

# 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 y cualquiera puede ser el objetivo de un bully cibernético. Algunos bullies cibernéticos usan las redes sociales para ajustar cuentas con antiguos amigos; algunos usan el Internet para vengarse de ex novios o ex novias.

Aquí hay algunas cosas que debes hacer si alguna vez te acosa un bully cibernético:

- **Dile a alguien 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 los borres!** Tu primer instinto podría ser “eliminar” un mensaje de odio, pero no lo hagas. Algunos casos de bullying cibernético y acoso cibernético terminan en los tribunales. Es posible que necesites una prueba de que estás siendo atacado por un bully cibernético.
- **Cambia la configuración de tu cuenta.** La mayoría de los sitios de medios 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 bloquearlos 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.

Hacer algunos cambios simples puede hacer una gran diferencia. Si un bully cibernético no puede afectarte, probablemente se cansará de intentarlo y seguirá su camino. Nunca responda a las burlas de un bully cibernético ni añadas combustible al fuego contraatacándolos.

Lo más importante, recuerda que 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

Respuestas: 1. d; 2. b; 3. a; 4. d; 5. a

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2018 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084  
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMH-02S

# BULLYING DIGITAL



## PELIGRO DIGITAL



## TROLLS, HATERS Y CHICAS MALAS

### Cómo localizar a un bully cibernético

Cuando escuchas la palabra "bully", probablemente te imaginas a un tipo grande y duro al que le gusta meter a los niños más pequeños en los armarios, o al grupo de "chicas malas" de tu escuela, a los 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?

En algunos casos, un bully cibernético pueden ser estos mismos niños. Algunos bullies cibernéticos son "trolls" que piensan que es divertido publicar fotos ofensivas y comentarios de odio en las redes sociales.

Sin embargo, debido a que el bullying cibernético ocurre en línea, cualquier persona con una computadora o un teléfono celular puede ser un bully cibernético: Deportistas. Porristas. Miembros de la banda de la escuela. Niños tranquilos. Niños populares. Estudiantes de honor.

Tal vez uno de tus amigos haya sido el blanco de un bully cibernético, o tal vez incluso hayas sido la persona que realizó el bullying cibernético.

No deja cicatrices ni magulladuras, pero 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, en lugar de golpear, patear o gritar, un agresor cibernético podría:

- Publicar comentarios desagradables en la página de Facebook, Instagram, Twitter o Snapchat de alguien.
- Subir fotos o videos embarazosos a un sitio de 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 virtual puede ser tan doloroso como el que es cara a cara. Si tuvieras una opción, preferirías:

- A. Un miembro del equipo de fútbol de tu escuela te de un puñetazo en la cara.
- B. Dejar que un bully cibernético publique una foto tuya en ropa interior en Internet.

Ninguna de las dos opciones es atractiva, ¿verdad? Un moretón puede curarse en unos pocos días, pero puede llevar meses, incluso años, superar el dolor de ser humillado frente a otras personas.

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 un bully cibernético. Es por eso que las víctimas de bullying cibernético a menudo desarrollan algunos de los mismos problemas que los niños que tienen problemas con los bullies cara a cara, que incluyen:

- Ansiedad
- Baja autoestima
- Depresión
- Alejamiento de los amigos y familiares
- Abuso de drogas y alcohol

Sin embargo, eso no es todo: algunas víctimas del bullying cibernético terminan intentando suicidarse, sólo para detener el dolor.

## EL ACOSO CIBERNÉTICO ES UN CRIMEN

¿Sabías que puede dar lugar a cargos penales? Varios estados, incluyendo Nueva York, Rhode Island, Missouri, Maryland, tienen leyes contra 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.

## BULLYING CIBERNÉTICO MORTAL

### La historia de Riley

Riley era un adolescente promedio y como la mayoría de los adolescentes, Riley pasaba mucho tiempo en Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat conversando con amigos.

Riley también tenía varios problemas de aprendizaje: le costaba leer y escribir y le costaba mantenerse al día con el resto de la clase. Cuando llegó al octavo grado, algunos de los niños de su clase comenzaron a burlarse de él y a ponerle sobrenombres.

Ese verano comenzó a chatear en Internet con Alyssa, una chica popular de la escuela. Cuando terminó el verano, Riley estaba deseando volver a la escuela. Estaba emocionado por ver a Alyssa.

Sin embargo, cuando Riley encontró a Alyssa en la escuela, ella se rió en su cara. Sólo había estado charlando con él como una broma, le dijo. Había hecho copias de sus chats y las había compartido con la mitad de la escuela.

Riley trató de ignorar las burlas, pero finalmente no pudo soportarlo más. Unas pocas semanas después de su primer año, Riley se suicidó con un disparo.

Al principio, los padres de Riley se sorprendieron. Sin embargo, finalmente, la madre de Riley se conectó a su página de Facebook y encontró mensajes de Alyssa y otros niños que habían estado acosando a Riley en la escuela y mediante el Internet. Si Riley les hubiera contado lo que estaba pasando, podrían haber sido capaces de ayudar.

