
Cyberbullying

Bullies and mean girls have been around forever, but technology now gives them a whole new platform for their actions. The old "sticks and stones" saying is no longer true — both real-world and online name-calling can have serious emotional consequences for our kids and teens.

It's not always easy to know how and when to step in as a parent. For starters, most kids use technology differently than we do. They're playing games online and sending texts on their phones at an early age, and most teens have devices that keep them constantly connected to the Internet. Many are logged on to Facebook or Tumblr and chatting or texting all day. Even sending email or leaving a voicemail can seem old-school to them. Their knowledge of the digital world can be intimidating to parents.

But staying involved in kids' cyber world, just as in their real world, can help parents protect them from its dangers. As awareness of **cyberbullying** has grown, parents have learned more about how to deal with it. Here are some suggestions on what to do if this modern type of bullying has become part of your child's life.

What Is Cyberbullying?

Cyberbullying is the use of technology to harass, threaten, embarrass, or target another person. By definition, it occurs among young people. When an adult is involved, it may meet the definition of **cyber-harassment** or **cyberstalking**, a crime that can have legal consequences and involve jail time.

Sometimes cyberbullying can be easy to spot — for example, if your child shows you a text, tweet, or response to a status update on Facebook that is harsh, mean, or cruel. Other acts are less obvious, like impersonating a victim online or posting personal information, photos, or videos designed to hurt or embarrass another person. Some kids report that a fake account, webpage, or online persona has been created with the sole intention to harass and bully.

Cyberbullying also can happen accidentally. The impersonal nature of text messages, IMs, and emails

KidsHealth.org

The most-visited site
devoted to children's
health and development



Acoso escolar cibernético

(Cyberbullying)

Los matones del colegio y las alumnas malintencionadas han existido desde siempre, pero la tecnología les ha ofrecido una nueva plataforma para actuar. En calidad de adultos, cada vez nos damos más cuenta de que la frase "a palabras necias, oídos sordos" ha dejado de ser cierta. Los insultos, sean reales o virtuales, pueden tener graves consecuencias emocionales en niños y adolescentes.

No siempre es fácil saber cómo y cuándo intervenir en calidad de padres. Para empezar, nuestros hijos tienden a utilizar la tecnología de una forma diferente a la nuestra. Los niños de hoy en día empiezan a jugar a juegos virtuales y a enviarse mensajes de texto (SMS) con sus móviles desde muy pronto y la mayoría de adolescentes disponen de teléfonos inteligentes que los mantienen conectados constantemente a Internet. Muchos están conectados a Facebook y participan en chats o se envían mensajes de texto durante todo el día. Hasta el hecho de enviar un correo electrónico o de dejar un mensaje de voz en un contestador automático les puede resultar de lo más anticuado. Su conocimiento del mundo digital puede resultar intimidador para un padre, pero si usted se involucra en el mundo virtual de su hijo del mismo modo que en su mundo real, podrá ayudar a protegerlo contra las múltiples amenazas de Internet y del mundo virtual.

Afortunadamente, nuestra creciente conciencia sobre el **acoso escolar cibernético** o "ciberacoso escolar" nos ha ayudado a aprender a prevenirlo. He aquí algunas recomendaciones sobre qué puede hacer si el acoso escolar se ha convertido en una parte de la vida de su hijo.

¿Qué es el acoso escolar cibernético?

El acoso escolar cibernético consiste en utilizar la tecnología para acosar, amenazar, avergonzar, intimidar o criticar a otra persona. Por definición, se produce entre niños y/o adolescentes. Cuando está implicado un adulto, se adapta a la definición de **ciberacoso** o **ciberacecho**, un delito que puede tener

make it very hard to detect the sender's tone — one person's joke could be another's hurtful insult. Nevertheless, a repeated pattern of emails, texts, and online posts is rarely accidental.

Because many kids are reluctant to report being bullied, even to their parents, it's impossible to know just how many are affected. But recent studies about cyberbullying rates have found that about 1 in 4 teens have been the victims of cyberbullying, and about 1 in 6 admit to having cyberbullied someone. In some studies, more than half of the teens surveyed said that they've experienced abuse through social and digital media.

Effects of Cyberbullying

No longer limited to schoolyards or street corners, modern-day bullying can happen at home as well as at school — essentially 24 hours a day. Picked-on kids can feel like they're getting blasted nonstop and that there is no escape. As long as kids have access to a phone, computer, or other device (including tablets), they are at risk.

