

## CIBERACOSO: QUÉ DEBE SABER PARA APOYAR A SU HIJO

El acoso en línea es frecuente hoy en día. Los estudios muestran que el ciberacoso está aumentando ahora que la mayoría de los adolescentes tienen acceso a tablets, computadoras o teléfonos inteligentes. Un estudio del Pew Research Center encontró que alrededor de seis de cada 10 adolescentes han sido acosados u hostigados en línea.

### UN VISTAZO AL CIBERACOSO

Vea más en [stopbullying.gov](https://stopbullying.gov).

#### Los tipos de ciberacoso pueden incluir:

- Apodosos ofensivos
- Difusión de rumores falsos
- Recibir imágenes explícitas que no pidieron
- Que alguien que no sea un padre le pregunte dónde qué hacen y con quién están
- Amenazas físicas
- Sus imágenes explícitas siendo compartidas sin su consentimiento.
- Catfishing (hacer una identidad falsa en línea para engañar o dañar a alguien)

#### Lugares donde el ciberacoso puede suceder:

- Mensajes de texto/SMS
- Aplicaciones de mensajería (p. ej., WhatsApp, Kik)
- Redes sociales (p. ej., Snapchat, TikTok, Instagram)
- Foros en línea/tableros de mensajes (p. ej., Reddit, Discord)
- Videojuegos en línea/comunidades de juegos
- Correo electrónico
- Aplicaciones de video en vivo (p. ej., Periscope, YouNow)

Existe la preocupación de que el ciberacoso aumentó durante la pandemia. Sabemos que más niños utilizan los medios digitales y que también hubo un aumento significativo en la ira, ansiedad, depresión, estrés y soledad en los adolescentes. Sin embargo, todavía no hay una investigación sobre si el ciberacoso ha aumentado o disminuido en este tiempo.

Independientemente de la investigación, la manera más importante de saber si su hijo sufre el impacto del ciberacoso es preguntándole. Pregúnteles si han notado algún cambio sobre el ciberacoso durante la pandemia, o si ellos o sus amigos notaron algún cambio Pregúnteles con auténtico interés acerca de qué aplicaciones o redes sociales usan. La conversación puede construir una conexión y entendimiento, y hay evidencia de que los adolescentes están hablando más del acoso con sus compañeros y padres.

## ¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE EL CIBERACOSO Y EL ACOSO CARA A CARA?

- **Un gran número de personas lo pueden ver.** Compañeros, amigos de amigos, adultos e incluso extraños pueden ver muchas cosas que se publican en línea dependiendo de la plataforma y sus configuraciones de seguridad.
- **Puede ser constante y permanente.** Una vez que algo se publica en línea, no se puede quitar. Incluso las publicaciones temporales se pueden guardar o volver a publicar y acceder a ellos las 24 horas del día. Esto hace difícil que la víctima del ciberacoso pueda escapar de su impacto.
- **Puede escalar.** Una vez que algo se publica en línea, puede llamar la atención de otros grupos que podrán empeorar la situación compartiendo el mensaje o aumentando el acoso de otras maneras.

## ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR CIBERACOSO?

**Todos los niños y adolescentes están en riesgo.**

Algunos niños pueden estar en un mayor riesgo, incluyendo a quienes:

- Tienen retos de comportamiento o emocionales
- Viven con el trastorno del espectro autista
- Experimentan retos de aprendizaje
- Viven con discapacidades intelectuales o del desarrollo
- Viven con desórdenes del habla y lenguaje
- Se identifican como LGBTQ
- Son inmigrantes recién llegados o que su idioma principal no es el inglés
- No son hábiles usando redes sociales.

## ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EL CIBERACOSO A CORTO Y LARGO PLAZO?

Los niños y adolescentes que sufren de acoso pueden tener de manera inmediata:

- Conmoción
- Ansiedad
- Depresión
- Pensamientos suicidas
- Vergüenza
- Miedo
- Baja estima personal
- Impotencia
- Frustración o ira
- Síntomas físicos como dolores de estómago, de cabeza, incluso ataques de pánico
- Distracción (que puede afectar el rendimiento académico o deportivo)

Todo tipo de acoso tiene un impacto duradero, pero no sabemos por cuánto será. Los niños que sufren ciberacoso están en riesgo de tener:

- [Depresión](#)
- [Ansiedad](#)
- Soledad
- Pensamientos suicidas\*
- [Estrés postraumático](#)

\*[Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) mencionan que la mayoría de los jóvenes no intentan suicidarse. Sin embargo, los niños que tienen depresión, trastorno por uso de sustancias, comportamiento violento, intentos previos de suicidio y acceso a armas de fuego, tienen un mayor riesgo de hacerlo.

**Línea nacional de prevención del suicidio:** 1-800-273-8255

**Línea de mensaje de texto de crisis:** Envíe un mensaje de texto con la palabra "Got5" al 741741

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A PREVENIR EL CIBERACOSO Y APOYAR A LOS NIÑOS?

**Dar apoyo emocional.** Esto es tal vez lo más importante. Primero, descubra qué pasó con todos los detalles posibles. Hágalos saber que usted y otras personas ayudarán a mantenerlo seguro. Tener el apoyo de compañeros, padres, cuidadores, maestros y otros adultos puede ser de gran ayuda para los niños.

**Hable con otras personas.** Hable con los maestros de su hijo, con otros cuidadores, entrenadores y todos los que estén en contacto con él, sobre lo que pasó y qué están haciendo para manejar el ciberacoso.

**Consejos para los adultos:** Solo se puede detener el acoso cuando toda la comunidad hace un esfuerzo para crear reglas contra el mismo y directrices para el uso apropiado de los medios en línea. Se necesita de todos, y los esfuerzos contra el acoso deben aplicarse en todo lugar donde esté su hijo, como la casa, escuela, campo de deportes, grupos de la comunidad y lugares de adoración.

**Encuentre apoyo y acción de grupo.** Ayude a su hijo a encontrar amigos que enfrenten con ellos a los niños que los acosan y recalcar que eso es inaceptable. Trate de evitar que los niños sean solo testigos.

**Tenga cuidado con los medios en línea.** Los niños (y adultos) están apegados a los medios en línea por miedo a no encajar (fear of missing out, FOMO). Pero los padres, maestros y otros cuidadores pueden poner límites o animarlos a tomar un descanso de sus teléfonos; enseñar a los adolescentes a usar los controles de privacidad y ayudarlos a evitar dramas sociales cuando sea posible.

**Si es necesario, busquen ayuda profesional.** Si su hijo se ve muy afectado emocionalmente y esto tiene un impacto negativo en su vida académica, social, recreativa o familiar, [hable con su pediatra](#) como primera línea de apoyo para cualquier preocupación de salud mental.

Todos estamos sumergidos en la era digital y no podemos escapar. Pero podemos aprender a utilizar las redes sociales y digitales para promover un comportamiento sano, bienestar social y emocional, y comunicación apropiada. Esto tomará tiempo pero todos podemos sumarnos al esfuerzo.

Para obtener más información sobre problemas de salud mental por grupo de edad de niños, visite la página para padres y familias del proyecto TEACH en: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

*Agradecemos especialmente al Grupo de padres asesores del proyecto TEACH, que colaboró en el desarrollo de este folleto.*