



Ministerio de  
Salud

Gobierno de Chile

# GUÍA PRÁCTICA PARA LA PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO EN ADOLESCENTES



# ¿QUÉ ES EL CIBERACOSO ENTRE ADOLESCENTES?

El ciberacoso entre pares involucra el envío o publicación de textos o imágenes dañinas o crueles sobre una persona, a través de Internet, redes sociales u otro medio de comunicación digital. Las conductas de ciberacoso pueden también involucrar el acoso, la exclusión, la suplantación de identidad, la divulgación de información privada o de rumores (falsos o reales).

El ciberacoso puede adoptar diversas formas, como por ejemplo: mensajes de texto, correos electrónicos, chat, páginas web y aplicaciones de Internet, entre otras. Muchas veces se asocia solo a la publicación de “posteos” ofensivos en redes sociales, pero es importante considerar también otras formas posibles. Pon atención a las siguientes situaciones:

## CIBERACOSO MEDIANTE MENSAJES

La persona puede ser intimidada o amenazada a través de mensajes reiterativos y constantes mediante WhatsApp, Instagram, Facebook u otra aplicación de mensajería. Pueden ser amenazas sobre agresiones directas, difundir información privada o un rumor falso, creando un temor profundo en la persona.



**Ejemplo:**

*María terminó hace una semana con Andrés. En los días posteriores, él le envió más de 20 mensajes por día insultándola. Además, divulgó por Instagram fotografías sugerentes que ella le había enviado mientras pololeaban, indicando el número de celular de María en los posteos.*

## CIBERACOSO MEDIANTE EXCLUSIÓN

A través de grupos de chat o de redes sociales se realizan actos deliberados y explícitos para excluir a una persona del resto en las redes, utilizando a su vez este canal para difundir chismes o burlas sobre ella.

**Ejemplo:**

*A Camilo no le era tan fácil integrarse con sus compañeros. Un día tuvo una discusión con Valeria y fue eliminado de todos los grupos de WhatsApp del curso en los que participaba y nadie aceptaba sus solicitudes de amistad en Instagram.*

## CREACIÓN DE CUENTAS

Consiste principalmente en registrar una cuenta falsa a nombre de una persona, en la que se publica información no verídica, fotografías adulteradas o similares, con la finalidad de causar vergüenza o dañar la reputación de alguien.

**Ejemplo:**

*Carlos creó una cuenta falsa de instagram de Daniela para divulgar que ella “andaba” con varios chicos del curso al mismo tiempo. Después de unas semanas ella decidió cambiarse de colegio por el daño a su reputación y la exclusión sufrida.*

## DIVULGACIÓN DE INFORMACIÓN PRIVADA

Sucede cuando se accede a información privada sobre una persona y se utiliza para humillarla o avergonzarla. Este contenido pueden ser fotografías, videos o mensajes de texto. A veces esto se puede conseguir a través de engaño, fingiendo intención de ayudar o mostrando una amistad inusual hacia la persona con el objetivo de obtener esta información para luego difundirla.

**Ejemplo:**

*Catalina recibió una solicitud de amistad por parte de Javiera, la que pretendiendo ser su amiga le hizo muchas preguntas, algunas más íntimas que otras. Al día siguiente, Javiera difundió en el WhatsApp del curso todo lo que Catalina le confió.*



# ¿POR QUÉ DEBEMOS PREVENIR EL CIBERACOSO?

## CONSECUENCIAS DEL CIBERACOSO EN LA SALUD MENTAL

El ciberacoso en cualquiera de sus formas puede tener graves consecuencias en la salud mental. A diferencia del acoso escolar o bullying, quienes sufren el ciberacoso están expuestos a las agresiones las 24 horas del día, tanto en sus hogares como en la escuela, difundiéndose con facilidad a un gran número de compañeros y conocidos.

