

JUNT@S CONTRA EL CIBER ACOSO



- ▶ **Haz un buen uso de tus redes sociales**
- ▶ **Ten cuidado con quién compartes información**
- ▶ **Configura bien tu privacidad**
- ▶ **Si alguien te acosa en la red pide ayuda a adultos**
- ▶ **Defiende a la víctima del Ciberacoso**
- ▶ **Debes saber que hay gente dispuesta a ayudarte**
- ▶ **¡No silencies el Ciberacoso!**

TELÉFONO DE ATENCIÓN: 915307199
E-MAIL: mci.intolerancia@gmail.com



Movimiento contra la Intolerancia



RECOMENDACIONES PARA LOS ADOLESCENTES

1. Piensa en lo que vas a postear. Sé precavido o cuidadoso con cualquier información personal que compartas online. Recuerda que la información podría ser publicada por cualquiera con quién la compartas.

2. Sé agradable online. Esto puede sonar simple, pero si haces comentarios irrespetuosos en la red existe mayor probabilidad de que te conviertas en víctima de ciberbullying. Trata a la gente como a ti te gustaría que te trataran.

3. No participes. Aunque tú no seas el agresor no te conviertas en su cómplice, es decir, no permanezcas indiferente ante un acosador. Defiende a la víctima y comenta la situación a tus padres, profesores u otros adultos que tengan capacidad para informar y actuar ante el mal comportamiento.

4. No seas vengativo. Si alguien dice o hace algo online que te incomoda, es mejor que lo ignores o bien bloquee su contacto. Tomar represalias puede servir únicamente para que el acoso continúe.

5. Informa de las malas conductas a un conocido. Si alguien continúa haciéndote cyberbullying (online o por teléfono móvil), díselo a tus padres, profesores o a otros adultos en los que confíes.

6. Comunica la existencia de malas conductas al proveedor de servicio de email, telefonía, mensajería instantánea, redes sociales o cualquier otro servicio online. Es importante que estos estén informados del uso que las personas hacen de sus servicios.

7. Guarda las pruebas. Si la actitud acosadora persiste, pide ayuda a tus padres u otros adultos para recuperar los mensajes ofensivos, fotos o copias de las conversaciones online. Las formas más graves de ciberbullying deben ser comunicadas a la policía.





RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

Si tu hijo o hija sufre algún tipo de acoso o ciberacoso escolar, tú puedes ayudarle:

- **Busca espacios y momentos para hablar**, haciendo que se sienta escuchado y acompañado.
- **Refuerza su autoestima** valorando de modo positivo sus cualidades y potenciándolas.
- **Desarrollo de habilidades de comunicación** y de resolución de conflictos que permitan enseñar a respetar límites sin caer en el autoritarismo ni en la negligencia.
- **Tú pones las normas: también online.** Del mismo modo que les pones hora para llegar a casa o sobre otros aspectos, también debes dejarles claro qué es lo que admities que hagan en la Red y con sus móviles. Y recuérdaselo de vez en cuando.
- **No niegues el problema y toma medidas.** Es tu deber como madre o padre informarte sobre las implicaciones de esto y actuar para proteger a tus hijos, de lo que les puedan hacer los demás y también de lo que puedan hacer ellos.
- **Entérate de con quién se comunican.** ¿Con quién hablan en el ciberespacio? ¿A quién envían y de quién reciben mensajes y llamadas en sus móviles? ¿Quiénes son sus amigos en las redes sociales online?
- **Revisa su presencia en la Red.** Habla con ellos sobre lo que ponen como público y lo que mantienen como privado.

