

Capacita a los adolescentes

Recursos y estrategias para adolescentes que fueron víctimas de bullying, que quieren ayudar a un amigo que fue víctima de bullying o que hicieron bullying a alguien.



El bullying se puede producir de muchas maneras distintas como, por ejemplo, al decir cosas desagradables, difundir rumores, publicar fotos inapropiadas, molestar a alguien y proferir amenazas, entre otras cosas. Recuerda que nunca es tu culpa si alguien te hace bullying y que le puede suceder a cualquiera.

Estas son algunas soluciones eficaces, que a otras personas les resultaron útiles y que pueden ayudarte a resolver cualquier problema que estés enfrentando. Es importante que te sientas cómodo y seguro en la forma en que eliges manejar esta situación. Piensa siempre por adelantado en las consecuencias de los actos que deriven de tu decisión y si esta situación tiene lugar en internet, emplea una de las diversas herramientas que ofrece Facebook para ayudarte a manejar el problema.



Herramientas disponibles en Facebook

(Puedes optar por una o varias de las siguientes).

- **Usa el enlace "Reportar".** Facebook incluye el enlace "Reportar" para casos de abuso, bullying, acoso y otros problemas en casi todo el contenido de la plataforma. Nuestros equipos en todo el mundo trabajan las 24 horas del día, los siete días de la semana, para revisar el contenido reportado y eliminar todo lo que infringe nuestras Normas comunitarias (<https://www.facebook.com/communitystandards>). Cuando nos ponemos en contacto con la persona responsable, no incluimos ningún tipo de información sobre la persona que presentó el reporte.

Si reportaste algo, puedes revisar el estado de tu reporte en el buzón de ayuda. Ten en cuenta que eres la única persona que puede ver tu buzón de ayuda (fb.me/supportinbox). Por último, pide ayuda a un amigo o adulto de confianza para que te respalde a la hora de solucionar la situación.
- **Elimina a la persona de tus amigos.** Para eliminar a una persona de tu lista de amigos, ve a su perfil, pasa el mouse por el botón "Amigos" en la parte superior de su perfil y selecciona "Eliminar de mis amigos".
- **Bloquea a la persona.** Puedes bloquear a alguien si ya no quieres que sea tu amigo y quieres evitar que inicie conversaciones contigo o que vea lo que publicas en tu perfil. Además, las personas que bloqueees no podrán etiquetarte, invitarte a eventos o grupos, o agregarte como amigo. El bloqueo es recíproco, así que tú tampoco podrás ver sus publicaciones o iniciar conversaciones. Cuando bloqueas a una persona, no le notificamos que la bloqueeaste. Para bloquear a alguien, haz clic en [icono de bloqueo] en la parte superior de cualquier página de Facebook, haz clic en "¿Cómo evito que alguien me siga molestando?", ingresa el nombre o la dirección de correo electrónico de la persona que quieres bloquear y haz clic en "Bloquear".





Recuerda que no eres culpable de una situación de bullying; le puede pasar a cualquiera.

.....

Puede que el bullying te haga sentir vergüenza y que pienses que estás solo, pero no lo estás. Cuéntaselo a alguien de confianza para que te ayude a superar la situación. Nadie debería tolerar el bullying.



Mantén la calma

- Respira profundamente varias veces. Aclara tus pensamientos para que puedas tomar la mejor decisión sobre a quién contárselo y qué decirle.
- Si estás alterado, no hables con la persona que te hizo bullying.



Cuéntaselo a alguien en quien confíes

- Si te amenazaron o crees que corres peligro, habla con alguien de confianza de inmediato.
- Díselo a un amigo cercano, a un familiar o a un profesor, o incluso a las autoridades.



Protégete

- No te arriesgues a ir solo si crees que corres algún riesgo.
- Si hablas con la persona que te acosa, utiliza un lenguaje sencillo y directo, y mantén la calma.



No te vengues

- No trates de ajustar cuentas ni de ofender a quien hizo bullying.
- No hagas o digas algo de lo que podrías arrepentirte después.



Sugerencias sobre qué hacer y cuándo

(Considera unas cuantas soluciones que te hagan sentir bien, de modo que si una no funciona puedas intentar otra).

En el caso de incidentes de poca gravedad como burlas o que se produzca una sola cosa desagradable, prueba a hacer lo siguiente:

- 1. No hagas caso.** Respira hondo y déjalo correr si es algo que no tiene verdadera importancia para ti ni va a afectar tu reputación. Quienes hacen bullying a los demás buscan provocar una respuesta, así que demuéstrales que tú tienes el control.
- 2. Ponte en contacto con esa persona.** Si es alguien a quien conoces bien, concédele el beneficio de la duda. Es posible que solo intente hacer una gracia y que no intente hacer daño. Llámalo o envíale un mensaje para preguntarle por la publicación o la foto y pídele que la quite. Puedes redactar tu propio mensaje o utilizar alguno de los mensajes sugeridos que proporciona Facebook. Tomar venganza con el mensaje solo empeora las cosas.
- 3. Elimina el mensaje o la foto.** Si no te gusta la publicación, elimínala de los sitios del servicio en línea donde tengas permiso. Por si la necesitas más adelante, es conveniente que imprimas la publicación o la foto o la conserves de cualquier otro modo.

En el caso de incidentes más graves por los que te sientas molesto pero no en riesgo, prueba a hacer lo siguiente:

- 1. Pide ayuda a un amigo o un adulto de confianza.** Te pueden ayudar a decidir cómo decirle a la persona que su publicación te molesta. Tomar venganza con el mensaje solo empeora las cosas.

Ejemplos de inicios de conversación con la persona que te hizo bullying:

- A veces, basta con un simple comentario: "Oye, [nombre], ese comentario no tiene gracia. Por favor, elimínalo porque que no me gusta".
- Si sabes que lo hace de forma intencionada, di lo siguiente: "Oye, me incomoda mucho esa foto/publicación. Por favor, quítala. Seguro que a ti tampoco te haría gracia verla en tu biografía".
- Si la elimina, prosigue la conversación: "¿Te importa decir que era una broma para que todo el mundo sepa que no era verdad?".

- 2. Pide ayuda a alguien de confianza.** Escribe un mensaje o llama a alguien en quien confíes (amigo íntimo, familiar o miembro de la escuela) y que te pueda aconsejar. El Centro de prevención del bullying de Facebook ofrece orientación para padres y docentes.

Ejemplos de inicios de conversación con un amigo o un adulto de confianza:

- "[Nombre] está difundiendo rumores falsos sobre mí y todo el mundo se los cree. No sé qué hacer. Ayúdame a pensar cómo consigo que [nombre] deje de publicar fotos/cosas malas de mí".
 - "Ayúdame a tratar con [nombre] y a decidir cómo consigo que los demás sepan que el rumor no es cierto".
 - Si hablas con un amigo, dile lo siguiente: "¿Te importa acompañarme a hablar con mi madre/padre/profesor? Me gustaría que me respaldaras".
- 3. Bloquea a esa persona para filtrar su acceso.** Aprovecha la configuración de privacidad de Facebook para impedir la publicación de contenido en lo sucesivo.
 - 4. Reporta el contenido a Facebook.** Facilita una descripción clara de dónde se encuentra el contenido.
 - 5. Guarda la publicación o la foto si está en internet.**
 - Es conveniente anotar las fechas y las horas de todos los incidentes ya que pueden ayudar a probar qué sucedió y quién lo provocó.
 - Guarda capturas de pantalla de la publicación o la foto. Te pueden resultar útiles más adelante si la otra persona se empeña en seguir con esa conducta.

Si te sientes amenazado o sientes amenazada la seguridad de otra persona porque alguien no deja de, por ejemplo, acosarte sexualmente o de otra forma, publicar fotos explícitas, amenazar con pegarte o extorsionarte:

- 1. Habla con un adulto de confianza y ponte en contacto con la policía de inmediato si peligras tu integridad.** La policía o un adulto puede adoptar las medidas necesarias para protegerte. Si corres un peligro inminente, llama a los servicios de emergencia.

Ejemplos de inicios de conversación con un amigo o un adulto de confianza:

- "Hoy, [nombre] amenazó con pegarme al salir de clase y estoy muy nervioso. Necesito tu ayuda ahora".
- "Ayúdame a decidir qué hago con [nombre], que no para de amenazarme. Tengo mucho miedo".



El bullying no es una acción aislada. Puede incluir decir cosas desagradables, difundir rumores, publicar fotos inapropiadas, molestar a alguien o proferir amenazas, entre otras cosas.

Si hacen bullying a un amigo, lo correcto es ayudarlo. Todos necesitamos el apoyo de nuestros amigos. Cuando alguien víctima de bullying recibe ayuda, casi siempre cesan los ataques. Estas son algunas cosas que puedes hacer para apoyar a un amigo.



1 **Decídate a ayudar.**

Da el paso adelante. Sé firme y decídate a ayudar a un amigo que lo necesita. Asegúrate de que esté en tus manos ayudarlo. Involucra a otros amigos o a otras personas que merezcan tu confianza. La seguridad de todos es primordial.

2 **Cálmate antes de hacer nada.**

Si te sientes nervioso antes de hablar con tu amigo, respira hondo para recobrar la serenidad y pensar con claridad antes de preguntarle en qué lo puedes ayudar. Si te preocupa la integridad de tu amigo, acude de inmediato a la policía o a un adulto de confianza de tu entorno familiar o educativo. La ayuda de un adulto suele resultar útil a la hora de resolver estos problemas.

3 **Habla con tu amigo sobre el tema.**

Asegúrale que no está solo, que estás de su parte y que quieres ayudarlo a salir airoso del trance. Tu ánimo y tu apoyo son todo para él.

- Recuerda a tu amigo que no hizo nada para merecerlo y que el bullying no está justificado en ningún caso.
- Ayúdalo a decidir cómo comportarse frente al acosador. Anímalo a mostrar seguridad en sí mismo aunque, en ese momento, no crea tener fuerzas para ello.

4 **Pregunta a tu amigo qué necesita.**

Busquen una solución juntos.

- Si tu amigo se siente en peligro, dile que no se quede a solas con quien le hace bullying.

- Ayúdalo a no agravar el problema y a no reaccionar de forma agresiva contra la persona que le hace bullying. La venganza solo empeora las cosas y crea un círculo vicioso.
- Dile esto: "Creo que, si se la devuelves, solo vas a empeorar las cosas así que no me parece una buena idea. Piensa en el modo de resolver la situación de forma positiva. ¿Cómo te ayudo? ¿Qué quieres que haga?".
- No hables en nombre de tu amigo a menos que te lo pida.

5 **Pasa tiempo con tu amigo.**

Ofrécete a acompañarlo en la escuela. Cuando un amigo es víctima de bullying, sentirse arropado lo ayuda.

6 **Qué hacer si no te sientes cómodo ayudándolo tú solo.**

Obtén ayuda de alguien en quien confíes.

7 **Convence a tu amigo para que lo cuente a un adulto.**

Anima a tu amigo a contárselo a un adulto de confianza. Todos necesitamos apoyo en los momentos difíciles.

8 **Habla con otros amigos a quienes les importe.**

Pídeles que publiquen o le envíen mensajes amables para tejer una red de apoyo a su alrededor.

9 **Controla cómo va tu amigo.**

Llámalo o queda con él para ver qué tal va y que sepa que te sigue importando.



