



Cómo ayudar a su hijo a hacer frente al ciberacoso

Como padre o madre, descubrir que su hijo sufre ciberacoso puede ser abrumador. Estas son algunas cosas que puede hacer para apoyarlo y ayudar a poner fin al acoso:



Fomente la comunicación abierta: haga saber a su hijo que puede hablar con usted de cualquier cosa, incluyendo el ciberacoso. Asegúrese de que entienda que contárselo no es ser un soplón: es una cuestión de seguridad.



Aconséjele que ignore al acosador: si se trata de un incidente aislado, recuérdale a su hijo que a veces ignorar al acosador puede hacer que pierda interés. A los ciberacosadores les suelen gustar las reacciones.



Reafirme que las represalias no son la solución: anime a su hijo a no responder de forma agresiva. Tomar represalias puede agravar la situación y provocar más problemas.



Documentelo todo: enseñe a su hijo a guardar pruebas del acoso. Las capturas de pantalla, los mensajes y las publicaciones pueden ser cruciales a la hora de pedir ayuda a la escuela o a las autoridades.



Bloquee y denuncie: enseñe a su hijo a bloquear al acosador en redes sociales, aplicaciones o juegos. Ayúdelo a denunciar el comportamiento en la plataforma si es necesario.



Trabaje con la escuela: si el acosador asiste a la misma escuela, hable con los profesores o administradores. La mayoría de las escuelas tienen políticas para tratar el ciberacoso.



Si es necesario, recurra a la policía: si el acoso incluye amenazas, hostigamiento o extorsión, acuda a la policía. La mayoría de los estados tienen leyes contra estas acciones, y las fuerzas de seguridad pueden ayudar.

Recuerde que su apoyo e intervención son fundamentales para ayudar a su hijo a afrontar y superar el ciberacoso. Asegúrese de que se siente seguro, escuchado y capacitado para manejar la situación.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. **Sign in to [kp.org](https://www.kp.org) to get started.**



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes.