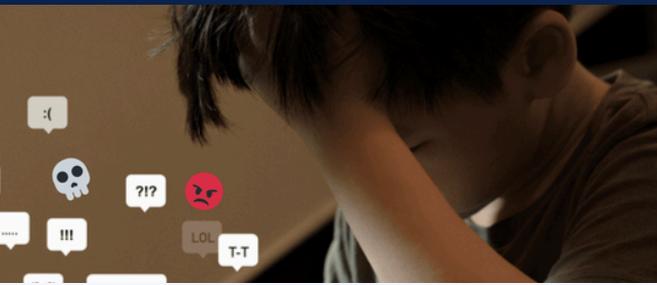


“Co-creando nuestro futuro, caminando hacia la unidad”

WWW.ISMCHILLAN.CL

El ciberacoso entre pares involucra el envío o publicación de textos o imágenes dañinas o crueles sobre una persona, a través de Internet, redes sociales u otro medio de comunicación digital. Las conductas de ciberacoso pueden también involucrar el acoso, la exclusión, la suplantación de identidad, la divulgación de información privada o de rumores (falsos o reales). El ciberacoso puede adoptar diversas formas, como, por ejemplo: mensajes de texto, correos electrónicos, chat, páginas web y aplicaciones de Internet, entre otras. Muchas veces se asocia solo a la publicación de “posteos” ofensivos en redes sociales, pero es importante considerar también otras formas posibles.





INFORMACIÓN PARA MADRES, PADRES Y ADULTOS SIGNIFICATIVOS

¿A QUÉ SEÑALES ESTAR ALERTA?

Algunas de las señales posibles de advertir y que indican que tu hijo o hija puede estar sufriendo ciberacoso o involucrado en estas situaciones son:

- Cambios en la cantidad de tiempo dedicado al uso del teléfono móvil, computador o Tablet. Puede ser que aumente significativamente el tiempo de conexión o, por el contrario, que lo disminuya notoriamente.
- Oculta la pantalla del teléfono o cambia rápidamente la ventana del navegador cuando otros están cerca.
- Evita conversar o compartir lo que hace o ve en su teléfono, redes sociales o aplicaciones.
- Cierra sus cuentas en redes sociales, o abre otras nuevas con una identidad o nombre de usuario distintas a las que generalmente usaba.
- Comienza a evitar situaciones sociales, incluso aquellas de las que disfrutaba en el pasado.
- Comienza a aislarse de sus amistades, evita juntarse o tener contacto con ellas.
- Muestra desánimo, pierde interés en las actividades de las que usualmente disfrutaba.

¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO O HIJA SUFRE DE CIBERACOSO?

Si sospechas o confirmas que tu hijo/a está siendo víctima de ciberacoso:

- Conversa abiertamente de la situación con él o ella. Evita expresiones como “te dije que esto iba a pasar”, “es tu culpa” o cualquier frase que impida una comunicación de confianza. Trata de generar un ambiente de cercanía para que pueda contarte lo ocurrido.
- Si el ciberacoso ocurre vinculado al espacio escolar, informa rápidamente a la dirección del establecimiento educacional y pide su apoyo para detenerlo y abordar sus consecuencias.

¡ATENCIÓN! SI LA SITUACIÓN DE CIBERACOSO INVOLUCRA AMENAZAS DE MUERTE, O ALTO RIESGO DE ABUSO O ACOSO SEXUAL, DEBES INFORMAR INMEDIATAMENTE A CARABINEROS O POLICÍA DE INVESTIGACIONES (PDI).

- Guarda siempre la evidencia de lo ocurrido, a través de capturas de pantalla o descargas, respaldando los correos, mensajes recibidos, fotografías o videos.
- Trata de identificar quien está detrás del acto. Considera que a veces la persona que realiza las agresiones puede estar haciéndose pasar por alguien cercano a tu hijo o hija.