Sugerencias sobre qué hacer y cuándo

(Estas son algunas cosas que puedes hacer en incidentes específicos. Ayuda a tu amigo a planificar más de una solución; de este modo, si una no funciona, puede pasar a la siguiente).

En el caso de incidentes de poca gravedad, puedes aconsejar a tu amigo lo siguiente:

- 1. No hagas caso.** Después de hablar con tu amigo y llegar juntos a la conclusión de que no es para tanto, sugiérele que "lo deje pasar". Quienes hacen bullying a los demás buscan provocar una respuesta, así que no les des el gusto.
- 2. Ponte en contacto con esa persona.** Si es alguien a quien tu amigo conoce bien, comprueba si quiere concederle el beneficio de la duda. Es posible que solo intente hacer una gracia y que no intente hacer daño. Tú o tu amigo pueden llamarlo o enviarle un mensaje para preguntarle por la publicación o la foto y pedirle que la quite. Escribe lo que quieras o aprovecha uno de los mensajes que te sugiere Facebook. El mensaje no debe ser vengativo. Eso podría empeorar las cosas.

Ejemplos de inicios de conversación con un amigo o un adulto de confianza:

- "[Nombre], tus amigos no se lo van a tomar en serio. Pasa de él. Si no le haces caso, es probable que lo deje".
 - "[Nombre], vamos a conceder a [nombre] el beneficio de la duda; vayamos juntos a hablar con él. A lo mejor, solo era una broma".
- 3. Elimina el mensaje o la foto.** Si a tu amigo no le gusta la publicación, elimínala de los sitios del servicio en línea donde tengas permiso. Por si tu amigo la necesita más adelante, es conveniente que imprimas la publicación o la foto o la conserves de cualquier otro modo.

En el caso de incidentes más graves pero que no pongan en riesgo a tu amigo, prueba a hacer lo siguiente:

- 1. Ayuda a tu amigo a decidir tranquilamente.** Si tu amigo se muestra conforme, pueden dirigirse juntos o por separado a quien hace bullying y pedirle que deje de portarse así.

No existen garantías de que esa persona elimine la publicación o la foto pero, si tú o tu amigo envían un mensaje claro y directo, quizá lo logren. Si no se te ocurre qué decir, pide ayuda a un amigo o a un adulto de confianza. Escribe lo que quieras o aprovecha uno de los mensajes que te sugiere Facebook.

El mensaje no debe ser vengativo. Eso podría empeorar las cosas. Tampoco te acerques a la persona que hace bullying a tu amigo si no te sientes cómodo.

Ejemplos de inicios de conversación con tu amigo:

- "¿Quieres que vaya a hablar con [nombre], le diga que su publicación es molesta y le pida que la quite? Si no, puedo ayudarte a escribirle un mensaje".
- "Vamos a hablar con alguien que nos pueda ayudar. ¿Quién crees que nos puede aconsejar mejor? Vamos juntos a contárselo, ¿quieres?".
- "También podemos cambiar tu configuración de privacidad para que solo vean tu perfil tus amigos. Luego, borramos la publicación y lo eliminamos de tus amigos o lo bloqueas".

Ejemplos de inicios de conversación con la persona que hizo bullying a tu amigo:

- "Oye, [nombre], esa publicación no tiene gracia y molestó a [nombre]. No está bien publicar cosas desagradables como esa. Por favor, quítala".
- "Oye, esto está mal así que debes disculparte y arreglar las cosas. Deberías eliminar la publicación y decir a todo el mundo que no era cierto y que ya te disculpaste".
- "Oye, la publicación que escribiste sobre [nombre] es molesta e irrespetuosa. De verdad, quítala. A nadie le gusta ese tipo de cosas".

- 2. Anima a tu amigo a pedir ayuda a alguien de su confianza.** Quédate a su lado mientras escribe un mensaje o llama a alguien en quien confíe (amigo íntimo, familiar o miembro de la escuela) y que les pueda aconsejar. Infórmale también de que el servicio de ayuda incluye orientación para padres y docentes.