Severe, long-term, or frequent cyberbullying can leave both victims and bullies at greater risk for anxiety, depression, and other stress-related disorders. In some rare but highly publicized cases, some kids have turned to suicide. Experts say that kids who are bullied — and the bullies themselves — are at a higher risk for suicidal thoughts, attempts, and completed suicides.

The punishment for cyberbullies can include being suspended from school or kicked off of sports teams. Certain types of cyberbullying can be considered crimes.

Signs of Cyberbullying

Many kids and teens who are cyberbullied don't want to tell a teacher or parent, often because they feel ashamed of the social stigma or fear that their computer privileges will be taken away at home.

Signs of cyberbullying vary, but may include:

- being emotionally upset during or after using the Internet or the phone
 - being very secretive or protective of one's digital life
 - withdrawal from family members, friends, and activities
 - avoiding school or group gatherings
 - slipping grades and "acting out" in anger at home
 - changes in mood, behavior, sleep, or appetite
 - wanting to stop using the computer or cellphone
 - being nervous or jumpy when getting an instant message, text, or email
-

consecuencias legales e implicar condenas de cárcel.

A veces el acoso escolar cibernético es fácil de detectar; por ejemplo, su hijo le puede enseñar un mensaje de texto, un mensaje enviado a través de Twitter o una respuesta a una actualización de Facebook que sea violento, cruel o claramente malintencionado. Hay otras formas de acoso que son menos evidentes, como suplantar a alguien a través de Internet o colgar información personal, fotos o vídeos para avergonzar o herir a otras personas. Algunos niños informan de que se pueden crear cuentas, páginas web, o nombres de usuario falsos con la única intención de acosar y acechar a supuestas víctimas.

El ciberacoso escolar también puede ocurrir de forma completamente accidental. El carácter impersonal de los mensajes de texto (MSM), los mensajes instantáneo (MI) y los correos electrónicos puede dificultar la identificación del tono de quien los escribe: un chiste para una persona puede ser un insulto demoledor para otra. De todos modos, cuando se detecta un patrón repetido en una serie de correos electrónicos, mensajes de texto o comentarios publicados en Internet es muy raro que se trate de algo accidental.

Una encuesta realizada en EE.UU. en el año 2006 por la organización, *Fight Crime: Invest in Kids* (Lucha contra el delito: invierta en los niños), reveló que uno de cada tres adolescentes y uno de cada seis preadolescentes habían sido víctimas del acoso escolar cibernético. Conforme más y más niños vayan accediendo a los ordenadores y los teléfonos móviles, lo más probable que la incidencia del ciberacoso escolar se incremente.

Efectos del acoso escolar cibernético

El acoso escolar ha dejado de limitarse al patio de la escuela y los callejones y ahora puede ocurrir tanto en casa como en la escuela y prácticamente durante las 24 horas del día. Mientras los niños puedan acceder a un teléfono, un ordenador u otro dispositivo informático (como un Tablet), se exponen a ese riesgo.

El acoso cibernético extremo o de carácter crónico puede exponer a las víctimas a un mayor riesgo de desarrollar ansiedad, depresión u otros trastornos relacionados con el estrés. En algunos casos sumamente infrecuentes, pero sobre los que se ha escrito mucho, algunos niños han acabado recurriendo al suicidio.

El castigo de los acosadores escolares cibernético puede incluir la expulsión del centro de estudios o del equipo deportivo. Ciertos tipos de ciberacoso también pueden infringir las normas del centro de estudios o incluso las leyes contra el acoso sexual o contra la discriminación.

Signos del acoso escolar cibernético

- avoiding discussions about computer or cellphone activities

How Parents Can Help

If you discover that your child is being cyberbullied, offer comfort and support. Talking about any bullying experiences you had in your childhood might help your child feel less alone.

Let your child know that it's not his or her fault, and that bullying says more about the bully than the victim. Praise your child for doing the right thing by talking to you about it. Remind your child that he or she isn't alone — a lot of people get bullied at some point. Reassure your child that you will figure out what to do about it together.

Let someone at school (the principal, school nurse, or a counselor or teacher) know about the situation. Many schools, school districts, and after-school clubs have protocols for responding to cyberbullying; these vary by district and state. But before reporting the problem, let your child know that you plan to do so, so that you can work out a plan that makes you both feel comfortable.

