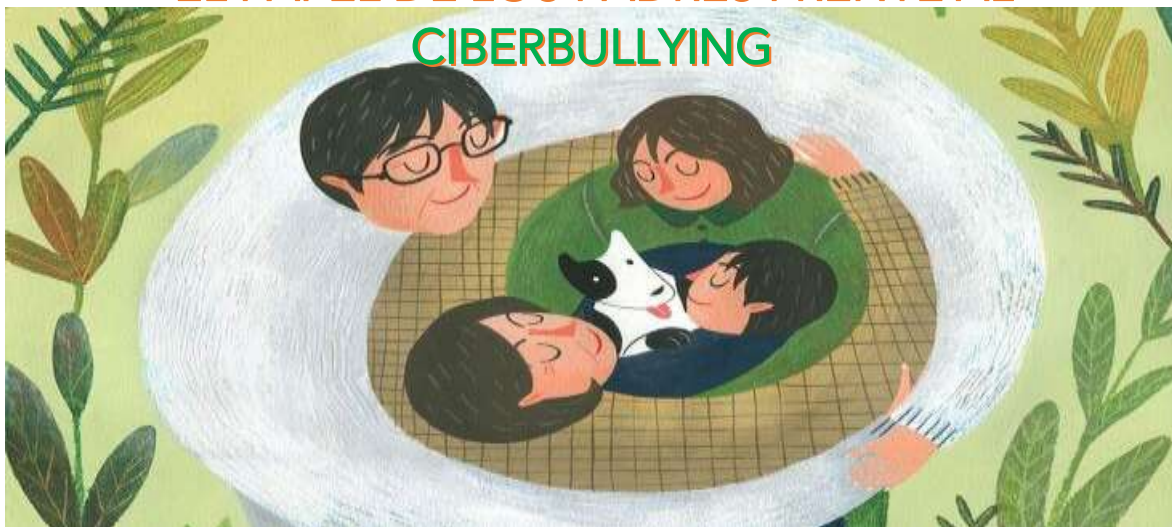


EL PAPEL DE LOS PADRES FRENTE AL CIBERBULLYING



El ciberbullying es uno de los problemas más importantes de los adolescentes y niños. Por ello, es importante saber, como padres, cómo hay que actuar y qué se puede hacer.

Los padres suelen sospechar que sus hijos pueden estar sufriendo con sus iguales en la escuela o la calle, pero les resulta difícil que éstos accedan a contarles toda la verdad. Por ello, es importante crear desde pequeños un clima de confianza y comunicación, en el que el hijo se sienta escuchado.

Si un niño crece en base de confianza y comunicación, será más fácil que acuda a sus familiares en caso de que sea víctima de acoso o si es conocedor de algún caso.

Ser víctima de acoso tiene consecuencias negativas en la salud mental (psicológica y social) lo anterior pueden permanecer en la vida adulta. Por ello, es importante educar basándonos en la empatía y respetando la diversidad, porque será la mejor forma para prevenir el problema.

Sí usted sabe que su hijo es atacado en el ciberespacio, lo primero que debe hacer es ser comprensivo, escucharlo, agradecerle por compartir su experiencia, asegurarse de que sepa que no es su culpa y hacerle saber que también desea poner fin a la intimidación.

Pero también existe la otra parte de la moneda y son los jóvenes que acosan a otros cibernéticamente. Así que si sospechas que tu hijo está lastimando a otros acércate a él para averiguar el motivo.

Te ayudará a darte cuenta de lo que está sucediendo con él, como por ejemplo que esté expresando enojo por algo que otras personas han hecho. Lo importante es reconocer lo que está sucediendo y ayudar a tu adolescente a cambiar su

comportamiento lo antes posible. Qué admita su error, elimine el material ofensivo y se disculpe con quienes ha lastimado.

¿CÓMO PREVENIR POSIBLE SITUACIONES DE CIBERACOSO U OTRAS?

- Pregúntele a sus hijos por qué usan las diferentes aplicaciones que tienen, cual es el atractivo de cada aplicación, por qué se entretienen en eso, etc.
- Pidan abiertamente que les muestren cómo se usan las aplicaciones, siéntense a jugar con sus hijos en la consola de videojuegos.
- Hablen directamente sobre las consecuencias del mal uso de las tecnologías.
- Manifieste que no existen contraseñas o claves secretas de acceso. Usted como adulto debe tener completa libertad (respetando la autonomía progresiva de su hijo o hija) en poder acceder a las cuentas sociales.
- Con estas pequeñas pero significativas medidas usted estará trabajando la prevención y el fortalecimiento de factores protectores en sus hijos, lo cual será fundamental para disminuir la brecha generacional respecto al uso de tecnologías y la prevención del Cyberbullying u otros fenómenos asociados.

¿QUÉ HACER SI TU HIJO/A ES VÍCTIMA DE CIBERACOSO/ CIBERBULLYING?

- Pregúntale lo que ha estado sucediendo exactamente y desde cuándo.
- Mantén la calma y anima a tu hijo a enfrentar la situación tranquilamente.
- No respondas con agresión.
- Conserva la evidencia del cyberbullying a través de capturas de pantalla o imprime el contenido.
- Borra las publicaciones o mensajes ofensivos una vez que los guardes.
- Quita la etiqueta o elimina cualquier foto que sea angustiosa.
- Anula o bloquea a la persona que está publicando comentarios hirientes.
- Establece configuraciones de privacidad y cambia cualquier contraseña que haya sido compartida.
- Si tu hijo sabe quién los está acosando desde el colegio, es importante involucrar a la institución educativa e informen qué ha sucedido y por cuánto tiempo.
- Si el ciberacoso toma la forma de intimidación y amenazas directas acude a PDI.
- Apóyate en tu familia y amigos.
- Si el acoso virtual es continuo o está teniendo un impacto en el bienestar de tu hijo no dudes en pedir apoyo profesional.

SEÑALES DE ALERTA

- Descenso del rendimiento escolar.
- Dificultad de concentración.
- Sentimientos de culpa.
- Irritabilidad, insomnio, pesadillas, falta de apetito.
- Apatía.
- Agresividad /bajo autocontrol
- Conductas de evitación.
- Aislamiento social.
- Llanto incontrolado, opresión en el pecho.
- Cambios de conducta.
- Abandono o ausencia en actividades hasta ese momento preferidas
- Variaciones en las actividades de ocio habituales.
- Modificación de los hábitos alimenticios.
- Ocultamiento especial cuando se comunica por Internet o teléfono móvil.

Hoy estamos llamados a no combatir las redes y la tecnología. Eso sería negar nuestra era. Pero sí tenemos la obligación en el ámbito de la educación y de la familia, de ofertar una realidad en el aquí y el ahora más atractiva, más humana, más cercana, volver a re encantarnos a reconectarnos y, principalmente, aprender a educar las emociones en nuestros hijos cada día, desde su más tierna infancia.