

EL ROL DE LOS PADRES Y MADRES FRENTE AL CIBERBULLYING

Redes sociales



1

El ciberacoso, más conocido como ciberbullying, es uno de los problemas más complejos que enfrenan los adolescentes en el mundo virtual ya que impacta en la autoestima y daña las relaciones interpersonales profundamente. El dolor de ser víctima de agresiones virtuales, puede dejar secuelas en la salud mental de por vida.



2

Por esta razón, es importante que como adultos sepamos actuar y conocer cómo podemos apoyar a nuestros hijos e hijas en caso que sean víctimas de ciberacoso. Como adultos, debemos entender que la inmediatez del mundo digital, el anonimato, el acceso permanente a las redes sociales y la falta de supervisión parental, pueden promover un espacio propicio para el ciberacoso. Todo el trabajo educativo que se realice conversando con los niños, niñas y adolescentes ayuda a la concientización del problema y a su prevención. Es la familia el núcleo de la sociedad, la que está llamada a educar en el buen uso de las redes sociales y a promover el diálogo preventivo y formativo con los niños, niñas y adolescentes.

3

QUÉ HACER SI MI HIJO(A) ES VÍCTIMA DE CIBERACOSO:

1. Evita que se sienta culpable: Escucha su relato atentamente, y hazle ver que nadie merece ser maltratado/a y sea lo que sea, no es motivo para recibir agresiones de ningún tipo.
2. Insta a no responder las agresiones: Explica a tu hijos/as que es necesario no responder a las agresiones. Esto ayuda a bajar el tono del problema. Bloquea a los/as agresores/as y evita el contacto con ellos/as.
3. Pedir ayuda al colegio: Aconseja a tu hijo/a para que juntos vayan al colegio a pedir ayuda. Es necesario guardar las pruebas de las agresiones como mensajes, amenazas, fotos comprometedoras o capturas de pantalla para que el colegio pueda abrir un protocolo y apoyarlos con acciones de contención emocional y orientación psicológica.

4. **Cambia el foco:** Invita a tu hijo/a a realizar actividades diferentes para distraerse y bajar la ansiedad. Busca actividades placenteras como el deporte, salir con amigos/as, comer algo rico, entre otras.

5. **Valoriza tus contacto en las redes sociales:** Pídele a tu hijo/a que configure la privacidad de sus redes sociales y limite los contactos, dejando solo a personas que realmente conoce y le merecen confianza y estima. Aprender a configurar la privacidad de las redes sociales es algo que todos/as deberíamos hacer para que nos puedan proteger más de lo que creemos.

6. **Promueve otras actividades fuera de línea:** Dedicarle mucho tiempo a las redes sociales, nos expone a situaciones de riesgo como el ciberacoso y a su vez nos resta tiempo para desarrollar otros talentos y habilidades fuera de línea.

4