Encourage your child not to respond to cyberbullying, because doing so just fuels the fire and makes the situation worse. But do keep the threatening messages, pictures, and texts, as these can be used as evidence with the bully's parents, school, employer, or even the police. You may want to take, save, and print screenshots of these to have for the future.

Other measures to try:

- **Block the bully.** Most devices have settings that allow you to electronically block emails, IMs, or texts from specific people.
 - **Limit access to technology.** Although it's hurtful, many kids who are bullied can't resist the temptation to check websites or phones to see if there are new messages. Keep the computer in a public place in the house (no laptops in children's bedrooms, for example) and put limits on the use of cellphones and games. Some companies allow you to turn off text messaging services during certain hours. And most websites and smartphones include parental control options that give parents access to their kids' messages and online life.
 - **Know your kids' online world.** Ask to "friend" or "follow" your child on social media sites, but do not abuse this privilege by commenting or posting anything to your child's profile. Check their postings and the sites kids visit, and be aware of how they spend their time online. Talk to them about the importance of privacy and why it's a bad idea to share personal information online, even
-

Muchos niños y adolescentes que son víctimas del acoso cibernético se resisten a decírselo a sus profesores o padres, a menudo porque se avergüenzan del estigma social que conlleva o porque temen que les retiren el privilegio de utilizar el ordenador en casa.

Los signos de que un niño puede estar recibiendo acoso cibernético varían bastante, aunque hay algunos aspectos en los que se deberían fijar los padres:

- muestras de angustia emocional mientras el niño utiliza Internet o el teléfono o después de utilizarlos
- mantener en secreto su vida digital
- mantenerse apartado de sus amistades y actividades sociales
- evitar la escuela o las reuniones grupales
- sacar peores notas y tener ataques de rabia en casa
- presentar cambios de humor, de comportamiento, de sueño o de apetito

Cómo pueden ayudar los padres

Si averigua que su hijo está siendo víctima del acoso cibernético, hable con él sobre cualquier experiencia similar que usted tuvo cuando era niño. Esto le puede ayudar a no sentirse tan solo. Dígale a su hijo que no es culpa suya y que el acoso dice mucho más sobre el acosador que sobre la víctima. Hablar con los profesores o con el director de la escuela también puede ayudar pero, antes de dar ese paso, permita que su hijo le dé las claves necesarias.

Muchos centros de enseñanza, distritos escolares y centros de actividades extraescolares han establecido protocolos para responder al acoso cibernético; estos protocolos pueden variar entre los distintos distritos y estados. Pero, antes de informar sobre el problema, dígale a su hijo lo que piensa hacer, ya que podrían preocuparle los "cotilleos" y preferir que se resuelva el problema protegiendo su intimidad.

Otras posibles medidas a adoptar son las siguientes:

- **Bloquear al acosador.** La mayoría de aparatos electrónicos e informáticos disponen de funciones que permiten bloquear electrónicamente correos electrónicos, SMS e IM procedentes de personas concretas.
 - **Limitar el acceso a la tecnología.** Por mucho que les duela, muchos niños y chicos que son víctimas del acoso cibernético no pueden resistir a la tentación de entrar en los sitios web o mirar el teléfono para comprobar si han recibido mensajes nuevos. Mantenga el ordenador en un espacio público de la casa (nada de portátiles en la habitación de los niños, por ejemplo) y limite el uso de
-

with friends. Write up cellphone and social media contracts that you are willing to enforce.

- **Learn about ways to keep your kids safe online.** Encourage them to safeguard passwords and to never post their address or whereabouts when out and about.

If your son or daughter agrees, you may also arrange for mediation with a therapist or counselor at school who can work with your child and/or the bully.

When Your Child Is the Bully

Finding out that your kid is the one who is behaving badly can be upsetting and heartbreaking. It's important to address the problem head on and not wait for it to go away.

Talk to your child firmly about his or her actions and explain the negative impact it has on others. Joking and teasing might seem harmless to one person, but it can be hurtful to another. Bullying — in any form — is unacceptable; there can be serious (and sometimes permanent) consequences at home, school, and in the community if it continues.

Remind your child that the use of cellphones and computers is a privilege. Sometimes it helps to restrict the use of these devices until behavior improves. If you feel your child should have a cellphone for safety reasons, make sure it is a phone that can be used only for emergencies. Set strict parental controls on all devices.