La sensación percibida por esta persona es la de no poder escapar. Quienes son acosados cibernéticamente por lo general sienten aislamiento, miedo, soledad y desesperación. Lo anterior puede llevar a actos de autolesión, a ideación o intentos suicidas, siendo el suicidio su consecuencia más grave.

El ciberacoso no solo tiene consecuencias para el adolescente que es agredido, sino que también repercute en la salud mental de quien lo realiza. Se ha evidenciado que realizar agresiones a pares mediante medios digitales se asocia significativamente con depresión, trastornos de conducta, consumo problemático de alcohol y otras drogas e involucración en conductas antisociales. También estas conductas se asocian con presencia de ideación o intentos de suicidio.

## RESUMEN DE LAS SIMILITUDES ENTRE BULLYING Y CIBERACOSO

| SIMILITUDES  |
|--|
| Intencionalidad de dañar o humillar                              |
| Las personas implicadas son niños, niñas, adolescentes y jóvenes |
| Desequilibrio de poder   |

### ROLES:

Hay una persona afectada, otra que acosa y el resto que observa o, en algunas situaciones, participa



## DIFERENCIAS

| BULLYING  | CIBERACOSO   |
|---|--|
| Es presencial, por lo cual la persona o grupo que afecta o agrede es identificable por la persona.  | Suele ser anónimo, por eso quien perpetra la acción no siempre es identificable.   |
| La acción o acciones deben ser repetidas y mantenidas en el tiempo, generando desagrado, vergüenza y hostigando a la persona afectada.          | La repetición está mediada por el número de veces en que un video, imagen o mensaje se comparte, pudiendo ser visto por una amplia cantidad de personas en plataformas digitales. Puede ser que solo se haya compartido una vez, pero al quedar en la web el contenido puede ser utilizado o manipulado por alguien.   |
| Debe existir un desequilibrio de poder entre la persona que acosa y la persona acosada. Por ejemplo, fuerza, estatura, edad, peso, sexo/género. | El desequilibrio puede estar determinado por el manejo en el uso de tecnologías, como redes sociales o programas de edición o manipulación de imágenes o videos, y también en la información sobre la identidad del acosador, ya que muchas veces las víctimas no logran detectar quién o quienes las hostigan. La fuerza, estatura, peso o el sexo/género no es un requisito para ejercer este tipo de acoso. |
| Se produce en un lugar específico por una persona o grupo puntual.  | Se puede dar en cualquier momento a través de plataformas digitales. La movilidad y conectividad de las redes sociales permite que el ciberacoso se pueda producir en cualquier hora y lugar.  |



# ¿CÓMO AFECTA EL CIBERACOSO EN LA SALUD MENTAL?

- » Puede provocar o aumentar síntomas depresivos, ansiosos o incluso suicidas.
- » Puede derivar en síntomas psicossomáticos, tales como dolores de cabeza y de estómago o también sufrir de baja o aumento de apetito.
- » Puede generar más ideas suicidas que el acoso escolar tradicional.
- » Puede provocar ausentismo escolar y baja de rendimiento académico.
- » Quienes sufren ciberacoso suelen recibir menos apoyo de otras personas y no comunicar la situación.
- » Quienes sufren ciberacoso están expuestos al consumo problemático de alcohol y otras drogas.
- » Puede suceder que se inviertan los roles. Se ha visto que quienes sufren de ciberacoso, pueden haber sido adolescentes que antes lo realizaron, o lo realicen a otros después.

