

# INFORMACIÓN PARA MADRES, PADRES Y ADULTOS SIGNIFICATIVOS SOBRE EL CIBERACOSO



## ¿QUÉ ES EL CIBERACOSO?

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.

## ¿POR QUÉ DEBEMOS PREVENIR EL CIBERACOSO?

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.

## ¿A QUÉ SEÑALES ESTAR ALERTA?

Algunas de las señales posibles de advertir y que indican que su 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 tema.

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

Si sospecha o confirma que su hijo/a está siendo víctima de ciberacoso:

- Converse abiertamente de la situación con él o ella.
- Evite expresiones como "te dije que esto iba a pasar", "es tu culpa" o cualquier frase que impida una comunicación de confianza. Trate de generar un ambiente de cercanía para que pueda contarle lo ocurrido.
- Si el ciberacoso ocurre vinculado al espacio escolar, informe rápidamente a la dirección del establecimiento educacional y pida su apoyo para detenerlo y abordar sus consecuencias.

**¡ATENCIÓN! SI LA SITUACIÓN DE CIBERACOSO INVOLUCRA AMENAZAS DE MUERTE, O ALTO RIESGO DE ABUSO O ACOSO SEXUAL, DEBE INFORMAR INMEDIATAMENTE A CARABINEROS O POLICÍA DE INVESTIGACIONES (PDI).**

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



# INFORMACIÓN PARA MADRES, PADRES Y ADULTOS SIGNIFICATIVOS SOBRE EL CIBERACOSO

## ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Las siguientes conductas son algunas de las señales que pueden indicar la presencia de un problema de salud mental en niños/as y/o 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.
- 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.

## ¿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:

- Monitorear periódicamente los sitios interactivos, juegos online y redes sociales que utiliza su hijo o hija.
- Instale antivirus y firewall en los computadores, notebooks, tablets y smartphones.
- Considere utilizar aplicaciones para monitorear uso de computadores y smartphones que indiquen cantidad de tiempo de utilización y conexión, números frecuentes, etc.
- Infórmese sobre con quién interactúa su hijo/a. Por ejemplo, averigüe la lista de contactos, las publicaciones que realiza y las respuestas recibidas, amigos en juegos en línea, etc.
- Comunique claramente y de manera reiterada las reglas de uso de internet u otros dispositivos. Idealmente, acordando en conjunto con su hijo o hija las restricciones de uso (horario, lugar para la conexión, etc.).
- Mantenga computador y consolas de videojuego en un lugar visible del hogar.
- Converse y familiarícese con las aplicaciones, páginas web y redes sociales que su hijo o hija utiliza.
- Revise en conjunto con su hijo qué páginas son o no recomendables para su navegación.
- Conozca las comunidades online en las que participa su hijo/a y los nombres de usuario que utiliza. Revise 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.