Ciberacoso: qué es y cómo ayudar desde casa

El ciberacoso es acoso entre compañeros por el teléfono, las redes, los chats o los videojuegos: se repite, busca hacer daño y quien lo sufre no puede pararlo solo. Le puede pasar a cualquier niña, niño o adolescente y tiene salida: cuanto antes se cuenta, antes se para.

Señales de alerta

- Se pone nervioso o triste al recibir mensajes.
- Deja de usar el móvil de golpe, o no lo suelta y oculta la pantalla.
- No quiere ir a clase, le duele la cabeza o el estómago sin causa aparente.
- Se aísla, cambia de amistades o está más irritable.

Una señal sola no prueba nada. Si ves varias, habla con calma y en privado.

Si tu hija o tu hijo lo sufre

1. Escucha con calma y sin culpar: «Has hecho bien en contármelo».
2. No respondas a quien acosa ni escribas a su familia por redes: habla con el centro.
3. Guarda las pruebas antes de borrar nada: capturas completas con la fecha, el enlace y el nombre del perfil.
4. Bloquea y denuncia en la aplicación o red social.
5. Pide al tutor o la tutora, o a la dirección, que se active el protocolo.
6. Si hay fotos o vídeos íntimos, no los reenvíes ni los guardes: pide que los retiren con urgencia en el canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (aepd.es/canalprioritario).
7. Si hay amenazas, sextorsión o imágenes íntimas difundidas, denúncialo en la Policía Nacional, la Guardia Civil o la policía de tu comunidad (Mossos d'Esquadra, Ertzaintza o Policía Foral). Lleva las capturas de los mensajes y los enlaces, nunca las imágenes.

Para empezar a hablar

- «¿Qué es lo que más te gusta hacer en internet?»
- «¿Has visto alguna vez que alguien lo pasara mal en un grupo o en un juego?»
- «Si te pasara algo en internet que te hiciera sentir mal, ¿a quién se lo contarías?»

Si tu hija o tu hijo ha participado

- Escucha su versión sin quitarle importancia a lo que ha pasado.
- Que se haga responsable y repare el daño: retirar lo publicado cuando el centro ya lo haya documentado y, si es seguro, pedir disculpas.
- Colabora con el centro: también necesita ayuda para cambiar.

Para prevenir

- Habla de lo que hace en internet con interés, sin interrogar.
- Acuerda con tu hija o tu hijo unas normas de uso del móvil y de privacidad.
- Recuérdale que puede contarte cualquier cosa sin miedo a perder el móvil.

Dónde pedir ayuda

- **Teléfono contra el acoso escolar: 900 018 018 · 24 horas, todos los días**
  Del Ministerio de Educación. Gratuito y no aparece en la factura. Para alumnado, familias, profesorado y cualquier persona que conozca un caso, también de ciberacoso. Lo atienden psicólogos, juristas y trabajadores sociales. También tiene chat para menores y para adultos, accesible para personas con discapacidad auditiva o del habla.
- **Línea 017 del Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE): 017 · de 8:00 a 23:00, todos los días · WhatsApp 900 116 117 · Telegram @INCIBE017**
  Gratuita y confidencial. Orienta a menores, familias y educadores: cómo guardar pruebas, proteger una cuenta suplantada o pedir a una plataforma que retire un contenido.
- **Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD): aepd.es/canalprioritario**
  Para pedir la retirada urgente de fotos, vídeos o audios de contenido sexual o violento publicados sin consentimiento.
- **Fundación ANAR: 900 20 20 10**
  Teléfono gratuito y confidencial para niños, niñas y adolescentes; atiende un psicólogo o una psicóloga.
- **Policía o Guardia Civil: Comisaría o cuartel · también Mossos d'Esquadra, Ertzaintza o Policía Foral**
  Para denunciar amenazas, sextorsión o la difusión de imágenes íntimas: en la Policía Nacional, la Guardia Civil o la policía de tu comunidad. Lleva las capturas de los mensajes y los enlaces, nunca las imágenes íntimas.
- **Línea 024: 024 · 24 horas**
  Del Ministerio de Sanidad, gratuita y confidencial: si alguien habla de hacerse daño o de no querer vivir.

Si alguien corre peligro ahora mismo, llama al 112. Si habla de hacerse daño o de no querer vivir, la línea 024 atiende las 24 horas.

En el centro puedes hablar con:

_____

Teléfono o correo: _____