# INFORMACIÓN PARA ADOLESCENTES

## ¿HAS SUFRIDO CIBERACOSO?

- 1.** Busca un adulto de confianza para contarle lo que está sucediendo. Pueden ser tus padres, hermanos/as, amigos/as o profesores, quienes pueden ser el primer paso para solucionar el problema. Un adulto puede ayudarte a encontrar una solución a la situación y, a la vez, a protegerte.
- 2.** Cambia tus contraseñas y refuerza la seguridad en tus cuentas de redes sociales.
- 3.** Revisa la privacidad de los contenidos que publicas. No subas fotos que comprometan tu imagen.
- 4.** Guarda todo lo que pueda ser útil para demostrar lo que está sucediendo: correos electrónicos, mensajes, post, capturas de pantalla, etc. No borres nada sin antes hacer un respaldo.
- 5.** Después de guardar la información, bloquea a la o las personas que te envían mensajes no deseados.
- 6.** Actúa con solidaridad. Si sabes de alguien más que esté sufriendo acoso como tú, informa de esto a tus padres o adultos de confianza.
- 7.** Si el ciberacoso ocurre por redes sociales, repórtalo como contenido inadecuado siguiendo las indicaciones de la página o aplicación.

## ¿QUÉ DEBES EVITAR?

### 1. Contestar los mensajes.

No es recomendable entrar en una dinámica de ofensas o defensa. Puede incluso hacer que el ciberacoso aumente.

### 2. Tratar de solucionar las cosas sin ayuda.

Aunque te avergüence lo sucedido o creas que es imposible detenerlo.

### 3. Culparte por lo que ha sucedido.

Sea lo que sea lo que se haya publicado o difundido, nadie tiene el derecho de ofenderte o humillarte. El error no está en ti, está en quien difunde esos mensajes.



# MITOS FRECUENTES

## “ESTO ES DEMASIADO TERRIBLE. ES IMPOSIBLE SOLUCIONARLO Y VOLVER ATRÁS”

Por más terrible que haya sido lo que hayan publicado sobre ti, y aunque muchas personas lo hayan visto, nunca es tarde para detenerlo. No es justo lo que te ha sucedido.

## “NO DEBO PEDIR AYUDA. TENGO QUE RESOLVER ESTO YO SOLO”

Si esto te está ocurriendo, contárselo a alguien que esté de tu lado es el punto de partida para detenerlo. Pedir ayuda es una excelente idea y la solución más efectiva.

## “ES MUY ÍNTIMO LO QUE SE DICE DE MÍ. ME DA VERGÜENZA HABLAR DE ELLO”

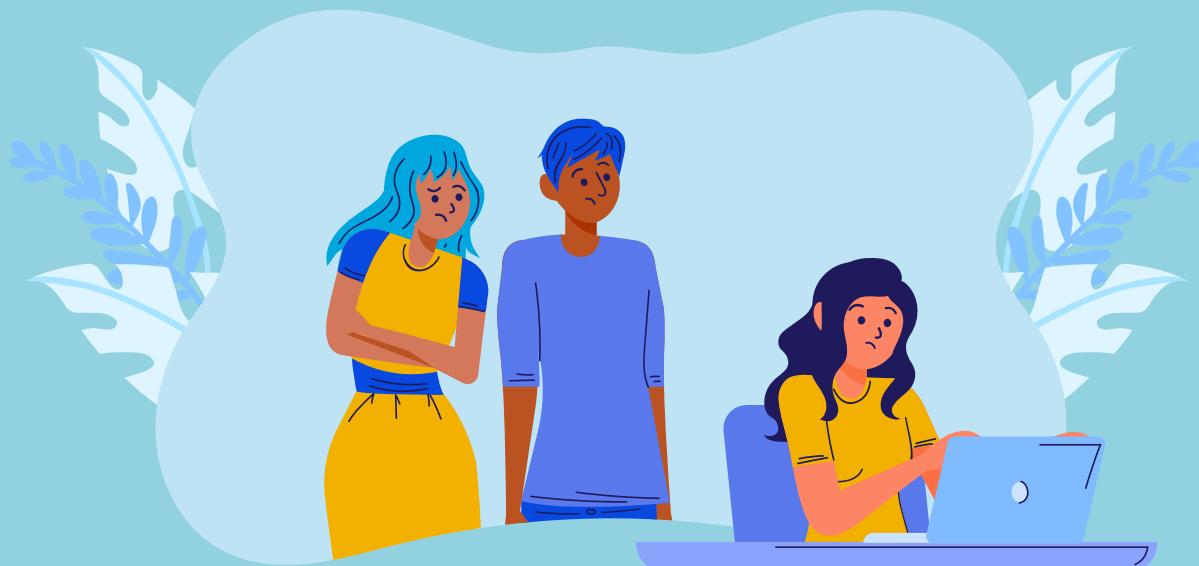
No eres la primera persona que se equivoca o toma una mala decisión. Independiente de lo que hayas hecho, nadie tiene el derecho a hacerte daño. Puede ser complejo hablar de lo sucedido, pero que eso no te detenga para pedir ayuda.

