

## ¿Qué hago si sospecho que mi hijo es víctima de ciberbullying?

**NO LO MINIMICÉS.** Si tu hijo se acerca para pedirte ayuda, evitá frases como “esto sólo pasa de manera virtual”. Tené presente que lo que ocurre en el mundo digital, tiene efectos reales. Respuestas tales como “no te conectes, dejá de usar esa red social” o “deberías simplemente ignorarlos” empeoran las cosas porque pueden ser interpretadas como maneras de negar el impacto de lo que está sucediendo a tu hijo e ignorar la importancia que tienen las redes sociales para los jóvenes hoy en día.

**NO LE QUITÉS SU DISPOSITIVO.** A veces los padres suelen quitarles su celular o la clave de wifi con la esperanza de eliminar la fuente del problema. Para los jóvenes, esto es igual a la “muerte social” y los dejará sintiéndose aún más víctimas. Castigar a una víctima por lo que está sucediendo, probablemente hará que evite confiar nuevamente en usted cuando se sienta amenazado.

**NO LO CULPÉS** por lo sucedido, incluso si son en parte responsables. Mientras las malas decisiones pueden ser una buena oportunidad de aprendizaje en el futuro, cuando se acerquen por primera vez a usted, es importante brindarles apoyo y asegurarles que está de su lado. De lo contrario, es probable que no vuelva a acercarse la próxima vez.

**NO LO ESPÍES.** Nunca espíes a los niños en línea sin su conocimiento. Los niños y adolescentes en particular son a menudo muy hábiles para evitar la vigilancia, y si sienten que tienen que usar cuentas falsas o conectarse en espacios no supervisados para obtener algo de privacidad, es mucho menos probable que acudan a usted en busca de ayuda si tienen problemas. Con los niños más jóvenes puede ser apropiado usar un software de vigilancia, pero sé abierto sobre el hecho de lo que estás haciendo y por qué. Sin embargo, incluso con niños pequeños, es más importante tener conversaciones abiertas y continuas sobre sus vidas en línea, y asegurarse de que continúen a medida que van creciendo.

**NO INFUNDÉS MIEDO.** Cuando hables con ellos, no confíes en tácticas de miedo para mantenerlos seguros. Una razón es que no funcionan. Un estudio estadounidense descubrió que los adolescentes que sabían que enviar o reenviar mensajes con contenidos sexuales era contrario a la ley y que podían tener consecuencias muy graves, eran más propensos a hacerlo que los que no sabían. Finalmente, tratar de asustarlos con el riesgo de que haya cosas como una acusación penal por ejemplo, puede evitar que acudan a sus padres en busca de ayuda.

**NO TENGAS MIEDO DE ESTABLECER REGLAS Y LÍMITES:** En general los jóvenes quieren que los adultos en sus vidas establezcan límites y los ayuden a diferenciar el bien del mal. Sin embargo, es importante comunicar las reglas con claridad y asegurarse de que sean flexibles y se centren en resolver la situación, en lugar de castigar a las personas involucradas. Las políticas de “tolerancia cero” y los castigos duros hacen que los jóvenes informen menos de acoso y comportamientos similares cuando ocurren. Lo que puede ser más valioso que las políticas inflexibles son procedimientos claros y bien establecidos que les permiten a los niños saber qué hacer cuando las cosas van mal.

**NO DES POR SENTADO:** No asumas que los jóvenes saben todo sobre cómo usar sus herramientas en línea y cómo funcionan las redes sociales. Aprenden rápidamente cuando empiezan a usarlos, pero pueden no comprender las herramientas y configuraciones más complicadas (o sus consecuencias). Es también importante recordar que los jóvenes todavía están aprendiendo a manejar sus emociones y negociar relaciones, en línea y fuera de línea, y aún necesitan la orientación y apoyo emocional que siempre han buscado en los adultos de confianza en sus vidas.