



Recomendaciones Contra el Cyberbullying* de ConnectSafely.org

* El uso de los medios telemáticos-Internet, telefonía móvil y videojuegos en línea para ejercer el acoso psicológico entre iguales

No respondas. Si alguien te acosa, recuerda que tu reacción es exactamente lo que la persona acosadora (*bully*) quiere. Eso le da a él o a ella poder sobre ti. ¿Y quién quiere dar poder a un *bully*?

No te vengues. La venganza te convierte a ti en un *bully* y refuerza la conducta del acosador. Ayuda a evitar un ciclo completo de agresión.

Guarda la evidencia. Las únicas buenas noticias acerca de la intimidación digital son que los mensajes acosadores pueden ser generalmente captados, guardados, y mostrados a alguien que puede ayudar. Guarda la evidencia, por más pequeña que sea – en caso de que las cosas se agraven.

Bloquea al *bully*. Si el acoso te llega en la forma de mensajes instantáneos, textos, o comentarios en tu perfil, hazte un favor: Utiliza herramientas de preferencias o privadas o bloquea a la persona de tu computadora. Si está en un *chat*, deja “el cuarto de pláticas” Esto tal vez no acabe el problema, pero no necesitas ser acosado en tu cara todo el tiempo, y a veces el no demostrar reacción alguna de tu parte, será aburrido para los agresores y consecuentemente pararán.

Busca ayuda. Mereces respaldo. Por supuesto que sabes que hay diferentes clases de ayuda, desde hablar con un amigo hasta ver si hay un adulto de confianza quien puede ayudar. Es generalmente bueno implicar a un padre de familia – pero si no se puede, el consejero de tu escuela puede a veces ayudarte. Si estás realmente nervioso de decir algo, ve si hay una manera de reportar el incidente anónimamente a tu escuela. A veces esto puede tener como resultado conseguir que los *bullies* reciban ellos mismos la ayuda necesaria para cambiar su conducta.

Utiliza herramientas para reportar. Si la intimidación sucedió a través de una red social, utiliza el servicio de herramientas de ese medio para reportar el abuso. La red social también puede tener herramientas para reportar el “abuso-social”, que te permiten enviar el contenido dañoso a un amigo de confianza o pedir directamente que se remueva el contenido ofensivo. Si el abuso incluye una amenaza de daño físico, puede que tengas que llamar a la policía, pero antes trata de avisarle a uno de tus padres de familia.

Se civil. Tú mismo te haces un favor. Aunque no quieras a una persona, es buena idea

ser decente y no bajar a su nivel. La investigación muestra que el chismear y mal hablar de una persona, aumenta el riesgo de ser *tu* intimidado.

No seas un *bully*. Conoces el dicho viejo que dice que camines una milla en los zapatos de alguien; unos cuantos segundos para pensar en cómo la otra persona puede llegar a sentirse, puede disminuir grandemente la agresión. Eso es necesario en este mundo.

Sé un amigo, no un espectador. El reenvío de mensajes malos o el simplemente presenciar y no hacer nada al respecto da más poder a los *bullies* y esto lastima aún más a las víctimas. Si puedes, diles a los *bullies* que paren, o hazles saber que la intimidación no es buena - es abuso cruel de seres humanos Si no puedes parar a los *bullies*, trata por lo menos de ayudar a la víctima y reportar la mala conducta.