## “MI FAMILIA VA A REACCIONAR MUY MAL Y PUEDEN HACER COSAS QUE ME HAGAN PASAR MÁS VERGÜENZA”

Cuando lo converses con tu familia, pídeles que juntos busquen una solución. Cuéntales que necesitas de su apoyo y que se pongan en tu lugar, para que puedas participar de las decisiones, por ejemplo, dando ideas o alternativas sobre qué hacer.

## “DE SEGURO ME CASTIGAN QUITÁNDOME EL CELULAR O EL COMPUTADOR”

Al dar el paso de hablar con tu familia, les demuestras que pueden confiar en ti. Muéstrales que el problema no es el celular o la tecnología, sino cómo son utilizados por las personas. Piensen en conjunto como puedes protegerte de la situación sin necesidad de aislarte de tus amistades o dejar tus pasatiempos. Una buena idea es acordar horarios de uso, desinstalar aplicaciones, etc.



# ¿CONOCES A ALGUIEN QUE ESTÉ SUFRIENDO CIBERACOSO? ¿QUÉ PUEDES HACER?

- 1.** Si te llega un mensaje, foto o post que puede dañar a alguien que conoces, no participes. No le des "like", no lo repostees ni reenvíes. Aunque sientas la presión de todos los demás, tú puedes hacer lo que te parece correcto y tomar la decisión de decir no.
- 2.** Reporta el comentario. Aunque la información no se trate de ti, tu puedes denunciar en el sitio que se está publicando contenido inadecuado.
- 3.** Háblalo con un adulto de confianza. En tu familia, en tu colegio, o donde tengas a alguien con quien contar, cuéntale lo que está pasando y conversen sobre qué se puede hacer.
- 4.** Responde dando apoyo a la persona. Si te sientes cómodo y seguro con esto, puedes postear un comentario mostrando solidaridad con la persona afectada. También puedes enviarle un mensaje privado contándole que no estás de acuerdo con lo que está sucediendo. Aunque pienses que un solo comentario positivo no puede hacer mucha diferencia, para la persona que recibe las ofensas puede ser un gran respaldo y marcar un cambio.

# MITOS FRECUENTES QUE IMPIDEN AYUDAR

## “NO QUIERO SER UN SOPLÓN”

Contar lo que has visto es un acto de solidaridad y valentía. Cuando callas lo que sabes, sin querer proteges a quienes están realizando el ciberacoso, en vez de a quienes lo están sufriendo.

## “TAMBIÉN ME LO PUEDEN HACER A MÍ”

Es comprensible que temas hablar y pienses que también pueden acosarte a ti. Cuando nadie habla, la situación puede empeorar o afectar a nuevas personas.

## “SI QUISIERA MI AYUDA, ME LO PEDIRÍA”

Hablar de estos temas puede ser complejo. Muchas veces el contenido del ciberacoso son cosas íntimas o vergonzosas, y probablemente quienes se ven afectados no se atreverán a hablar del tema. No esperes que te pidan ayuda, toma la iniciativa y ofréceles tu apoyo.

## “SOLO YO NO ESTOY DE ACUERDO. SI ME ATREVO A HABLAR, NADIE MÁS ME APOYARÁ”

Es muy probable que en tu grupo existan varios que piensen igual tú, más de los que te imaginas. Los mismos miedos que tú tienes son los que hacen que otros no se atrevan a hablar. Tú puedes ser quien dé el primer paso.

