

Lo más importante en los casos de ciberbullying es que tu hijo/a acuda pronto a ti para que puedas ayudarle a regular sus emociones, proporcionarle herramientas útiles para que aprenda a cortar con ese tipo de situaciones y tomar las medidas necesarias para protegerle en ese momento.

En este sentido, ante la llegada del primer móvil, puedes contarles a tus hijos que si alguien les habla mal, les pide cualquier cosa que crean que no es normal o se comunica con ellos en un tono que no les parece adecuado, es muy importante que te lo cuenten pronto.

## Qué tiene de distinto el ciberbullying

El ciberbullying es distinto al acoso y los abusos en persona, porque cuenta con componentes como el anonimato, la posible diferencia de edad o la despersonalización que pueden afectar incluso más que otros tipos de acoso.

Lo más relevante a la hora de lidiar con este problema es hacernos conscientes de cómo está afectando a nuestros hijos y también de cuáles son las herramientas de defensa con las que contamos, para cesar la situación cuanto antes y poder protegerles de comportamientos de otros usuarios en internet.

Algunas veces, los canales online se convierten en una ampliación del acoso en la vida offline, aquí es todavía más importante actuar para poder proteger a los menores.

## Cómo detectar el ciberbullying

En muchos casos tendemos a restar importancia a comentarios, interacciones o juicios de otros usuarios en internet. Es muy importante que entendamos que nuestra capacidad de regularnos emocionalmente no es la misma que la de nuestros hijos.

Si como adultos recibimos un insulto o una vejación de algún tipo, tenemos muchas más herramientas para hacer caso omiso o para situar ese comentario en un contexto que no nos haga daño.

En el caso de los más pequeños, esa capacidad no es la misma y un comentario o una situación de acoso con desconocidos en internet puede suponer un problema mayor que para nosotros. Aunque sea normal que los amigos nos hagan bromas o se metan con nosotros de vez en cuando, detectar cómo nos afectan estos comportamientos, incluso cuando son sutiles, es muy importante.

Los casos más graves de ciberbullying suelen afectar mucho al estado de ánimo de los hijos, así como aportar otros síntomas que podemos detectar: tristeza, cambios en su modo de relacionarse con nosotros, búsqueda de aislamiento, dolores de cabeza o de estómago, caídas en el rendimiento académico sin explicación, etc.

## Qué hacer ante el ciberbullying

Recibir protección frente al acoso a veces es muy difícil, especialmente si no cerramos canales de comunicación. En este sentido, hay tres tipos de medidas: medidas de prevención, medidas de protección y medidas de denuncia.

Lo primero es saber que no tenemos por qué contestar a una persona que nos trata mal y que la mayoría de las redes sociales y otras plataformas como videojuegos cuentan con herramientas para cesar esa relación. Bloquear a usuarios con los que no queramos

relacionarnos y no contestarles suele prevenir la mayoría de casos de acoso.

En segundo lugar, es muy importante mantener el diálogo entre padres e hijos para que se sientan acompañados en este proceso. Restar importancia a las situaciones que les hacen sentirse mal o a los comentarios que reciben no es un buen método. La forma de ayudarles a regular sus emociones y adquirir distancia con respecto a esos comentarios pasa por validar sus sentimientos, “es normal que te sientas mal por haber recibido este comentario” y apoyarles dando nuestra visión sobre lo que está pasando.

En situaciones de mayor insistencia o en las que veamos que el acoso alcanza lugares más peligrosos, existen canales de denuncia también gracias a la Policía. El canal de ayuda para situaciones más graves normalmente conseguirá que cese el acoso. Además, también podemos acudir a especialistas en el ámbito de la salud mental para que puedan ayudar a nuestros hijos a reponerse de una situación que les haya hecho daño y a contar con más herramientas para protegerse emocionalmente.

Es igualmente importante que eduquemos a nuestros hijos para que ellos no se comporten de un modo abusivo con nadie en el contexto digital. Aquí también podemos tener un papel de regulación emocional a la hora de expresar comentarios no constructivos, gestionar su rabia, etc.

En internet existen muchas guías específicas sobre ciberbullying que también pueden ser muy útiles para las familias:

[Guía UNICEF](#)

[Guía Ayuda en Acción](#)