NO ES INDISPENSABLE SABER QUIÉN O QUIÉNES ESTÁN REALIZANDO EL CIBERACOSO PARA TOMAR ACCIONES



*“Co-creando
nuestro futuro,
caminando hacia
la unidad”*

WWW.ISMCHILLAN.CL

- Hazle saber a quién realiza las agresiones que estás en conocimiento de la situación, enviándole un mensaje asertivo, claro y sin perder el control, indicándole que se detenga y que tomarás las acciones correspondientes. Tras ello, evita cualquier discusión.
- Ayuda a tu hijo o hija a filtrar toda comunicación de sus redes sociales y teléfono celular, bloqueando a quien lo agrede. Puede restarse de participar en el grupo o página web donde fue agredido, o cambiar su correo electrónico, cuentas, nombre de usuario o número de teléfono.
- Si identificas que quien está realizando el acoso comparte espacios en común con tu hijo o hija (como colegio, barrio, etc.) contacta a sus padres, puede que ellos no estén en conocimiento de las acciones de su hijo/a.
- Si ves que resulta muy difícil para ti comunicar lo sucedido, pide ayuda a alguien en quien confíes para que actúe como mediador entre tu familia y la del adolescente que realizó las agresiones. Por ejemplo, se puede pedir apoyo en el establecimiento educacional, cuando se trata de compañeros de colegio.



¿CÓMO AFECTA EL CIBERACOSO EN LA SALUD MENTAL?



- Puede provocar o aumentar síntomas depresivos, ansiosos o incluso suicidas.
- Puede derivar en síntomas psicossomáticos, tales como dolores de cabeza y de estómago o también sufrir de baja o aumento de apetito.
- Puede generar más ideas suicidas que el acoso escolar tradicional.
- Puede provocar ausentismo escolar y baja de rendimiento académico.
- Quienes sufren ciberacoso suelen recibir menos apoyo de otras personas y no comunicar la situación.
- Quienes sufren ciberacoso están expuestos al consumo problemático de alcohol y otras drogas.
- Puede suceder que se inviertan los roles. Se ha visto que quienes sufren de ciberacoso, pueden haber sido adolescentes que antes lo realizaron, o lo realicen a otros después.

SI DETECTO ESTAS SEÑALES, ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR AYUDA? LÍNEA DE AYUDA EN SALUD MENTAL MINSAL

El Ministerio de Salud cuenta con una línea de ayuda en salud mental, disponible tanto para quienes se atienden en el sistema público como privado. Se accede a ella a través del Fono Salud Responde 600 360 7777 opción 1, donde psicólogos y psicólogas entregan orientación y apoyo en situaciones de crisis. También es posible agendar una hora en línea para orientación gratuita en salud mental en www.gob.cl/saludablemente





¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CIBERACOSO?



La familia puede cumplir un rol fundamental en educar sobre el uso responsable de las tecnologías y redes sociales, y de esta forma, prevenir que niños, niñas y adolescentes sufran situaciones de ciberacoso o se involucren en ellas. Para ello, es recomendable implementar las siguientes acciones:

- Monitorea periódicamente los sitios interactivos, juegos online y redes sociales que utiliza tu hijo o hija.
- Instala antivirus y firewall en los computadores, notebooks, tablets y smartphones.
- Considera utilizar aplicaciones para monitorear uso de computadores y smartphones que indiquen cantidad de tiempo de utilización y conexión, números frecuentes, etc.
- Infórmate sobre con quién interactúa tu hijo/a. Por ejemplo, averigua la lista de contactos, las publicaciones que realiza y las respuestas recibidas, amigos en juegos en línea, etc.
- Comunica claramente y de manera reiterada las reglas de uso de internet u otros dispositivos. Idealmente, acordando en conjunto con tu hijo o hija las restricciones de uso (horario, lugar para la conexión, etc.).
- Mantén computador y consolas de videojuego en un lugar visible del hogar.
- Conversa y familiarízate con las aplicaciones, páginas web y redes sociales que tu hijo o hija utiliza.
- Revisa en conjunto con tu hijo qué páginas son o no recomendables para su navegación.
- Conoce las comunidades online en las que participa tu hijo/a y los nombres de usuario que utiliza. Revisa la información pública que muestra, incluyendo su perfil, páginas que sigue, blogs, etc. Restringe la publicación de información privada, como el colegio al que asiste, vínculos familiares, etc.

(Información extraída de “Guía práctica para la prevención del ciberacoso en adolescentes” del Ministerio de Salud.)

LA COMUNIDAD DEL ISM SE UNE PARA ENFRENTAR Y PREVENIR EL CIBERACOSO: HAGAMOS UN TRATO POR EL BUEN TRATO

“Co-creando nuestro futuro, caminando hacia la unidad”