To get to the heart of the matter, talking to teachers, guidance counselors, and other school officials can help identify situations that lead a kid to bully others. If your child has trouble managing anger, talk to a therapist about helping your son or daughter learn to cope with anger, hurt, frustration, and other strong emotions in a healthy way. Professional counseling also can help improve kids' confidence and social skills, which in turn can reduce the risk of bullying.

And don't forget to set a good example yourself — model good online habits to help your kids understand the benefits and the dangers of life in the digital world.

Reviewed by: Larissa Hirsch, MD

Date reviewed: June 2014



los móviles y los juegos digitales. Algunas compañías ofrecen la posibilidad de desconectar el servicio de mensajes de texto durante ciertas horas. Y la mayoría de sitios de Internet y de teléfonos permiten instalar controles que permiten a los padres acceder los mensajes de sus hijos y a su vida digital.

- **Conocer el mundo de Internet de su hijo.** Compruebe lo que su hijo publica en Internet y las páginas web que visita, y sea consciente de la forma en que pasa el tiempo cuando se conecta a Internet. Hable con él sobre la importancia de la intimidad y sobre por qué no es conveniente compartir información personal en Internet, ni siquiera con sus amigos. Recalque la importancia de guardar de forma segura sus claves de acceso o contraseñas. Establezca acuerdos consensuados con su hijo sobre el uso del teléfono móvil y de las redes sociales que esté dispuesto a cumplir.
- **Informarse en Internet de recursos e información de apoyo sobre el acoso informático.**

Si su hijo está de acuerdo, puede acordar una mediación con un terapeuta u orientador escolar que puede trabajar con su hijo y/o con el acosador.

Si el acosador es su hijo

Enterarse de que su hijo es quien está actuando de forma inapropiada puede suponer para usted un gran disgusto y una enorme desilusión. Es importante afrontar el problema de cara en vez de esperar a que desaparezca por sí solo.

Hable a su hijo con firmeza sobre su comportamiento y explíquele el efecto negativo que puede tener sobre los demás. Gastar bromas y tomar un poco el pelo a la gente puede parecer divertido, pero es algo que puede herir los sentimientos de la gente y generar problemas. El acoso, independientemente del modo en que se haga, es algo inaceptable; dígame que si prosigue con el acoso, su comportamiento podría acarrearle graves consecuencias (a veces irrevocables) en casa, el centro de estudios y la sociedad.

Recuerde a su hijo que usar móviles y ordenadores es un privilegio. A veces ayuda restringir el uso de estos aparatos hasta que mejore el comportamiento. Si considera que su hijo debe disponer de un teléfono móvil por cuestiones de seguridad, asegúrese de que el teléfono puede utilizarse solamente en casos de emergencia. Si su hijo tiene antecedentes de tomar decisiones impulsivas mientras está conectado, insista en instalar estrictos controles parentales en todos los dispositivos que utiliza.

Para llegar al fondo de la cuestión, a veces puede resultar útil hablar con los profesores, orientadores escolares y otro tipo de personal del centro de estudios de su hijo para identificar situaciones que pueden haber conducido a que se haya convertido en acosador. Si su hijo tiene problemas para controlar el

Note: All information on KidsHealth® is for educational purposes only. For specific medical advice, diagnoses, and treatment, consult your doctor.

© 1995-2015 The Nemours Foundation. All rights reserved.

Images provided by The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Corbis, Veer, Science Photo Library, Science Source Images, Shutterstock, and Clipart.com

enfado, hable con un terapeuta para que le enseñe estrategias para afrontar el enfado, la ira, el dolor, la frustración y otras emociones intensas de una forma saludable.

Los terapeutas profesionales pueden enseñar a los niños a manejar sus sentimientos y a mejorar su confianza en sí mismos y sus habilidades sociales, lo que a su vez puede reducir el riesgo de implicarse en conductas de acoso. Si usted es un experto en tecnología, haga de modelo a su hijo para enseñarle a entender las ventajas y los riesgos de la vida en el mundo digital.

Revisado por: Michelle New, PhD

Fecha de revisión: enero de 2012



Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995-2015 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionado por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Corbis, Veer, Science Photo Library, Science Source Images, Shutterstock, y Clipart.com