Ejemplos de inicios de conversación con tu amigo si está molesto y necesita más contención:

- "Es lógico que te sientas tan molesto. Vamos a hablar con un adulto ahora mismo. ¿Con quién crees que sea mejor? No deberíamos intentar resolverlo nosotros solos. Sugiero que guardemos la publicación para que la persona que nos ayude pueda verla".



Sugerencias sobre qué hacer y cuándo (continuación)

(Estas son algunas cosas que puedes hacer en incidentes específicos. Ayuda a tu amigo a planificar más de una solución; de este modo, si una no funciona, puede pasar a la siguiente).

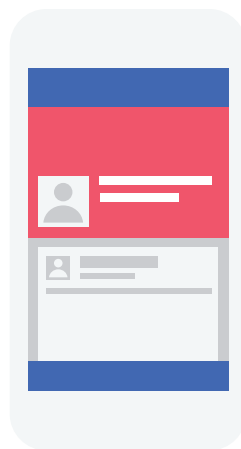
- "También deberíamos informar a Facebook lo que está sucediendo, para que nos ayuden a eliminar la publicación y manejar la situación".
- 3. Bloquea a esa persona para filtrar su acceso.** Puedes bloquearla y evitar que inicie conversaciones contigo o que vea lo que publicas en tu perfil. Además, las personas que bloques no podrán etiquetarte, invitarte a eventos o grupos, o agregarte como amigo. El bloqueo es recíproco, así que tú tampoco podrás ver sus publicaciones o iniciar conversaciones. Cuando bloqueas a una persona, Facebook no le notifica que la bloqueaste.
 - 4. Reporta el contenido a Facebook.** Facebook incluye el enlace "Reportar" para casos de abuso, bullying, acoso y otros problemas en casi todo el contenido de la plataforma. Para reportar una publicación, haz clic en la parte superior de la publicación que quieres reportar, elige la opción que mejor describa el problema y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
 - 5. Guarda la publicación o la foto.**
 - Es conveniente anotar las fechas y las horas de todos los incidentes ya que pueden ayudar a probar qué sucedió y quién lo provocó.
 - También puedes imprimir la publicación o la foto. Te pueden resultar útiles más adelante si la otra persona se empeña en seguir con esa conducta.