# ACCIONES QUE CAUSAN DOLOR Y DAÑO ¿CÓMO REPARAR LO HECHO?

**TE PROPONEMOS UN EJERCICIO. TÓMATE UN MINUTO PARA LEER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

- » ¿Te has burlado alguna vez de alguien por redes sociales?
- » ¿Has ayudado a esparcir un rumor incómodo sobre alguien de tu escuela?
- » ¿Le has puesto un sobrenombre burlesco a alguien y lo has compartido con los demás?
- » ¿Has participado de chistes o bromas por redes sociales sobre como luce o habla alguien?
- » ¿Has postado o reenviado alguna foto que comprometa la imagen de algún compañero o compañera?
- » ¿Te has puesto de acuerdo con tus amigos para excluir a alguien de un grupo en redes sociales?
- » ¿Has compartido o creado un meme de un compañero o compañera?

## ¿RESPONDISTE SÍ AL MENOS A UNA DE ESTAS PREGUNTAS?

Esto quiere decir que has participado de acciones que caben dentro del ciberacoso, y que es altamente probable que le hayas causado un gran daño a la persona sobre la cual compartiste mensajes y posteos. El ciberacoso no es un juego.

## ES DIFÍCIL VOLVER ATRÁS, PERO NO IMPOSIBLE. SIGUE ESTOS PASOS:

- » Elimina todo contenido ofensivo que hayas publicado en redes sociales y páginas de Internet sobre otras personas.
- » Comunícate con todos a quienes enviaste o compartiste los mensajes o posteos, cuéntales que te arrepientes de haberlo hecho y que quieres reparar el daño. Si es muy complejo hacer esto para ti, pide ayuda a tu madre, padre u otro adulto de confianza para que busquen en conjunto alternativas.
- » Anima a los demás que están involucrados o que han hecho acciones similares a hacer lo mismo.



# ¿QUÉ PUEDES HACER PARA PREVENIR QUE EL CIBERACOSO OCURRA?

**EL CIBERACOSO SE PUEDE PREVENIR. ES IMPORTANTE EVITAR QUE MÁS ADOLESCENTES SEAN AFECTADOS POR ACCIONES COMO ÉSTAS.**

Toma algunas medidas para protegerte y proteger a los demás.

- » Protege tu información personal: si agregas información personal en tus perfiles de redes sociales, configura la privacidad para que solo pueda ser vista por tus amigos. Esto evitará que personas desconocidas sepan de ti. Por ejemplo, alguna información a resguardar es dónde vives, estás o estudias, tu edad o número de teléfono.
- » No subas fotos que comprometan tu imagen o tu privacidad por más divertidas que te parezcan. Recuerda que difundir una imagen toma segundos para que cientos de personas la vean y, una vez que la compartes, pierdes el control sobre ella y su difusión.
- » No hagas citas por Internet para encontrarte con personas que en la vida real no conoces.

- » No utilices una webcam para contactarte con personas desconocidas.
- » NUNCA compartas claves o contraseñas de acceso.
- » Si alguien te envía un mensaje que te asusta o genera dudas, cuéntale a tu familia o a un profesor.
- » No ofendas o te burles de alguien en redes sociales o aplicaciones, ya que pudiera ser difundido para afectarle.
- » Reporta los comentarios, fotos o post que consideres que son inapropiados u ofensivos. Los sitios de redes sociales cuentan con estrategias para denunciar contenido que pudiera ser ciberacoso.



