Ciberacoso (ciberbullying): qué es y cómo ayudar desde casa

El ciberacoso es acoso entre compañeros por el celular, 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 celular de golpe, o no lo suelta y oculta la pantalla.
- No quiere ir a la escuela, 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: «Hiciste bien en contármelo».
2. No respondas a quien acosa ni escribas a su familia por redes: habla con la escuela.
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 a la maestra o al maestro, o a la dirección, que se aplique el protocolo de acoso escolar.
6. Si hay fotos o videos íntimos, no los reenvíes ni los guardes y denúncialo ante el Ministerio Público, con las capturas de los mensajes y los enlaces, nunca las imágenes: con la Ley Olimpia se puede ordenar que los retiren.

Para empezar a hablar

- «¿Qué es lo que más te gusta hacer en internet?»
- «¿Alguna vez viste que alguien la 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 participó

- Escucha su versión sin quitarle importancia a lo que pasó.
- Que se haga responsable y repare el daño: retirar lo publicado cuando la escuela ya lo haya documentado y, si es seguro, pedir disculpas.
- Colabora con la escuela: 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 reglas para el uso del celular y la privacidad.
- Recuérdale que puede contarte cualquier cosa sin miedo a que le quites el celular.

Dónde pedir ayuda

- **Atención ciudadana de la Guardia Nacional: 088**
  Si eres víctima de un delito cibernético: te orientan para presentar la denuncia. La Guardia Nacional indica que el reporte es seguro y confidencial.
- **Reporte a la SEP: 079 · contacto.sep.gob.mx**
  Para reportar acoso escolar. El protocolo de cada estado está en el portal Escuela libre de violencia de la SEP.
- **Línea de la Vida: 800 911 2000 · 24 horas**
  De la Secretaría de Salud, gratuita. Atienden profesionales de salud mental: ansiedad, depresión, crisis emocional, ideas de hacerse daño y violencia de género.
- **Ministerio Público: Fiscalía de tu estado**
  Para denunciar un delito: amenazas, difusión de imágenes íntimas o sextorsión. Puede ordenar que se retire el contenido (Ley Olimpia).

Si alguien corre peligro ahora mismo, llama al 911. Si habla de hacerse daño o de no querer vivir, la Línea de la Vida (800 911 2000) atiende las 24 horas.

En la escuela puedes hablar con:

_____

Teléfono o correo: _____