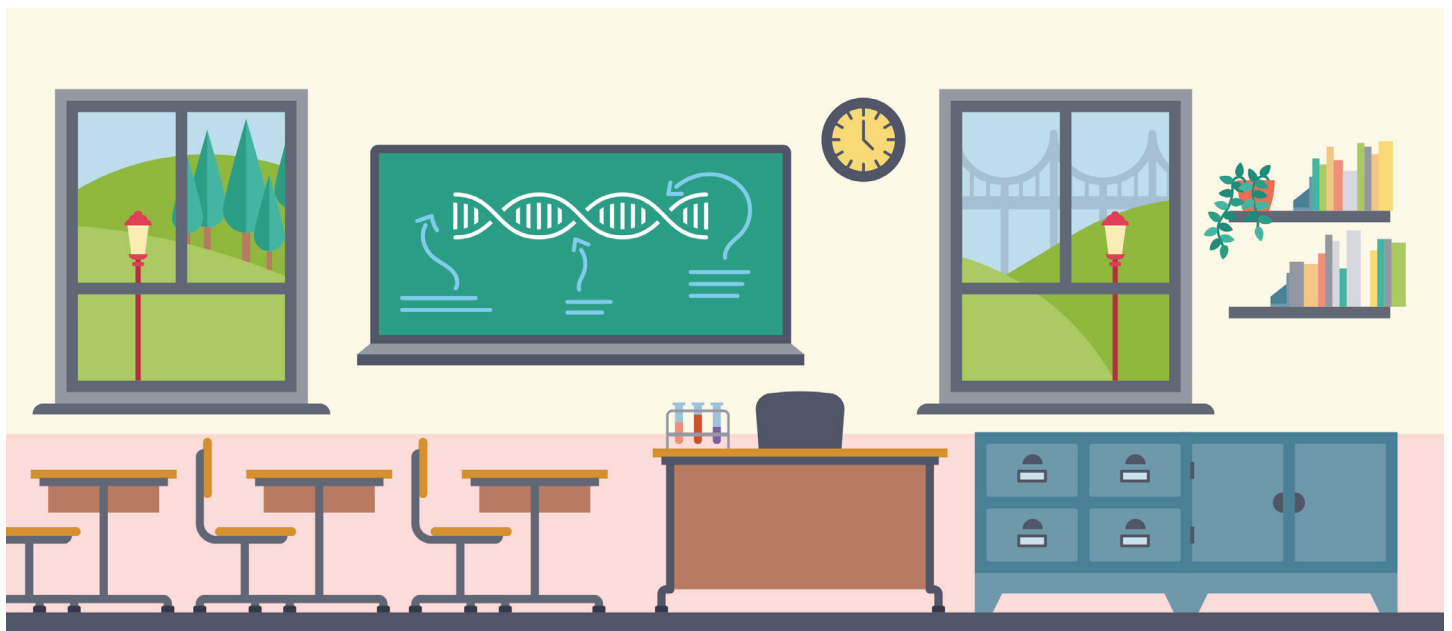
Si sientes amenazada la seguridad de tu amigo:

- 1. Habla con un adulto de confianza y ponte en contacto con la policía de inmediato.** Hazlo si crees que peligran la integridad de tu amigo. La policía o un adulto puede adoptar las medidas necesarias para protegerlo. Si tu amigo corre un peligro inminente, llama a los servicios de emergencia. Pon a las autoridades al corriente de la ubicación exacta de tu amigo.

Ejemplo de inicio de conversación con un amigo o un adulto de confianza:

- "Hoy, [nombre] amenazó con hacer daño a [nombre] al salir de clase y sé que está muy nervioso. Necesita tu ayuda de inmediato".





Cómo responder si te dijeron que te comportaste de manera cruel o hiriente con alguien o te acusaron de hacer bullying a otra persona.

El bullying se produce cuando alguien se porta mal con otra persona, le hace daño o, en ocasiones, la atemoriza y, a la persona que está asustada o lastimada le cuesta defenderse. El bullying también incluye difundir rumores, publicar una foto inapropiada, molestar a alguien o proferir amenazas tanto en internet como en persona.

Cada uno de nosotros es responsable de su comportamiento y sus palabras. Jamás está bien hacer bullying ni herir a nadie y no se debe esperar que nadie tolere el bullying. No importa lo que diga o haga una persona, tu forma de comportarte con ella la decides siempre tú. Si estás molesto porque alguien se alejó, tener una conversación, decirle lo que no te gustó sobre su comportamiento o resolver el problema juntos son formas más eficaces de afrontar la situación. Recuerda que no siempre podemos adivinar qué resulta molesto para otra persona así que es mejor no correr riesgos.

Los chicos que hacen bullying suelen portarse, a veces, de esta forma:

- No les importan los sentimientos de los demás
- Les cuesta entender los puntos de vista ajenos
- Tienden a echar la culpa a otros por las cosas que hacen mal
- Les cuesta trabajo controlar su ira y otras emociones fuertes
- Lanzan frases agresivas a los demás
- Buscan conseguir poder con sus relaciones
- Provocan peleas físicas

Si te suena alguna de estas conductas, quizá sea buena idea que hables con un adulto de confianza, por ejemplo, un familiar o un profesor, y pidas ayuda.

