

¿Qué deben hacer si eres menor?

- Sé muy cuidadoso con los datos, fotografías e información personal que introduces en la red. Intenta que esta información esté sólo disponible para tus contactos.
- Ten mucho cuidado con los que expones en chats o foros públicos, no proporciones nunca información sobre ti, no se sabe quién está al otro lado de la pantalla.
- No respondas a provocaciones por internet, sobre todo si no conoces al provocador.
- Cuando seas acosado es preferible que guardes pruebas del ciberbullying (mensajes, fotografías, etc.), apagues el ordenador o móvil y pidas ayuda a un adulto.

¿Qué deben hacer los adultos?

- Transmite confianza al menor para que si sufre ciber acoso o ciberbullyng no dude en acudir a ti, y hazle saber que si intenta solucionarlo por su cuenta la situación se puede complicar.
- Cuando seas informado responde con calma y serenidad, apoya al menor y dile que le ayudarás a solventarlo.
- Indaga sobre el problema en cuestión y presta atención a su gravedad. Si el agresor posee datos personales como domicilio o centro escolar y la violencia del acoso es elevada, no estará de más acudir a la policía.
- Si el ciberbullying es menos grave ayuda a tu hijo o alumno a eliminar sus cuentas de internet y borrar todos sus datos en la red para que el agresor no pueda volver a contactar con él.
- Si el ciber-agresor es compañero de la víctima, acude a adultos de su ámbito para que te ayuden a solventarlo (profesores del plantel, padres o familiares del agresor, etc.).

Consejos básicos contra el ciberbullying

1

Cuida la información que subes a tus redes sociales, con quién la compartes y en presencia de quien accedes a tu cuenta.

2

No prestes tus contraseñas ni los accesos a tus cuentas.

3

Monitorea el uso de tus cuentas e identifica si dispositivos desconocidos se han conectado a tu cuenta.

4

Si eres víctima de ciberbullying coméntalo con tus padres o maestros, ellos te ayudarán a encontrar una solución.

5

No repitas hacia nadie aquellos comportamientos que te molesta que los demás tengan contigo.

6

Utiliza los mecanismos de reporte de redes sociales y mensajería instantánea si están siendo medio para el ciberbullying.

7

No dejes que crezca, si te molesta deténlo antes de que sea más grande.

Av. Fray Servando Teresa de Mier No. 135,
Col. Centro, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. C.P. 06080
Teléfono: 55882512
carlos.chimal@aefcm.gob.mx



CIBER ACOSO

Y

CIBERBULLYING



PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR.

A partir del surgimiento de la pandemia en marzo, fue necesario asumir un reto con respecto a la utilización de las distintas redes sociales y plataformas educativas para continuar con el desarrollo del ciclo escolar, sin embargo algo en lo que no habíamos reflexionado son las posibles consecuencias del mal uso de ellas, los que nos posiciona en un ambiente de riesgo tanto a docentes como a alumnos y padres de familia, por ello el presente documento servirá como guía para evitar la presencia y proliferación del ciberacoso y ciberbullying con algunas recomendaciones para su erradicación.

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL
Dirección General de Educación
Secundaria Técnica
Subdirección Académica

CIBERBULLYING

¿QUÉ ES EL CIBERBULLYING?

Cyberbullying es un término que se utiliza para describir cuando un niño o adolescente es molestado, amenazado, acosado, humillado, avergonzado o abusado por otro niño o adolescente, a través de Internet o cualquier medio de comunicación como teléfonos móviles o tablets.

CARACTERÍSTICAS

Se caracteriza por que el acoso se da **entre dos iguales**, en este caso, menores de edad. Es importante distinguirlo ya que existen otras prácticas en la que se involucran adultos y que se denominan simplemente ciberacoso o acoso cibernético, con las consecuencias legales que tienen los actos de una persona de mayor edad en contra de un menor.

El cyberbullying no es algo que ocurra una sola vez y además se presenta de distintas formas, desde insultos, discriminación o burla sobre características físicas, forma de vestir, gustos, hacer pública información o fotografías que avergüenzan a la víctima, robo de identidad y suplantación, hasta amenazas de daño físico y otros cargos que pueden ser tipificados como delincuencia juvenil.

ALGUNAS FORMAS DE CIBERBULLYING SON:

- Acoso por mensajería instantánea (Whatsapp, Messenger, Facebook, SMS)
- Robo de contraseñas
- Publicaciones ofensivas en blogs, foros, sitios web y redes sociales como Facebook, Twitter u otras
- Encuestas de popularidad para humillar o amedrentar

CAUSAS

Auge de las redes sociales e internet

Redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, aplicaciones de mensajería como WhatsApp, Skype, Viber, servicios de mensajería electrónica como Hotmail, Gmail, Yahoo... Todos ellos nos permiten comunicarnos de una forma fácil y rápida, pero al mismo tiempo nos adentran a todos nosotros en un mundo virtual.

Acceso por parte de los niños y adolescentes

Este mundo virtual cobra especial importancia cuando lo utilizan niños y adolescentes ya que acceden de una forma directa y autónoma (muchas veces sin la vigilancia de sus padres) a un mundo difícil de controlar.

Falta de control de padres y maestros

Los padres y maestros son las figuras de autoridad de niños y adolescentes y es aconsejable que tengan cierto control sobre las actividades que hacen sus hijos/alumnos en internet. Cuando hay falta de control, es más probable que aparezcan estos actos de violencia.

Falta de educación en valores

Obviamente, cuando un niño o adolescente tiene unos valores de respeto, tolerancia y amabilidad, no tendrá conductas de violencia como el cyberbullying hacia amistades o conocidos.

¿CUÁLES SON SUS RIESGOS?

Los riesgos son menos claros que en los casos de bullying presencial, ya que cualquiera podría ser víctima de ciberacoso sin embargo, hay patrones que se repiten.

De no ser atendida, una víctima de cyberbullying corre el riesgo de sufrir las siguientes consecuencias:

- Las víctimas de cyberbullying tienen mayores probabilidades de sufrir síntomas depresivos y de ansiedad, problemas de comportamiento y consumo de drogas.
- Las víctimas de cyberbullying ven mermada su autoestima y autoconfianza, empeoran sus resultados académicos y disminuyen sus relaciones sociales.
- Muchas víctimas de cyberbullying se pueden convertir en acosadores.
- El cyberbullying produce sentimientos de ira, rabia, tristeza, frustración e indefensión en las víctimas.