# INFORMACIÓN PARA MADRES, PADRES Y ADULTOS SIGNIFICATIVOS

## ¿A QUÉ SEÑALES ESTAR ALERTA?

Algunas de las señales posibles de advertir y que indican que tu hijo o hija puede estar sufriendo ciberacoso o involucrado en estas situaciones son:

- » Cambios en la cantidad de tiempo dedicado al uso del teléfono móvil, computador o Tablet. Puede ser que aumente significativamente el tiempo de conexión o, por el contrario, que lo disminuya notoriamente.
- » Oculta la pantalla del teléfono o cambia rápidamente la ventana del navegador cuando otros están cerca.
- » Evita conversar o compartir lo que hace o ve en su teléfono, redes sociales o aplicaciones.
- » Cierra sus cuentas en redes sociales, o abre otras nuevas con una identidad o nombre de usuario distintas a las que generalmente usaba.
- » Comienza a evitar situaciones sociales, incluso aquellas de las que disfrutaba en el pasado.
- » Comienza a aislarse de sus amistades, evita juntarse o tener contacto con ellas.
- » Muestra desánimo, pierde interés en las actividades de las que usualmente disfrutaba.

- » Hace comentarios o posts sutiles que indican que está pasando por un período estresante o complejo.
- » Le cuesta más de lo habitual concentrarse o mantener su atención en una actividad o tema.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO O HIJA SUFRE DE CIBERACOSO?

Si sospechas o confirmas que tu hijo/a está siendo víctima de ciberacoso:

- » Conversa abiertamente de la situación con él o ella. Evita expresiones como “te dije que esto iba a pasar”, “es tu culpa” o cualquier frase que impida una comunicación de confianza. Trata de generar un ambiente de cercanía para que pueda contarte lo ocurrido.
- » Si el ciberacoso ocurre vinculado al espacio escolar, informa rápidamente a la dirección del establecimiento educacional y pide su apoyo para detenerlo y abordar sus consecuencias.



## **¡ATENCIÓN! SI LA SITUACIÓN DE CIBERACOSO INVOLUCRA AMENAZAS DE MUERTE, O ALTO RIESGO DE ABUSO O ACO- SO SEXUAL, DEBES INFORMAR INMEDIATAMENTE A CARABI- NEROS O POLICÍA DE INVESTIGACIONES (PDI).**

- » Guarda siempre la evidencia de lo ocurrido, a través de capturas de pantalla o des- cargas, respaldando los correos, mensajes recibidos, fotografías o videos.
- » Trata de identificar quien está detrás del acto. Considera que a veces la persona que realiza las agresiones puede estar haciéndose pasar por alguien cercano a tu hijo o hija.

## **NO ES INDISPENSABLE SABER QUIÉN O QUIÉNES ESTÁN REALIZANDO EL CIBERACOSO PARA TOMAR ACCIONES.**

- » Hazle saber a quién realiza las agresiones que estás en conocimiento de la situa- ción, enviándole un mensaje asertivo, claro y sin perder el control, indicándole que se detenga y que tomarás las acciones correspondientes. Tras ello, evita cualquier discusión.
- » Ayuda a tu hijo o hija a filtrar toda comunicación de sus redes sociales y teléfono celular, bloqueando a quien lo agrede. Puede restarse de participar en el grupo o página web donde fue agredido, o cambiar su correo electrónico, cuentas, nombre de usuario o número de teléfono.

- » Si identificas que quien está realizando el acoso comparte espacios en común con tu hijo o hija (como colegio, barrio, etc.) contacta a sus padres, puede que ellos no estén en conocimiento de las acciones de su hijo/a.
- » Si ves que resulta muy difícil para ti comunicar lo sucedido, pide ayuda a alguien en quien confíes para que actúe como mediador entre tu familia y la del adolescente que realizó las agresiones. Por ejemplo, se puede pedir apoyo en el establecimiento educacional, cuando se trata de compañeros de colegio.