En la siguiente página consulta algunos consejos por si te acusan de bullying. ▶

Recomendación general

- 1. Discúlpate.** Da igual si crees que no hiciste daño a nadie, hay alguien que se siente herido por lo que dijiste o hiciste, así que existe un problema. Es importante que tus disculpas sean sinceras. Una disculpa significa lo siguiente:
 - a. Demuestra una personalidad fuerte, ya que las personas sabrán que eres capaz de admitir que hiciste algo mal.
 - b. Es el primer paso para arreglar una relación.
 - c. Puede ayudar a modificar la imagen de alguien que hace bullying que las personas tienen de ti. La gente te va a respetar por tratar de enfriar los ánimos y por saber pedir perdón.

Si no entiendes por qué dicen que haces bullying, pide disculpas a la persona afectada y pregúntale por qué le dolieron tus palabras o tus actos. Prométele que vas a tener más cuidado en lo sucesivo y que no se va a repetir el episodio.

También es importante que todos los que presenciaron tu conducta o vieron tu publicación sepan que lo lamentas y que te disculpaste. Así, en lugar de que te tachan de una persona que hace bullying, constituyes un ejemplo positivo sobre cómo arreglar situaciones de bullying.

- 2. Si no sabes cómo disculparte, pide consejo a un amigo o un adulto en quien confíes.** Si te resulta incómodo pedir perdón o arreglar la relación o bien sientes cierto recelo, pide consejo a un amigo o un adulto en quien confíes. Pídele incluso que te acompañe cuando escribas el mensaje, llames a esa persona o te reúnas con ella en persona. Analizar la situación con un amigo o un adulto de confianza también te ayuda a comprender mejor tu comportamiento.

A continuación, te ofrecemos posibles inicios de conversación que te pueden ayudar a pedir una disculpa o resolver la situación.

Si te das cuenta que te comportaste mal y sientes haberlo hecho:

Ejemplos de inicios de conversación con la persona a la que hiciste daño:

- "[Nombre], lamento mucho lo que hice. Entiendo que te molestara. Voy a eliminar la foto/publicación ahora mismo. No debí haberlo hecho. Espero que me perdones".

Ejemplos de inicios de conversación con un amigo de confianza:

- "[Nombre], no sé en qué estaba pensando cuando publiqué ese mensaje sobre [nombre], siento haberle hecho daño. Todo el mundo dice cosas desagradables sobre mí y no quiero que me tachan de una persona que hace bullying. Ayúdame a disculparme con [nombre] y con todos los demás".

Si te DESCONCIERTA o SORPRENDE que te acusen de bullying porque no pretendías herir los sentimientos de nadie, pide que te perdonen y que te aclaren el motivo.

Ejemplos de inicios de conversación con la persona a la que hiciste daño:

- "Lamento mucho lo que hice. No me podía imaginar que lo que dije pudiera hacerte tanto daño. De verdad, no era mi intención. Por favor, dime qué te molestó para que no vuelva a hacerlo. ¿Me perdonas? Dime si puedo hacer algo más".

Ejemplos de inicios de conversación con amigos que presenciaron el hecho:

- "El jueves, escribí una cosa, al parecer, grosera en el muro de [nombre]. Creía que era graciosa pero me di cuenta por qué le molestó. Pedí disculpas a [nombre] y quiero que todos sepan que lo siento".

Ejemplos de inicios de conversación con un amigo de confianza:

- "[Nombre] me acaba de mandar un mensaje para decirme que se sintió muy mal por lo que dije. No tengo claro qué hice mal. De verdad, no era mi intención hacer daño a [nombre]. ¿Sabes por qué se molestó tanto? Quiero pedirle disculpas pero no sé qué decirle".

Si crees JUSTIFICADO lo que hiciste y pretendías vengarte porque crees que se metieron contigo antes:

Ejemplos de inicios de conversación con la persona a la que hiciste daño:

- "[Nombre], lo que publiqué no es correcto y lo lamento. Estaba dolido por lo que me dijiste el otro día y, en lugar de decírtelo, publiqué ese mensaje. Sigo creyendo que lo que me dijiste no estuvo bien. No obstante, quiero disculparme y espero que tú también lo hagas. Voy a decir a todo el mundo que cometí un error y espero que tú también".

