

## ¿Qué es el Ciberacoso?

[www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)

El ciberacoso es un tipo de acoso que se realiza mediante el uso de tecnología electrónica. La tecnología electrónica incluye dispositivos y equipos, como teléfonos celulares, computadoras y tabletas, además de herramientas de comunicación, como sitios de redes sociales, mensajes de texto, chat y sitios web.

Los ejemplos de ciberacoso incluyen principalmente mensajes de texto o correos electrónicos malintencionados, rumores enviados por correo electrónico o publicados en sitios de redes sociales e imágenes, videos y sitios web embarazosos o perfiles falsos.

### ¿Por Qué el Ciberacoso es Diferente?

Los niños que sufren ciberacoso también suelen sufrir acoso en persona. Asimismo los niños que sufren ciberacoso tienen más dificultades para eludir dicho comportamiento. Este tipo de acoso puede ocurrir las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y les puede suceder a los niños incluso cuando están solos. Puede suceder en cualquier momento del día o de la noche. Los mensajes e imágenes de ciberacoso se pueden publicar de manera anónima y distribuir rápidamente a un público muy amplio. Rastrear la fuente puede ser difícil y, a veces, imposible. Eliminar los mensajes, textos e imágenes inapropiadas o de acoso es demasiado difícil después de que han sido publicados o enviados.

Por lo general, los niños que sufren acoso tienen uno o más de los siguientes factores de riesgo:

- Son percibidos como diferentes de sus compañeros, por ejemplo, por tener sobrepeso o menos peso de lo normal, usar lentes o ropa diferente, ser nuevos en una escuela o ser incapaces de adaptarse a lo que los niños consideran que está “de moda”.
- Son percibidos como débiles o incapaces de defenderse por sí mismos.
- Están deprimidos, angustiados o tienen baja autoestima.
- Son menos populares, se relacionan menos con los demás y tienen pocos amigos.
- No se llevan bien con los demás, son vistos como personas molestas o provocadoras o se ponen en contra de otros para llamar la atención.

Sin embargo, incluso si un niño tiene estos factores de riesgo, no quiere decir que vaya a sufrir acoso.

### Efectos del Ciberacoso

Los teléfonos celulares y las computadoras no son los culpables del ciberacoso. Los sitios de redes sociales pueden ser usados para actividades positivas, como conectar a los niños con amigos y familiares, ayudar a los estudiantes con la escuela y para entretenimiento. Pero estas herramientas también se pueden utilizar para lastimar a otra persona. Ya sea que se realice en persona o mediante el uso de tecnología, los efectos del acoso son similares.

Los niños que sufren ciberacoso tienen más probabilidades de:

- Consumir alcohol y drogas
- Obtener bajas calificaciones
- Faltar a la escuela
- Tener baja autoestima
- Experimentar acoso en persona
- Tener más problemas de salud
- No querer asistir a la escuela

### Frecuencia del Ciberacoso

El Suplemento de 2013-2014 sobre Crimen en las Escuelas del National Center for Education Statistics and Bureau of Justice Statistics (Centro Nacional de Estadísticas de la Educación y Departamento de Estadísticas de Justicia) indica que el 7 % de los estudiantes entre los grados 6 y 12 experimentaron ciberacoso.

El Sistema de Vigilancia de las Conductas de Riesgo en los Jóvenes de 2015 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades también afirma que aproximadamente el 16 % de los estudiantes de nivel secundario sufrieron acoso por vía electrónica en los 12 meses anteriores a la encuesta.

### Prevención del Ciberacoso

Hable regularmente con sus hijos sobre el ciberacoso y otros problemas relacionados con internet.

- Conozca los sitios que visitan sus hijos y sus actividades en línea. Pregunte adónde van, qué hacen y con quién lo hacen.
- Diga a sus hijos que, como padres responsables, ustedes pueden revisar sus comunicaciones en línea si consideran que existe un motivo de preocupación. Instalar un software de filtro para control parental o programas de monitoreo es una opción para supervisar el comportamiento en línea de sus hijos, pero no confíe solo en estas herramientas.
- Tenga una idea de lo que hacen cuando se conectan y cuando envían mensajes de texto. Conozca los sitios que les gustan. Pruebe los dispositivos que usan.
- Pida sus contraseñas, pero dígalas que solo las usará en caso de emergencia.
- Pida “ser amigo” o “seguir” a sus hijos en sitios de redes sociales o pida a otro adulto de confianza que lo haga.
- Anime a sus hijos a que le cuenten de inmediato si ellos o alguien que conocen sufren ciberacoso. Explique que no les quitará sus computadoras o teléfonos celulares si confían en usted con los problemas que tengan.