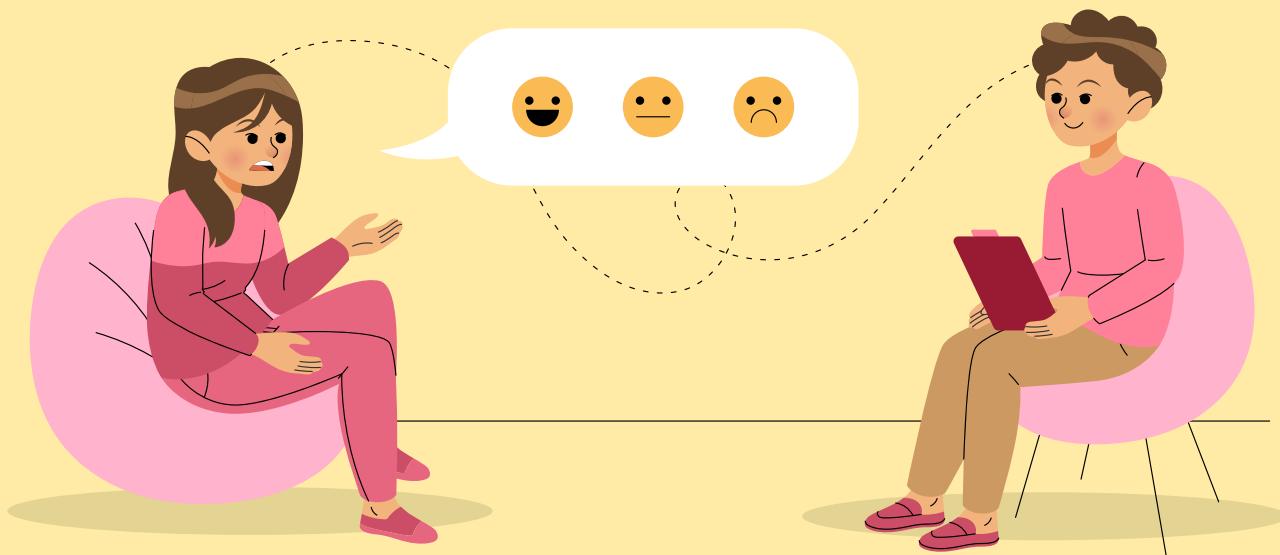


# ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Las siguientes conductas son algunas de las señales que pueden indicar la presencia de un problema de salud mental en adolescentes que hace necesaria la búsqueda de ayuda profesional. Estas señales también pueden estar asociadas a presencia de ciberacoso.

- » Dificultades en el aprendizaje y rendimiento escolar: bajo rendimiento o descenso en las notas, baja atención y concentración, dificultades para entender instrucciones y/o para concluir tareas y actividades.
- » Dificultad para la interacción social y para adaptarse a los cambios.
- » Actividad excesiva, física o verbal.
- » Oposicionismo o rebeldía repetida y continua.
- » Impulsividad excesiva que le lleva a hacer cosas sin reflexionar.
- » Cambios súbitos en la conducta o en las relaciones con sus compañeros, incluidos el aislamiento y la ira.
- » Síntomas físicos recurrentes y de causa desconocida (por ejemplo, dolor de estómago, cefalea, náuseas).

- » Resistencia o negación para ir a la escuela o liceo.
- » Cambios en los hábitos de sueño, alimentación o conductas habituales (por ejemplo, aumento o disminución del apetito y/o del sueño).
- » Estado de ánimo triste, abatido, preocupado, aflicción excesiva, o en demasía fluctuante (por ejemplo, está irritable, se molesta fácilmente, se siente frustrado o deprimido, muestra cambios extremos e inesperados del estado de ánimo).
- » Conductas de autoagresión (por ejemplo, cortes, rasguños, pellizcos).



# SI DETECTO ESTAS SEÑALES, ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR AYUDA?

## LÍNEA DE AYUDA EN SALUD MENTAL MINSAL

El Ministerio de Salud cuenta con una línea de ayuda en salud mental, disponible tanto para quienes se atienden en el sistema público como privado.

Se accede a ella a través del Fono Salud Responde 600 360 7777 opción 1, donde psicólogos y psicólogas entregan orientación y apoyo en situaciones de crisis.