Ejemplos de inicios de conversación con amigos que estuvieron presentes:

- "El jueves, escribí una cosa muy grosera en el muro de [nombre]. Lo que dije no era cierto y pedí disculpas a [nombre]. Los dos estábamos equivocados".

Ejemplos de inicios de conversación con un amigo de confianza:

- "[Nombre], tengo que hablar contigo. La semana pasada, [nombre] dijo una cosa que me sacó de mis casillas y, por eso, publiqué eso tan desagradable sobre él. Sé que estuvo mal pero, en ese momento, creía que estaba justificado. Quiero pedirle disculpas pero no sé qué decirle. Creo que los dos estábamos equivocados y que ambos deberíamos pedirnos perdón y disculparnos ante nuestros amigos".

Prevención del bullying

Consulta los siguientes consejos importantes para ayudar a los adolescentes a prevenir el bullying o responder ante él en su comunidad.



1 Conviértete en un experto.

Capacítate para entender todo sobre el bullying y cómo o dónde sucede. Pide ideas a tus amigos sobre cómo prevenirlo.

2 Ayuda a capacitar a tu comunidad y conviértete en un promotor.

- Pronúnciate en contra del bullying. Ten una conversación con tus amigos sobre el bullying.
- Anima a tus amigos a que compartan su experiencia para demostrar que no están de acuerdo con el bullying. Esto tendrá una repercusión positiva.
- Forma un club, crea una campaña u organiza un evento para crear conciencia.
- Entrevista a expertos para aprender más sobre el problema y lo que se puede hacer.
- Elabora carteles informativos para crear conciencia en la escuela sobre el problema y sus soluciones.
- Sé un ejemplo y una inspiración para los alumnos más jóvenes y sus familiares sobre cómo permanecer seguro en internet y en la vida real.

3 Sé inteligente: protege tu identidad y tu información personal.

- Configura controles de privacidad en tu perfil para que puedas controlar quién tiene acceso a tu información.
- Protege tu contraseña y cámbiala con regularidad.
- Nunca abras mensajes no identificados o no solicitados.
- Cierra la sesión de tus cuentas de internet cuando no las estés usando.
- Usa motores de búsqueda en internet para buscar tu nombre con regularidad. Intenta eliminar la información personal que te incomoda.

4 Sé responsable.

Piensa antes de hacer una publicación. No publiques nada que pueda poner en peligro tu reputación o la reputación de otras personas. Trata a los demás como te gustaría que te traten.

- Asume que todos tienen acceso a tu perfil (padres, profesores, futuros empleadores y autoridades).
- Usa el buen juicio cuando subas fotos.
- No discutas cosas ni uses lenguaje que no quisieras que tu familia vea.
- No agregues personas como amigos a menos que los conozcas.

5 Sé compasivo, sé fuerte.

- Toma una decisión para ayudar. Pregúntate: "¿Voy a dejar que esta persona haga bullying a esta otra persona? ¿O voy a hacer algo para resolverlo?".
- ¡Apoya a la víctima!
- Intenta incluir a los que se dejan de lado.
- Disuade a los que lastiman o humillan a los demás. Si es seguro, deja en claro que crees que este comportamiento está mal.
- Si ves que sucede algo que está mal, di algo o deja el aula y cuéntaselo a un adulto de confianza.

6 Nunca busques vengarte o responder a la persona responsable.

Sé más maduro; la venganza mantiene el ciclo abierto.

7 ¡Nunca animes o contribuyas indirectamente al comportamiento!

- No reenvíes mensajes hirientes, no te rías de contenido o bromas inapropiadas ni apoyes el comportamiento solo para encajar.