

**El ciberbullying** es una forma de acoso que ocurre a través de medios digitales como redes sociales, chats y videojuegos.

### ¿En qué consiste?

En enviar mensajes, imágenes o contenido ofensivo con la intención de humillar, dañar o avergonzar a otra(s) persona(s).



### SE CARACTERIZA POR:

- Publicar fotos/videos vergonzosos o amenazar con publicarlas.
- Enviar mensajes abusivos.
- Hacerse pasar por otra persona para generar problemas.

**Los efectos psicológicos y emocionales en las víctimas de ciberacoso pueden ser profundos y perdurar en el tiempo.**



Generando ansiedad, depresión, y en casos extremos, pensamientos suicidas.

### Factores de riesgo:



#### Facilidad de difusión

Los celulares y ordenadores permiten que el contenido se propague rápidamente y alcance a una amplia audiencia.



#### Falta de supervisión

La ausencia de un monitoreo constante y un acompañamiento efectivo por parte de las figuras paternas constituye un factor de riesgo crítico que incrementa la vulnerabilidad ante situaciones de peligro. Esta carencia de vigilancia, facilita la exposición a influencias nocivas, dificulta la detección temprana de conductas de riesgo y debilita el desarrollo de la autorregulación necesaria para enfrentar conflictos de manera saludable.



## Presión de grupo

Ingluye en el comportamiento de los jóvenes que se conectan a internet, llevándolos a participar en actividades de ciberacoso para encajar o impresionar a sus iguales.



## Desigualdad de poder

Los abusos buscan dominar, controlar o intimidar a aquellos que perciben como más débiles o vulnerables.



## Desensibilización a la violencia

La exposición constante a contenido violento o agresivo en los medios de comunicación y online puede desensibilizar a los jóvenes sobre la gravedad del ciberbullying.



## ¿QUE HACER COMO PADRES?

- Defina momentos específicos para el uso de tecnología y asegúrese de que los dispositivos se usen en espacios comunes de la casa.
- Acuerde por escrito reglas sobre qué aplicaciones se pueden usar y en qué horarios, fomentando la autorregulación más que la prohibición.
- Interésese por saber con quiénes conversan sus hijos en línea y quiénes son sus amistades.
- Antes de juzgar, escuche. La prevención empieza cuando el hijo siente que puede contar lo que sucede en su entorno sin temor a un regaño inmediato.
- Enseñe que las acciones en redes sociales tienen un impacto real.
- Ante un mensaje ofensivo, enseñe a su hijo a realizar capturas de pantalla y bloquear al agresor en lugar de responder con más violencia.

