

Netiqueta en familia: consejos para prevenir y detectar el ciberbullying

El uso cada vez más extendido entre menores del móvil, las redes sociales y, en líneas generales, de internet, ha convertido el ciberacoso en un tema muy preocupante para las familias. No es para menos, si se tiene en cuenta que siete de cada diez jóvenes españoles afirman haber sufrido ciberbullying en su infancia, según el informe '[Violencia Vital](#)' de Save The Children).

Llama la atención que en la mayoría de los casos, la persona que ciberacosa es un compañero o compañera del centro escolar o una amistad, advierte la ONG.

Conocer el funcionamiento de internet y los peligros que entraña ayuda a las familias a prevenir este problema. Así será mucho más fácil [enseñarles a ser legales en la red](#) para que no se transformen en víctimas ni en acosadores.

en líneas generales, es necesario [proteger, supervisar y delegar en función de su etapa evolutiva](#) y su grado de madurez para realizar un uso responsable y adecuado de las nuevas tecnologías. Inicialmente es necesario llevar a cabo una labor protectora, con un control más férreo de su actividad, que se irá relajando para darle mayor grado de autonomía a medida que adquieran herramientas necesarias para navegar de forma segura en Internet.

Con este propósito compartimos algunos consejos para que las familias puedan **prevenir y detectar el ciberbullying**:

1. **Habla del ciberacoso en casa** y explica sus posibles consecuencias para quienes lo sufren, así como de la necesidad de empatizar con las personas que se transforman en víctimas de escarnio tras protagonizar vídeos virales en la red. Plantéales que antes de compartir contenidos se pongan en la piel de la persona que protagoniza dicho contenido. ¿Lo compartirías si fueras tú?, deben plantearse. Aprovecha para animar a tus hijos e hijas a compartir contigo las experiencias que viven en Internet, principalmente que les han hecho sentir incomodidad.
2. **Explícales con claridad qué se puede hacer y qué no en Internet** para que hagan un uso seguro y responsable de la red. Nunca deben proporcionar datos personales y lo recomendable es que no acepten solicitudes de amistad de personas desconocidas. Educa para que no digan por la red lo que no dirían en voz alta y en presencia nuestra. Explícales que no deben hablar de sexo con personas que no conozcan personalmente y que si una persona desconocida les habla de sexo en la red deben sospechar por norma, ya que detrás puede estar un pederasta. Anímalos a avisarte si reciben correos electrónicos extraños. Alértalos sobre la idoneidad de no

compartir, colgar o enviar fotos, vídeos o información sensible en la red, ya que alguien puede manipular en su contra dicho material.

3. **Educa con tu ejemplo.** Que seas consecuente y hagas un uso adecuado de las pantallas no sólo les ayudará a prevenir el ciberbullying, sino que los alentará a una mejor gestión de su ocio y tiempo libre, evitando adicciones tecnológicas.
4. **Mantente al corriente de las novedades** tecnológicas para que la brecha digital no socave tu labor protectora.
5. Haz uso de **filtros de seguridad y programas de control parental** en Internet, las videoconsolas y dispositivos móviles.
6. **Establece unas normas que regulen el uso de las pantallas en casa** (videojuegos, ordenador y dispositivos móviles). Considera la posibilidad de colocar el ordenador en un lugar común del hogar. Valora cuál es la mejor edad para que tengan dispositivo móvil con acceso a Internet, sin que el criterio educativo por el que se adopte la decisión sea la presión grupal, es decir, que los demás ya lo tengan. Enseñarles que los móviles son para llamadas cortas y urgentes, así como aplicar como norma que toda la familia los deje en la entrada de casa pueden ser estrategias muy útiles. Ten en cuenta que la mayoría de los casos de cyberbullying se dan fuera del centro escolar. Es conveniente, por otra parte, conocer siempre las claves de acceso en los dispositivos digitales. No olvides que los progenitores somos los últimos responsables
7. Trata de conocer **con quien se relaciona en el mundo online**, al igual que conoces a sus amistades en el mundo real.
8. Inicia la **educación en nuevas tecnologías** junto al resto de actividades diarias, no de forma aislada.
9. **Promueve el diálogo**, la comunicación positiva y la escucha activa con tus hijos e hijas, esforzándote al máximo para que encuentren en ti la confianza y apoyo necesarios para compartir contigo cualquier problema.
10. **Ojo a las señales de alerta.** Si manifiesta tristeza continuada, desgana por actividades que antes le apasionaban o si de forma repentina desaparece del mundo online hay que prestar especial atención. Si crees que tu hijo o hija está siendo víctima de acoso, siéntate para hablarle del tema, escucha lo que tenga que decirte y muestra todo tu apoyo. Avisar al centro escolar y explicar al profesorado lo que sucede para que esté pendiente, así como contactar con la familia de sus amistades más próximas también es recomendable. En los casos más graves y, sobre todo si sospechas de que pueda tratarse de

grooming (contacto por parte de un pederasta para ganarse la confianza del menor con un interés sexual), es necesario interponer una denuncia.

En Internet también pueden encontrar [herramientas útiles para detectar casos de ciberbullying](#), como ReThink, que emplea el teclado para hacer repensar los mensajes hirientes o Safetonet, una app que alerta a niños y adolescentes de forma automática si detecta algún peligro.