Ayudemos a los niños a luchar contra el ciberbullying y otros comportamientos crueles por Internet

La mayoría de los niños se enfrentan a comportamientos crueles en algún momento de sus vidas digitales. Para algunos niños, esta experiencia es un traspié que olvidan fácilmente, mientras que para otros, puede tener profundos efectos duraderos. Para los padres, la clave está en mantenerse involucrados en las vidas de sus hijos - tanto dentro como fuera de Internet - de modo de poder intervenir y ofrecerles ayuda, de ser necesario. Con la guía de sus padres y educadores, los niños pueden aprender a evitar el drama y defender a otros.

Lean estos 6 consejos

1

Definan sus términos.

Asegúrense de que sus hijos entiendan qué es el ciberbullying: palabras o comportamientos crueles e hirientes, reiterados y no deseados que se expresan por Internet (a través de mensajes de texto, publicaciones en redes sociales, foros de chat, etc.).

2

Pregunten por la vida virtual de los niños.

Así como les preguntan a sus hijos cómo durmieron, si hicieron ejercicio o qué comieron, manténganse informados de cómo marchan las cosas en sus vidas virtuales. ¿Con quién conversan por chat? ¿Cómo se tratan las personas en los juegos y en los sitios que utilizan?

3

Intercambien roles.

Si sus hijos sienten que pueden tener dificultades para evitar el drama digital, prueben distintas formas en las que puedan salir de estas situaciones sin malas consecuencias. Dialoguen con ellos sobre las palabras que pueden usar, formas para llevar sus conversaciones en un sentido positivo, etc.

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.

4

Alienten a los niños para que defiendan a los demás.

Expliquen a sus hijos que apoyar a un amigo o conocido que está siendo víctima de bullying puede marcar una diferencia importante. Si se sienten seguros para confrontar al agresor, deben hacerlo. De lo contrario, enviar un mensaje privado a la víctima puede ser suficiente para ayudarla en un mal momento. También es importante oponerse a las expresiones de odio.

5

Tomen descansos.

Si advierten que sus hijos se ven inmersos en el drama digital, ayúdenlos a tomar un descanso. Lo ideal es que ellos mismos pueda darse cuenta cuándo es necesario dar un paso atrás, pero también puede necesitar un poco de ayuda para poner límites. Apagar los dispositivos a una determinada hora del día y hacer descansos a la hora de comer y durante las interacciones personales puede ayudar a los niños a recargar energías.

6

Repasen los pasos a seguir en el peor de los casos.

Repasen qué hacer si sus hijos son víctimas de ciberbullying. En primer lugar, dar un paso al costado. Ignorar al agresor puede ser muy eficaz. Si el bullying continúa, tomar capturas de pantalla o imprimir evidencia. Luego, bloquear a la persona. Si las cosas empeoran, contarle la situación a un adulto de confianza. Hablen con sus hijos acerca de quiénes son esos adultos de confianza y asegúrense de que tengan información para contactarlos.

Shareable with attribution for noncommercial use only. No remixing permitted.