

La intimidación por Internet



¿Por qué la intimidación por Internet (o cyberbullying) es tan tóxica, invasiva y perjudicial? ¿Qué piensan los adolescentes acerca del cyberbullying — y cómo pueden ser parte de la solución, en lugar de ser parte del problema? El cyberbullying es una palabra nueva que ha tenido gran repercusión en los últimos años, con una serie inquietante de titulares que evocan las peores pesadillas de todo padre: expulsiones de la escuela, arrestos y suicidios de adolescentes. Afortunadamente, hoy en día muchas escuelas y muchos jóvenes están adoptando una posición firme para combatir la intimidación por Internet y los niños están aprendiendo a demostrar empatía y solidaridad.

- **Cree una red de apoyo para sus hijos.**

Uno tiende a pensar que será la persona que ayudará a sus hijos cuando haga falta. Sin embargo, los niños muchas veces dudan en ir a sus padres en los momentos más difíciles. Sugíerale a su hijo que hable con un adulto de confianza — por ejemplo, la maestra, el entrenador, un hermano mayor — si está siendo víctima de comportamientos nocivos por Internet. Recuérdele a su hijo que usted comprende que estas situaciones son complicadas y que no quiere que las maneje solo. Cuente alguna historia personal en la que haya necesitado del apoyo de otra persona. A veces, los niños temen que sus padres reaccionen exageradamente. Por eso, es útil explicarles que buscarán juntos una solución al problema. Trate de transmitir que está comprometido a ayudar a su hijo a encontrar soluciones que lo hagan sentir cómodo y que sean seguras y favorables, en caso de surgir una situación de este tipo.

- **Incentive a su hijo a hacer frente al agresor — o, al menos, a ofrecer apoyo a la víctima.**

En un mundo ideal, esperamos que nuestros hijos les hagan frente a los agresores — y, sin lugar a dudas, es un excelente mensaje a transmitirles. Si le parece que es seguro, sugíerale a su hijo que enfrente al agresor en línea o, mejor aún, en persona. Sin embargo, no siempre es seguro hacer frente a los agresores por cuestiones sociales o de otro tipo. Incentive a su hijo para que, al menos, apoye a la víctima informándole (1) que no está de acuerdo con el punto de vista del agresor y (2) que está allí para ayudar. Por ejemplo, un niño puede decirle a otro: "Solo quería que sepas que me di cuenta de lo que está pasando por Internet y que realmente me apena mucho. Yo no pienso igual y me parece muy cruel que las personas estén diciendo esas cosas. Si necesitas alguien con quien hablar o si hay algo que yo pueda hacer, házmelo saber".

- **Brinde apoyo de manera estratégica.**

Si cree que su hijo u otro niño a quien conoce está siendo intimidado por Internet (la "víctima"), hay algunos pasos concretos que usted puede dar. En primer lugar, escuche a la víctima con una actitud solidaria. Enséñele a la víctima a bloquear a los agresores por Internet; muchas plataformas tienen funciones de "bloqueo" o permiten para denunciar el uso indebido de las mismas. Sugíerale a la víctima que realice impresiones de pantalla y/o que imprima pruebas de los mensajes crueles. Por último, busque formas de fomentar la solidaridad en la escuela a la que asisten sus hijos o dentro de su comunidad. ¿Cómo puede destacar las formas positivas en las que los niños usan los medios de comunicación y la tecnología hoy en día?

Drama Digital



A la hora de conversar acerca de las redes sociales, es importante que los adultos y los niños hablen el mismo idioma. Es posible que lo que los adultos consideran intimidación por Internet o “cyberbullying” sea minimizado por los niños como “drama digital”. Pero no es algo trivial. El drama digital se empieza a gestar en el mundo real y se intensifica por Internet, cuando los niños sienten la valentía para decir o hacer cosas que no dirían o harían en persona. Hablar con sus hijos y observarlos interactuar con la tecnología puede ayudar a que sus conversaciones sean productivas y útiles.

- **Pregúnteles a sus hijos cómo están frecuentemente.**

Puede que parezca simple, pero no deje de preguntarles a sus hijos cómo están todos los días. Además, esté atento a señales que indiquen que sus hijos pueden estar siendo víctimas del drama digital — un cambio en el estado de ánimo o de comportamiento — al interactuar con sus teléfonos u otros dispositivos. Es posible que estén absorbiendo mensajes sociales sutiles en formas no muy sanas. Hágales muchas preguntas para determinar qué opinan de los medios y cómo interactúan con la tecnología. ¿Cuáles son sus herramientas favoritas? ¿Por qué valoran la tecnología? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de este mundo que funciona las 24 horas, los 7 días de la semana?

- **Presione el botón de pausa.**

Si su hijo es el destinatario del comportamiento cruel de otro niño por Internet, recomíéndele que trate el asunto fuera de la red. Es posible que sea tentador seguir la conversación en línea; sin embargo, puede ser más constructivo hacerlo cara a cara. Ante la ausencia del lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono, las comunicaciones en línea son muy propensas a generar malos entendidos. Dígales a sus hijos que “se pongan en los zapatos del otro” para poder evaluar todas las perspectivas. Al menos, al “sacar el problema del contexto de Internet” su hijo tendrá tiempo para pensar cómo actuar — en lugar de limitarse a reaccionar.

- **Lea entre líneas.**

Con la popularidad que han adquirido las fotos compartidas, los niños suelen enfrentarse a la realidad de que no fueron incluidos en ciertas situaciones, lo que luego genera sentimientos de exclusión. Imagine a su hija viendo una fotografía de sus amigas cenando juntas y dándose cuenta de que no fue invitada. Si bien es cierto que ninguna persona puede estar incluida en todo, es algo que a los niños les cuesta entender — y a veces solo necesitan de alguien que los escuche comprensivamente o de una actividad social alternativa. Desafortunadamente, algunos niños usan las fotografías en línea para etiquetar intencionalmente a quienes no fueron invitados — un mensaje de exclusión no tan sutil. En estos casos, dígales a sus hijos que tienen su apoyo y hable con ellos acerca de estrategias para solucionar un problema o evitar una pelea.