

Cómo prevenir y responder al ciberacoso

El ciberacoso (*cyberbullying*) es perjudicial para los jóvenes de Oregón y sus comunidades. A diferencia de otros tipos de acoso, las amenazas, la intimidación, el hostigamiento y la humillación del ciberacoso pueden producirse las 24 horas del día y llegar a los jóvenes en cualquier lugar. Por este motivo, la [ley de Oregón](https://safesupportivelearning.ed.gov/discipline-compendium?state=Oregon&sub_category=Authority%20to%20Develop%20and%20Establish%20Codes%20of%20Conduct) lo trata con la misma seriedad que otras amenazas de violencia o daño.

# ¿Qué es el ciberacoso?

* El ciberacoso es el acoso que se produce a través de dispositivos digitales como teléfonos móviles, computadoras y tabletas.
* Los ciberacosadores (*cyberbullies*) suelen utilizar palabras hirientes o compartir fotos o videos vergonzosos a través de redes sociales, chats, sitios de videos, mensajes de texto o correos electrónicos.
* El ciberacoso consiste en enviar, publicar o compartir contenido negativo, dañino, falso o mezquino sobre una persona. También incluye compartir información o imágenes personales o privadas.
* Algunos casos de ciberacoso cruzan la línea de la conducta ilegal o delictiva.
* Los sitios más comunes donde se produce el ciberacoso son:
  + Redes sociales, como TikTok, X/Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat y YouTube
  + Mensajes de texto y aplicaciones de mensajería en dispositivos móviles
  + Mensajería instantánea, mensajes directos y chats en línea en la internet
  + Foros en línea, salas de chat y tableros de mensajes, como Reddit
  + Correo electrónico
  + Comunidades de juego en línea

# Qué hacer si sufre de ciberacoso

* No se culpe a sí mismo.
* Hable con un adulto de confianza.
* No responda con más ciberacoso. Los acosadores suelen buscar una reacción.
* Bloquee a los acosadores en las redes sociales y [bloquee sus mensajes de texto](https://www.pcmag.com/how-to/how-to-block-a-number-on-your-smartphone).
* Lleve un registro del ciberacoso. Las pruebas de ciberacoso en su teléfono y/o computadora pueden servir para demostrar la intimidación o las amenazas.
* Denuncie las publicaciones ofensivas en las redes sociales a la empresa de la red social.
* Si es víctima de acoso por mensaje de texto de números anónimos, haga una captura de pantalla del mensaje, bloquee el número y búsquelo en una aplicación de búsqueda telefónica inversa.

# Qué hacer si es testigo de ciberacoso

* NO comparta publicaciones, mensajes de texto, imágenes ni videos que puedan herir a otros.
* Apoye a la persona que está sufriendo de acoso. Hágale saber que no es culpa suya.
* Enfréntese a los ciberacosadores y denuncie su comportamiento. La mayoría de las redes sociales facilitan la denuncia de las publicaciones inapropiadas.

# Cómo protegerse del ciberacoso

* Tenga cuidado con la información personal que comparte en línea. Tenga en cuenta que todo lo que comparta en privado por mensaje de texto o un mensaje privado puede compartirse públicamente.
* No permita que otras personas usen su teléfono inteligente. Sus dispositivos digitales contienen información personal y cuentas y contraseñas de redes sociales.
* Utilice la [autenticación de dos factores](https://www.cisco.com/c/en/us/products/security/what-is-two-factor-authentication.html).

# Qué pueden hacer los padres para proteger a sus hijos pequeños y adolescentes del ciberacoso

* Los preadolescentes y los adolescentes no suelen compartir lo que les pasa en la vida. Preste atención a cualquier cambio en su estado de ánimo y actitud y en sus patrones de sueño y alimentación, así como también en su comportamiento.
* Asegúrese de que su hijo pequeño o adolescente se sienta querido y apoyado. Y lo que es aún más importante, dedique tiempo regularmente a escuchar lo que ocurre en su vida.
* Enseñe a su hijo pequeño o adolescente a proteger su información en línea. Hable sobre establecer una configuración de privacidad más fuerte y la autenticación de dos factores en las cuentas de redes sociales y asegúrese de que su hijo sepa cómo denunciar las publicaciones que considere hirientes y crueles.
* Tenga conversaciones abiertas y francas sobre el acoso y el ciberacoso. Deje claras sus expectativas sobre cómo debe proteger su información en línea y que está allí para darle apoyo cuando su hijo lo necesite. Comuníquele a su hijo que puede hablar con usted sobre el acoso o el ciberacoso en cualquier momento.
* Si su hijo pequeño o adolescente sufre de ciberacoso, aliéntelo a que no responda y trabajen juntos con calma para desarrollar un plan de acción.
* Si el problema persiste, ayude a su hijo a reunir pruebas y explíquele cómo denunciar las publicaciones, imágenes y videos ofensivos ante la empresa de la red social y ante las autoridades competentes.
* Denuncie y bloquee números de teléfono desde donde se produzca el acoso en una [guía telefónica de la comunidad](https://www.callersmart.com/).

# Qué pueden hacer los padres para prevenir el ciberacoso

* Tenga conversaciones abiertas sobre el acoso y el ciberacoso. Deje claro que es dañino e inaceptable.
* De instrucciones claras sobre cómo responder al ciberacoso, que incluye no compartir ni reenviar información sobre otros.
* Aliente el “tiempo fuera de internet”. Programe un periodo de desconexión cada día que puede incluir comidas familiares o tiempo de relajación.
* Asegúrese de que su hijo pequeño o adolescente sea consciente de que su “reputación digital” importa y de que el ciberacoso puede tener consecuencias personales y legales a largo plazo.

# Recursos adicionales

* [Centro de Investigación de Ciberacoso (*Cyberbullying Research Center):* Recurso con consejos sobre el abuso en las citas digitales, cómo defenderse y responder al ciberacoso, y más.](https://cyberbullying.org/category/resources/students)
* [¿Qué es el](https://connectsafely.org/) ciberacoso?: Recurso que describe el ciberacoso y ofrece recursos para prevenirlo y denunciarlo.
* [ConnectSafely: Una organización sin fines de lucro dedicada a educar usuarios de la tecnología conectada sobre la seguridad y](https://mhanational.org/sites/default/files/back-to-school/2023/downloads/2023-BTS-Toolkit.pdf) la privacidad.
* Selfies, redes sociales y pantallas: navegando los espacios virtuales con los jóvenes – kit de herramientas para el Regreso a la Escuela 2023 de Mental Health America[: Un](https://cyberbullying.org/) compendio de recursos para el personal escolar y los padres con respecto a los entornos virtuales y las implicaciones para la salud mental.
* Centro de Investigación de Ciberacoso (*Cyberbullying Research Center*): Ofrece un compendio de recursos para docentes, padres, jóvenes y comunidades.