

# Bullying Digital

## DALE GAME OVER AL BULLYING

## Peligro Digital

### ¿Cómo detener a un bully cibernético?

*Lo que debes (y no debes) hacer*

No tienes que ser grande, fuerte o popular para convertirte en un *bully* cibernético. Cualquiera puede ser el objetivo de *bullying* cibernético. Algunos *bullies* cibernéticos usan las redes sociales para ajustar cuentas con antiguos amigos; algunos usan el internet para vengarse de exnovios(as).

#### Que debes hacer si eres víctima de bullying cibernético:

- **Notificar de inmediato:** si has estado recibiendo mensajes de texto o correos electrónicos mal intencionados o amenazantes, no esperes, muéstralos a un adulto de confianza de inmediato, incluso si los mensajes son vergonzosos.
- **No borres la evidencia:** tu primer instinto podría ser eliminar un mensaje de odio, pero no lo hagas. Algunos casos de *bullying* cibernético o acoso cibernético terminan en los tribunales. Es posible que necesites una prueba de que estás siendo atacado por un *bullying* cibernético.
- **Cambia la configuración de tu cuenta:** la mayoría de las redes sociales, como Facebook, Instagram, Twitter o Snapchat, te permiten controlar quién tiene acceso a tu página. Cambia tu configuración de privacidad para que sólo tus amigos tengan acceso a tu información o para bloquearles por completo. También deberías cambiar tu dirección de correo electrónico. Si tienes problemas con los mensajes de texto, cambia también tu número de teléfono celular.

**Nunca responda a las burlas de un bully cibernético:** ni añadas combustibles al fuego contra atacándolos.

**NUNCA debes lastimarte a ti mismo:** por algo que el *bullying* cibernético hace o dice. Si te sientes mal, habla con tus padres o con un adulto de confianza sobre lo que está pasando y concéntrate en las cosas que te hacen feliz.

### ¡Ponte a prueba!

*¿Qué sabes del bullying cibernético? Toma este test y descúbrelo.*

1. ¿Cuál es un ejemplo de *bullying* cibernético?
  - a. Publicar un comentario mal intencionado en la página de Facebook, Instagram, Twitter o Snapchat de alguien.
  - b. Enviar correos electrónicos o enviar mensajes de texto amenazantes.
  - c. Publicar fotos embarazosas de alguien en línea.
  - d. Todas las anteriores.
2. Si una chica de tu clase te envía mensajes de texto amenazantes, debes eliminarlos de inmediato.
  - a. Cierto
  - b. Falso
3. Algunos estados y territorios como Puerto Rico están aprobando leyes que tipifican como delito el *bullying* cibernético.
  - a. Cierto
  - b. Falso
4. Las víctimas de *bullying* cibernético experimentan problemas emocionales y psicológicos, que incluyen:
  - a. Depresión
  - b. Ansiedad
  - c. Pensamientos suicidas
  - d. Todas las anteriores
5. El *bullying* cibernético es tan dañino como el acoso regular, que es cara a cara.
  - a. Cierto
  - b. Falso

### Trolls, haters y chicas malas

*Cómo localizar a un bully cibernético*

Cuando escuchas la palabra *bully* probablemente te imaginas a un joven grande que le gusta maltratar a los más pequeños o "chicas malas" de tu escuela a las que les gusta estar en el pasillo y burlarse de los demás, de sus ropas o peinados. Ese tipo de *bullies* son bastante fáciles de detectar.

Pero ¿cómo identifica a los niños que usan la tecnología para ridiculizar, acosar y difundir rumores sobre otros? Cualquier persona con una computadora o un teléfono celular puede ser un *bully* cibernético. Aunque no ocasiona daño físico visible, el acoso cibernético no es una broma y puede ser tan doloroso como el acoso cara a cara.