También es posible agendar una hora en línea para orientación gratuita en salud mental en [www.gob.cl/saludablemente](http://www.gob.cl/saludablemente)



## SUPERINTENDENCIA DE EDUCACIÓN

En caso de que el ciberacoso ocurra vinculado al establecimiento educacional, se puede ingresar la solicitud de apoyo o denuncia en la Superintendencia de Educación ([www.supereduc.cl](http://www.supereduc.cl)) en la sección Atención ciudadana.

## ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Para acceder a atención en Salud Mental en el sistema público, la puerta de entrada es a través de los Centros de Atención Primaria (CESFAM, CECOF, etc.), donde se realiza una evaluación y se entrega atención de salud integral, lo que incluye salud mental. De ser necesario, el centro de atención primaria realiza la derivación a un nivel de atención de mayor complejidad, como son COSAM o un hospital.

## ESPACIOS AMIGABLES

Los Espacios Amigables son una estrategia especialmente dirigida a la población adolescente y joven en los cuales se brinda atención en los Centros de Salud en horarios diferidos al menos 3 veces a la semana, y también realizando acciones en los establecimientos educacionales que están ubicados en el territorio del Centro de Salud al que pertenecen.

Apuntan a mejorar el acceso a la atención de Salud Integral en adolescentes, para intervenir oportunamente factores y conductas de riesgo, fortalecer conductas protectoras, contribuir a disminuir el embarazo adolescente no intencionado, infecciones de transmisión sexual (ITS), suicidio, consumo de drogas y otros problemas de salud, además de potenciar un desarrollo y crecimiento saludable. Para acceder a ellos, consulta si está disponible en tu centro de atención primaria.

# ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CIBERACOSO?

La familia puede cumplir un rol fundamental en educar sobre el uso responsable de las tecnologías y redes sociales, y de esta forma, prevenir que niños, niñas y adolescentes sufran situaciones de ciberacoso o se involucren en ellas. Para ello, es recomendable implementar las siguientes acciones:

- » Monitorea periódicamente los sitios interactivos, juegos online y redes sociales que utiliza tu hijo o hija.
- » Instala antivirus y firewall en los computadores, notebooks, tablets y smartphones.
- » Considera utilizar aplicaciones para monitorear uso de computadores y smartphones que indiquen cantidad de tiempo de utilización y conexión, números frecuentes, etc.
- » Infórmate sobre con quién interactúa tu hijo/a. Por ejemplo, averigua la lista de contactos, las publicaciones que realiza y las respuestas recibidas, amigos en juegos en línea, etc.



- » Comunica claramente y de manera reiterada las reglas de uso de internet u otros dispositivos. Idealmente, acordando en conjunto con tu hijo o hija las restricciones de uso (horario, lugar para la conexión, etc.).
- » Mantén computador y consolas de videojuego en un lugar visible del hogar.
- » Conversa y familiarízate con las aplicaciones, páginas web y redes sociales que tu hijo o hija utiliza.
- » Revisa en conjunto con tu hijo qué páginas son o no recomendables para su navegación.
- » Conoce las comunidades online en las que participa tu hijo/a y los nombres de usuario que utiliza. Revisa la información pública que muestra, incluyendo su perfil, páginas que sigue, blogs, etc. Restringe la publicación de información privada, como el colegio al que asiste, vínculos familiares, etc.



## ¿Y SI MI HIJO REALIZA EL CIBERACOSO?

Si te has dado cuenta que tu hijo o hija está involucrado en este tipo de actividades porque lo has descubierto o fuiste alertado/a por un tercero, se vuelve esencial que puedas responder de manera firme y responsable.

### Se recomienda lo siguiente:

- » Aclárale que ese tipo de acciones en ningún caso son aceptables.
- » Instala inmediatamente un software o aplicaciones de vigilancia en los dispositivos que utiliza.
- » Mueve el uso de dispositivos a lugares visibles en el hogar.
- » Ayúdale a borrar todo el contenido ofensivo que publicó.
- » Indaga sobre las personas involucradas.
- » Contacta a la familia de la persona a quien tu hijo agredió. Ofrece tus disculpas, y pregunta qué pueden hacer para reparar la situación.