### Reglas sobre el Uso de la Tecnología

tecnología. Por ejemplo, sea claro respecto de qué sitios web pueden visitar y qué les permite hacer cuando están en línea. Muéstreles cómo proteger su seguridad en línea.

Ayúdelos a ser inteligentes con lo que publican o dicen. Dígalos que no compartan nada que pueda lastimarlos o avergonzarlos a sí mismos o a otras personas. Una vez que algo se publica, está fuera de su control si alguien más lo reenvía.

Anime a sus hijos a pensar en quién quieren que vea la información e imágenes que publican en línea. ¿Deberían verlo personas que no conocen? ¿Solo amigos? ¿Amigos de amigos? Piense en cómo las personas que no son amigos podrían usar esa información.

Diga a sus hijos que mantengan sus contraseñas en secreto y que no las compartan con sus amigos. Compartir contraseñas puede comprometer su control sobre las identidades y actividades en línea.

*Continúa en el otro lado*

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?  
Mándenos un correo electrónico a [aharkleroad@ers-eap.com](mailto:aharkleroad@ers-eap.com).  
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



¿Qué es el Ciberacoso?, *Continúa*

## Comprensión de las Reglas de la Escuela

Algunas escuelas han desarrollado políticas sobre el uso de las tecnologías que pueden afectar el comportamiento en línea de los niños dentro y fuera del salón de clases. Pregunte a la escuela si tiene una política al respecto.

## Pasos a Seguir de Inmediato

Cuando ocurre un caso de ciberacoso, es importante documentar e informar el comportamiento para que se pueda actuar al respecto:

- No responda a los mensajes de ciberacoso ni los reenvíe.
- Conserve las pruebas del acto de ciberacoso. Anote la fecha, hora y descripción de las ocasiones en que se produjeron actos de ciberacoso. Guarde e imprima capturas de pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto. Utilice esas pruebas para

informar casos de ciberacoso a los proveedores de servicios de internet y telefonía celular.

- Bloquee a la persona que realiza el ciberacoso

## Informe el Ciberacoso a los Proveedores de Servicios en Línea

Con frecuencia, el ciberacoso infringe los términos de servicios establecidos por los sitios de redes sociales y proveedores de servicios de internet. Revise las secciones de términos y condiciones o de derechos y responsabilidades. Estas secciones describen el contenido que es o no es apropiado. También puede visitar centros de seguridad de redes sociales para aprender a bloquear usuarios y cambiar la configuración para controlar quién puede comunicarse con usted. No olvide informar el caso de ciberacoso al sitio de redes sociales para que puedan tomar medidas contra los usuarios que

*Continúa abajo*

# ERS Press

A Publication of  
Employee Resource Systems, Inc.  
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600  
Chicago, Illinois 60602



¿Siente ansiedad o preocupación? Llame al Programa de Asistencia para Empleados/Miembros (EAP/MAP) para recibir asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.  
1-800-292-2780

## Informar el Ciberacoso a los Organismos de Seguridad Pública

Cuando el ciberacoso incluye estas actividades, se lo considera un delito y debe ser informado a los organismos de seguridad pública:

- Amenazas de violencia
- Pornografía infantil o envío de mensajes o fotos sexualmente explícitos
- Tomar una foto de alguien o filmar a alguien en un lugar donde esa persona espera tener privacidad
- Acoso y delitos de odio

Algunos estados consideran delitos otras formas de ciberacoso. Para obtener más información, consulte las leyes y organismos de seguridad pública de su estado.

## Informe el Ciberacoso a las Escuelas

El ciberacoso puede crear un ambiente perjudicial en la escuela y con frecuencia está relacionado con el acoso en persona. La escuela puede utilizar esa información para las estrategias de prevención y respuesta. En muchos estados, las escuelas están obligadas a incluir el ciberacoso en sus políticas contra el acoso. Algunas leyes estatales también cubren los comportamientos fuera del campus escolar que crean un ambiente escolar hostil.

Si usted o un familiar suyo desea información adicional o apoyo sobre este tema, llame a su Programa de Asistencia al Empleado al (800) 292-2780. Este es un servicio gratuito y confidencial de nuestras empresas clientes para los empleados y sus familiares.

Esta información fue tomada del sitio web Stop Bullying en la siguiente dirección URL: <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it/index.html>

**Para obtener ayuda gratuita y confidencial con problemas personales, llame al Programa de Asistencia al Empleado / Miembro / Estudiante / Familia.  
(800) 292-2780 [www.ers-eap.com](http://www.ers-eap.com)**