### Acoso de alta tecnología

*¿Qué es exactamente el bullying cibernético?*

El *bullying* cibernético es diferente al *bullying* regular, que es cara a cara, y puede ocurrir en cualquier lugar. Debido a que el acoso cibernético no implica abuso físico, a veces es más difícil de reconocer. Los acosadores cibernéticos usan la tecnología y las redes sociales para ridiculizar, acosar o decir amenazas a otras personas. Por ejemplo:

- Publicar comentarios desagradables en la página de redes sociales de alguien.
- Subir fotos o videos embarazosos a redes sociales.
- Enviar correos electrónicos o mensajes de texto amenazantes.

### Las palabras lastiman

El *bullying* cibernético puede no implicar lesiones físicas, pero eso no significa que sea menos serio que el habitual. La verdad es que el acoso virtual puede ser tan doloroso como el que es cara a cara. No importa si estás lanzando golpes o lanzando insultos, la intimidación es intimidación.

### Acoso virtual=Dolor real

*Efectos a largo plazo del bullying cibernético*

Imagina despertarte por la mañana y temer ir a la escuela. Sabes que la gente se reirá de ti. Sabes que para el final del día, los acosadores cibernéticos habrán publicado más comentarios mezquinos en Facebook, Instagram, Twitter o Snapchat. Sabes que tu buzón estará lleno de mensajes desagradables. Desearías poder simplemente esconderte en tu habitación por el resto de tu vida. Así es como se siente ser víctima de *bullying* cibernético.

### Problemas que pueden desarrollar las víctimas de bullying cibernético:

- Ansiedad
- Baja autoestima
- Depresión
- Alejamiento de los amigos y familiares
- Abuso de drogas y alcohol
- Algunas víctimas, intentan suicidarse

### El acoso cibernético es un crimen

Varios estados, incluyendo Nueva York, Rhode Island, Missouri, Maryland, tienen leyes para el acoso cibernético. Más estados están considerando aprobar una legislación para prohibir el acoso cibernético. Una niña en Inglaterra recientemente se convirtió en la primera persona en el mundo en ir a la cárcel por el acoso cibernético. La joven de 18 años estaba usando Facebook para amenazar a uno de sus compañeros de clase. El acoso cibernético no es inofensivo, y si te atrapan, podrías terminar en la cárcel.



ADMINISTRACIÓN DE  
SERVICIOS DE SALUD MENTAL  
Y CONTRA LA ADICCIÓN  
**ASSMCA**



# Acoso

## DALE GAME OVER AL BULLYING



## Intenciones crueles

### Tratando con un *Bully*

*Mereces un mejor trato*

A los *bullies* les gusta molestar a los demás debido a sus propias inseguridades, o porque están celosos de esa persona. También puede tratarse porque la persona acosada tiene un trasfondo diferente, el acento, la religión, la raza o la orientación sexual. Cualquiera que sea la razón, nadie merece ser acosado.

### Consejos para manejar el acoso o *bullying*:

- Ignora al *bully* y aléjate
- Controla tu enojo
- No pelear con el *bully*
- Practica la confianza en ti mismo

### Toma el control de tu vida

- **Dile a un adulto:** puede ser uno en el que te sientas confiado, como un maestro, entrenador, director, padre o consejero. El primer paso debe ser buscar ayuda.
- **Rodéate de amigos:** trata de quedarte con tus amigos o hermanos, si es posible. A la mayoría de los agresores les gusta molestar a las personas cuando están solos sin ningún tipo de apoyo ni testigos que sepan lo malo que están haciendo.
- **Nunca recurras a hacerte daño:** no pienses que es tu culpa si te están molestando.

### ¡Resuélvelo!

#### ¿Eres un *bully*?

*Responde estas preguntas honestamente y descúbrelas.*

1. He difundido un rumor sobre alguien antes.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
2. Me burlé de alguien por ser diferente en apariencia, raza, religión u orientación sexual.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
3. Lancé cosas, empujé, golpeé o pellizqué a alguien en más de una ocasión.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
4. He hecho que mis amigos se unan para burlarse o intimidar a una persona en específico.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
5. He ignorado o aislado a alguien para que no salga conmigo y mis amigos.
  - a. Verdadero
  - b. Falso

Si respondiste con la verdad a cualquiera de estas preguntas, entonces eres culpable de hacer *bullying*. Es hora de detenerse antes de causarle daño grave a otras personas. Busca un adulto de confianza, como un maestro o consejero, para hablar sobre cómo puedes cambiar tu comportamiento.

