



El acoso cibernético

Boletín informativo para los padres y la familia



Octubre 2011

Lo que usted necesita saber acerca del acoso cibernético

¿Usted piensa que el acoso cibernético (cyberbullyng) no es motivo de preocupación en su familia? Piense otra vez. Un estudio realizado por el Consejo Nacional de Prevención del Crimen (National Crime Prevention Council) descubrió que más de cuatro de cada diez adolescentes reportaron ser víctimas de acoso cibernético el año pasado. El estudio llevado a cabo por la experta en acoso cibernético Parry Aftab revela que esta cifra más bien se acerca al 85 por ciento. En una escuela que ella investigó, el cien por ciento de los alumnos reportaron haber sido víctimas de acoso cibernético. Y no sólo los adolescentes. Incluso los niños de tan solo 7 y 8 años de edad están en riesgo de ser víctimas de acoso cibernético si se les permite el acceso a Internet.

Y la siguiente estadística también resulta impactante: Aftab descubrió que entre los mismos estudiantes que reportaron ser víctimas de acoso cibernético, únicamente el 5% contó a sus padres lo que habían vivido. "Casi todas las razones están relacionadas con la creencia de que sus padres exagerarán las cosas de manera desmesurada o con el miedo de que los alejen de la tecnología", señaló la experta en Aftab.com.

Así que, ¿qué pueden hacer los papás? No es posible prohibir por completo el acceso a teléfonos celulares y a Internet, así que la mejor manera de mantener a los hijos a salvo del acoso cibernético es mantenerse informados. El conocimiento es poder. Esperamos que examine la información que le mostramos a continuación en relación con el acoso cibernético y con lo que puede hacer para ayudar a prevenirlo.

¿Qué es el acoso cibernético?

Así como los bravucones de la escuela pueden usar sus puños o sus palabras como armas, los acosadores cibernéticos utilizan la tecnología para molestar, atormentar, acosar o de algún otro modo lastimar a sus víctimas. Estas son algunas formas comunes de acoso cibernético:

- Mensajes de texto mal intencionados enviados directamente a la víctima.
- Hackear la cuenta de red social (Facebook) o de correo electrónico y pretender ser la víctima.
- Abrir una cuenta falsa de red social o de correo electrónico y hacerse pasar por la víctima.
- Enviar fotografías lascivas o vergonzosas de la víctima por correo electrónico o mensaje de texto sin consentimiento de la víctima.
- Usar un blog para publicar información malintencionada, vergonzosa o falsa de la víctima.

Para ver una lista completa, visite <http://www.aftab.com/index.php?page=how-does-cyberbullying-work>

Fuente: Aftab.com

¿Cuáles son los efectos del acoso cibernético?

Un estudio de los Institutos Nacionales de la Salud descubrió que las víctimas de acoso cibernético reportaron niveles significativamente mayores de depresión que las víctimas de bravucones físicos, insultos y apodos. Esto se debe a que el acoso cibernético tiene menos limitaciones: puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. El hogar solía ser un lugar seguro en donde no había



manera de ser víctima de los bravucones. Pero en la medida en que tengamos en el hogar una computadora con acceso a Internet o un teléfono móvil con mensajes de texto, éste dejará de ser un lugar a prueba de acosadores.

Otra razón por la que las víctimas de acoso cibernético podrían sufrir más que las víctimas de bravucones tradicionales es el hecho de que el acoso cibernético puede ser anónimo. "A diferencia del acoso tradicional, que por lo general implica una confrontación cara a cara con el bravucón, las víctimas de acoso cibernético no pueden ver o identificar a su acosador", explica un estudio publicado el año

pasado en la Revista de Salud en la Adolescencia (Journal of Adolescent Health). "Es por ello que las víctimas de acoso cibernético son más propensas a sentirse aisladas, deshumanizadas o indefensas al momento del ataque".

Cómo puede ayudar a prevenir el acoso cibernético

- **Supervise el uso que su hijo da a la tecnología y al teléfono móvil:** Pida que le comparta sus contraseñas y establezca límites sobre cuándo puede usar el teléfono o navegar en Internet. De igual forma, es recomendable que la computadora del hogar esté en un espacio compartido y no permita que su hijo adolescente tenga acceso a Internet en su habitación.

- **Enseñe a sus hijos a ser usuarios inteligentes:** Ser un usuario inteligente significa nunca compartir las contraseñas con ninguna otra persona además de sus padres o tutores. De igual modo, enseñe a sus hijos a no compartir nada que quieran mantener en privado mediante mensajes de texto, mensajería instantánea o el Internet.

- **No se queden con los brazos cruzados:** Prevenir el acoso cibernético es trabajo de todos, ya sea que los hijos estén involucrados directamente o no. Enseñe con el ejemplo y enseñe a sus hijos a tomar cartas en el asunto, no a quedarse con los brazos cruzados.



Este boletín informativo es facilitado por Phoebe Putney Memorial Hospital y HealthTeacher. HealthTeacher es el proveedor líder del programa K-12 Health Curriculum en Internet. Para obtener más información, visítenos en www.healthteacher.com.

Atención: Las fotos en este boletín son usadas solo por ilustración. Las personas en las fotos son modelos.

¿Quién corre mayor riesgo de ser víctima de acoso cibernético?

Si bien el acoso cibernético puede ocurrir entre personas de cualquier edad que usen tecnología, "la conducta de acoso tiende a incrementar cuando grupos nuevos de estudiantes empiezan a convivir", de acuerdo con Nancy Willard, directora del Centro para el Uso Seguro y Responsable de Internet (Center for Safe and Responsible Internet Use). Eso significa que los estudiantes de nivel intermedio (secundaria) y los estudiantes nuevos de preparatoria (high school) están en mayor riesgo. Y al hablar de diferencias entre sexos, las mujeres tienden a practicar más el acoso cibernético que los varones.

- **Responda rápidamente:** Si su hijo es víctima de acoso cibernético, actúe pronto. Guarde los mensajes o publicaciones y lleve un registro de lo que está ocurriendo. Después, trate de bloquear a la persona que está enviando los mensajes. Parry Aftab nos enseña otras medidas bien detalladas que es recomendable tomar (puede encontrarlas en www.aftab.com, en "Información para padres" ("Information for Parents").

- **Aprenda del tema:** Leer este boletín es un buen inicio, pero existe una gran cantidad de información en diferentes medios. Revise estos sitios con recursos específicos para padres e hijos:

www.common sense media.org/cyberbullying
www.stopcyberbullying.org/
csriu.org/cyberbully/
www.facebook.com/stopbullyingspeakup
www.bullyingstatistics.org