

---

## Ciberbullying: cómo prevenirlo y cómo actuar

### ¿Cómo puedo prevenir que mi hijo sufra ciberbullying?

La mejor prevención para cualquier [riesgo asociado a las nuevas tecnologías](#) y al [ciberbullying](#) son la educación de los hijos sobre el [uso adecuado y responsable de las TICs](#), la [educación en valores](#) y en la importancia de cuidar su identidad digital.

Las claves para educar a los hijos en el uso adecuado de internet son:

1. Te debes informar y formar. Si no sabes no puedes enseñar a tu hijo. Él no puede ser “el sabio” en esto. Puede saber cómo usar un dispositivo pero no cómo hacerlo de forma segura. Hay conceptos abstractos que no están a su alcance como la privacidad, la información sensible, el respeto a uno mismo y al otro... EL ADULTO DEBE SER EL SABIO.
2. Antes de comprar un dispositivo para tu hijo o bajar una aplicación o programa para él te debes preguntar ¿MI HIJO NECESITA...? ¿Tu hijo necesita un móvil de última generación con 9 años? ¿O una tablet con 4 años? ¿O un perfil en una red social con 13 años?
3. TIENES QUE SER COHERENTE. No puedes poner a tu hijo límites que tú mismo no seas capaz de cumplir, con la excusa de ser padre. Si limitas el tiempo de uso o que no los usen en las comidas, tú debes hacer lo mismo. La mejor enseñanza es el ejemplo.
4. COMPARTE LA NAVEGACIÓN CON TUS HIJOS. Las nuevas tecnologías no son “niñeras” sino una faceta más de tus hijos que tendrás que compartir con ellos. No le dejes el móvil cuando estés “cansado de él” sino para “compartir con él”. Vigila lo que hace, qué aplicaciones o programas usa. Crea con él un perfil familiar en una red social para enseñarle que todos no pueden ser sus amigos y qué se puede y no se puede compartir. Crea una cuenta de email y explícale que es un correo no deseado o como usar el antivirus antes de bajar un archivo... Esto tiene gran importancia en preadolescentes.
5. HAZ QUE TU HIJO PARTICIPE DE LO TE OCURRE A TI EN INTERNET. Cuando tengas un email con contenido no deseable, cuando sospeches que tienes un virus en el correo o cuando gestionas tu red social. Serás un SABIO para tu hijo. Tu hijo irá a ti si tiene un problema y habrá CANALES DE COMUNICACIÓN ABIERTOS para que pueda preguntar dudas. Muy importante en adolescentes.
6. SI COMETE UN ERROR O HACE ALGO MAL NO LE RIÑAS EN EL MOMENTO. Si tu hijo te pide ayuda, por muy mal que haya hecho las cosas no te enciendas. Escúchale y busca una solución para que así vuelva a confiar en ti si

tiene otro problema. Una vez solucionado hay que ANALIZAR LO SUCEDIDO y buscar los medios para que no se repita. Luego muestra tu enfado y preocupación.

### **¿Cómo tengo que actuar si mi hijo sufre ciberbullying?**

Habla con él y haced juntos los siguientes pasos:

- 1. Habla con tu hijo:** Usa preguntas abiertas. No le juzgues. Escúchale con atención en un lugar privado. Acordad un plan entre los dos.
- 2. Habla con sus amigos:** No te lo dirán todo pero te ayudarán a completar la información y tener una visión global.
- 3. Guarda todas las pruebas de los insultos, amenazas...** Haz impresiones de pantalla o “pantallazos” para que las puedas tener de prueba. En el ordenador lo puedes hacer a través de la tecla “Impr Pant”. En el móvil depende del modelo pero puedes bajar aplicaciones para ello.
- 4. Denuncia a la plataforma lo que está ocurriendo.** No es una denuncia a la policía sino un aviso a la plataforma de que un usuario ha hecho algo no adecuado. Muchas veces la propia plataforma puede bloquear la cuenta a esa persona. En casi todas las redes sociales, junto a tu nombre y en la parte alta del comentario que consideras ofensivo, hay un menú desplegable y puedes marcar la opción de denunciar, avisar que el contenido no es apropiado o “reportar”.
- 5. No contestes a las provocaciones y elimina a esa persona de los contactos.** De todas las redes sociales, servicios de mensajería instantánea como whatsapp, contacto de móvil, email...El agresor no debe tener contacto con la víctima.
- 6. Avisa a tu colegio de lo que está ocurriendo y lleva todas las pruebas.** Hay protocolos concretos de actuación en los centros escolares. Se han de tomar las medidas necesarias. (Para más información enlazar con la ficha de los centros escolares).
- 7. Acude a tu pediatra.** Puedes pedir una cita y que solo vaya tu hijo para contarle lo sucedido. Es una persona que le conoce desde pequeño y le puede ayudar. Es necesario que el pediatra sepa qué ha pasado para hacer una valoración global. Puede ayudarte a coordinar a todos los profesionales necesarios y si hay algún problema médico relacionado lo puede tratar o puede dar “trucos” para llevarlo mejor.
- 8. La denuncia es lo último.** Sólo se recomienda si los pasos previos no han funcionado. Muchas veces no hay delito tipificado y supone que la víctima tenga que declarar varias veces, y recordar una y otra vez lo ocurrido.
- 9. Hay líneas de ayuda específicas.** Como '[la niña de la tablet](#)', línea de ayuda frente a los problemas de Internet de la web [Padres 2.0](#), donde hay abogados, psicólogos e informáticos dispuestos a ayudarte.

### **Más información útil**

- [Guía S.O.S. contra el Ciberbullying para padres.](#) Por desgracia, el acoso a través de Internet es una realidad. Un 5,1% de los padres españoles son conscientes de que otros niños ejercen ciberbullying (acoso a menores a

través de los medios telemáticos) sobre su hijo, mientras que un 3,5% sabe que el menor insulta, amenaza, acosa, graba o difunde imágenes de otros sin su consentimiento.

Las guías SOS contra el Cyberbullying elaboradas por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE) pretenden servir de pautas de "primeros auxilios" ante situaciones de este tipo. Puedes descargar la [Guía en pdf](#) en *Red.es - Chaval.es*: <http://www.chaval.es>

- [Yo a eso no juego. Bullying y cyberbullying en la infancia](#). Informe *Save the Children*, febrero 2016. Descarga en PDF el informe "[Yo a eso no juego](#)"

### Enlaces de interés

- Pantallas Amigas: [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)([link is external](#)). Iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.
- Chaval.es: [www.chaval.es/chavales](http://www.chaval.es/chavales)([link is external](#)). Iniciativa del Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Ofrece recursos de sensibilización y formación sobre las comunidades peligrosas en línea.
- OSI. Oficina de Seguridad del Internauta: [www.osi.es](http://www.osi.es)([link is external](#)). Información y soporte necesarios para evitar y resolver los problemas de seguridad.
- *Microsoft* - Protección de la familia: <http://www.microsoft.com/es-es/security/family-safety/default.aspx#Generalidades>
- *Facebook* - Centro de seguridad para adolescentes: <https://www.facebook.com/safety/groups/teens/>
- *Orange* - Navega Seguro: <http://navigaseguro.orange.es/>

---

**Fecha de publicación:** 22-01-2016

### Autor/es:

- [M<sup>a</sup> Angustias Salmerón Ruiz](#). Pediatra. Hospital Infantil Universitario "La Paz". Madrid
- [José Casas Rivero](#). Pediatra. Unidad de Medicina de la Adolescencia. Hospital Universitario "La Paz". Madrid