### Cruzando la línea

#### ¿Dónde ocurre la intimidación?

Puedes pensar que el *bullying* sólo ocurre en la escuela, en el autobús o en el pasillo. Sin embargo, esto puede ocurrir en todo tipo de lugares: en el cine, en la calle o mediante las redes sociales. Un *bully* puede ser cualquiera: un hermano, un amigo, un compañero de clase, o incluso el padre de un amigo. Los *bullies* pueden ser populares, estudiantes de un cuadro de honor o un niño al borde de reprobación. Un *bully* puede ser cualquiera, y cualquiera puede ser víctima de ellos.

### Odioso y violento

#### ¿Estás intimidando a alguien?

Tal vez eres consciente de que eres un *bully*, o tal vez no. Es posible que no te ajustes a las características del que se considera un "*bully* típico", pero si encajas en cualquiera de los siguientes, entonces eres un *bully*.

- **Intimidación verbal:** llamar a alguien con sobrenombres, burlarse, la difusión de rumores o chismes, burlarse de las creencias religiosas, orientación sexual o apariencia.
- **Intimidación física:** es cuando un *bully* se pone violento: puñetazos, empujones, patadas, pellizcos, mordiscos, o bofetadas.
- **Aislamiento:** este tipo de intimidación se presenta cuando un *bully* o un grupo de *bullies* lo ignora, los excluye, o se niega a salir con ellos con la intención de humillar.

### ¡Detén el abuso!

La intimidación se considera abuso. Ya sea que llames a alguien o lo apartes constantemente, la intimidación es muy dolorosa. El *bullying* a menudo conduce a una baja autoestima, y puede hacer que la persona se sienta deprimida, solitaria y ansiosa. La persona incluso podría lastimarse a través de la automutilación y hasta el suicidio. Las cosas que puedas hacer a otras personas pueden afectarles a ambas partes, por el resto de sus vidas. Si eres un *bully*, no es demasiado tarde para parar.

### Acoso de alta tecnología

#### Cuando las personas intimidan en internet

El *bullying* no siempre significa ser violento, algunas veces ni siquiera ocurre cara a cara. El acoso mediante el internet puede ser incluso más dañino. El acoso cibernético podría incluir:

- Correos electrónicos
- Mensajes instantáneos
- Mensajes de texto
- Publicaciones en blogs o foros
- Los mensajes a través de las redes sociales, como Facebook, Twitter o Instagram

Este tipo de hostigamiento puede incluir enviar mensajes groseros o violentos, o publicar fotos embarazosas. Al igual que otros tipos de acoso, los ciberacosadores pueden ser acusados de un crimen.

### Crímenes en el pasillo de la escuela

#### Lo que necesita saber sobre el manejo del acoso

A partir de agosto de 2013, 49 estados tienen leyes contra el *bullying*. En algunos casos, este tipo de intimidación puede ser considerado un crimen y los acosadores pueden terminar en la corte o en la cárcel. Un *bully* que causa angustia emocional o mental, daño físico o hace que la víctima se lastime, puede ser acusado de cualquiera de estos crímenes:

- Acoso criminal
- Asalto y agresión
- Acecho
- Violación de los derechos civiles

### El *bullying* no es divertido

#### Tú puedes detener el acoso y hacer frente a un *bully*.

#### Frases para detener el acoso:

- "Oye, déjalo en paz"
- "Eso es realmente grosero, ¿qué sucede contigo?"
- "Eso fue completamente innecesario"
- "Vamos, vayamos a hacer otra cosa"

