

¿Cómo actuar si nuestro hijo sufre ciberacoso escolar?

Una vez se han detectado las manifestaciones de un posible acoso y se sospecha que el menor está sufriendo una de estas situaciones, la mejor manera de abordar el problema es mediante la comunicación y la muestra de confianza de los adultos que están a su alrededor.

-  **1. Escuche y dialogue.** Pregunte a su hijo por lo que está sucediendo, escúchele atentamente y ayúdele a expresar emociones y preocupaciones (use frases como «Cuéntame más sobre eso»). Para facilitar el dialogo muéstrese sereno y adopte una actitud de comprensión y atención, no es el momento de juzgarle. Si encuentra reticencias al dialogo -los adolescentes tienen su propia dinámica social que generalmente no incluye a sus padres- promueva que hable con amigos u otros adultos de confianza para que le ayuden a gestionar la situación.
-  **2. Refuerce su autoestima y no le culpabilice.** Asegúrese de que entiende la problemática asociada al ciberacoso y haga hincapié en que no está solo, que usted está allí para ayudarle a resolver la situación con la dignidad y el respeto que toda persona se merece. Si bien él puede haber cometido errores en ningún caso justifican lo que le está sucediendo. Sea positivo, reconozca su valentía por haber pedido ayuda y/o dejarse ayudar, y hágale saber que lo superará.
-  **3. Actué, trace un plan.** Actué inmediatamente, no espere a que el acoso cese por sí solo porque el problema podría agravarse. Proponga una respuesta eficaz a la situación y cuente con la cooperación de su hijo para llevarla a cabo. Asegúrese de que el menor entiende cuáles son los siguientes pasos a realizar, el objetivo es que salga reforzado y se sienta parte de la solución.
-  **4. Comunique la situación al colegio.** La escuela es el principal lugar de relación del menor por lo que es muy importante que sean conocedores de la situación. La mayoría de colegios están sensibilizados sobre el ciberacoso y muchos de ellos disponen de protocolos de actuación en sus planes de convivencia. Cuando hable con el colegio sobre la situación de su hijo trate de no sobrerreaccionar, tenga presente que lo más importante es trabajar conjuntamente para resolver la situación – déjeles claro que usted está para ayudar y que confía en el colegio de la misma manera en que espera que ellos confíen en usted.
-  **5. Aconséjele sobre cómo actuar ante el ciberacoso:**
 - Mantener la información sensible en privado.** Hágale saber que cuanto más información sensible difunda -especialmente las imágenes comprometidas- más vulnerable será. Recuérdele que no se tiene control sobre lo que se publica a través de Internet y que alguien podría utilizarlo en el futuro para perjudicarlo.
 - Cómo actuar ante un episodio de ciberacoso.** Por lo general se recomienda no responder a la provocación para romper la dinámica del acoso; los agresores simplemente tratan de llamar la atención para ganar status. Si la estrategia de ignorar no

funciona se puede probar a comunicar la situación al agresor y decirle que pare: es necesario que el menor se sienta preparado para transmitir el mensaje de forma respetuosa y firme, no de manera enojada o agresiva.


C. Cuando solicitar ayuda. Ayude a su hijo a conectar con sus propios sentimientos y a comprender cuando un comportamiento transgrede el límite. Si se siente amenazado física o emocionalmente, es hora de buscar ayuda.

d. Animarle a hacer amigos. Los acosadores no suelen dirigir sus ataques hacia los que perciben que están bien apoyados socialmente. Si la víctima tiene amigos que le muestran su apoyo, es probable que la intimidación cese.

e. Bloquee al acosador y denuncia los contenidos abusivos. La mayoría de servicios en la red permiten bloquear a los usuarios que se comportan de forma inapropiada (insultan, amenazan). De igual modo se pueden denunciar contenidos que resulten ofensivos.

f. Guardar las evidencias. Es recomendable guardar los mensajes, capturas de pantalla y otras evidencias del hostigamiento en caso de que el centro escolar o las autoridades las necesiten en un futuro.


g. Fomentar la empatía. Ayude a los adolescentes a comprender el impacto perjudicial del ciberacoso sobre las víctimas, en el presente y en el futuro. IncentíVELO a escuchar a las víctimas y a prestarles apoyo.

-  **6. Busque la ayuda de expertos.** Las siguientes entidades disponen de «Líneas de Ayuda» conformadas por abogados, psicólogos y expertos en seguridad infantil con la que sensibilizar, informar y mediar ante casos de ciberacoso:

- Fundación Alia2: www.alia2.org
- Fundación ANAR: www.anar.org

-  **7. En situaciones graves de ciberacoso puede denunciarlo en:**
 - Fiscalía de Menores
 - Policía Nacional — www.policia.es
 - Guardia Civil — www.guardiacivil.es

En este sentido, la legislación vigente obliga a que las denuncias se formalicen en un centro policial o judicial, descartando la posibilidad de «denuncias telemáticas».

-  **8. Asegúrese que se siente cómodo solicitando su ayuda.** Si el menor presiente que se meterá en problemas o que perderá algún privilegio (como el acceso a Internet o el teléfono móvil) al comunicarle algún incidente en el que se haya visto involucrado, será más reticente a solicitar su ayuda. Lo que puede provocar que intente resolverlo por sí mismo acrecentando el problema.

Y recuerde, los padres demasiado ocupados no ponen freno al ciberacoso.

Para más información
www.chaval.es

Decálogo de actuación



Ciber acoso escolar

Padres