

INFORMACIÓN PARA MADRES, PADRES Y ADULTOS SIGNIFICATIVOS

¿A QUÉ SEÑALES ESTAR ALERTA?

Algunas de las señales posibles de advertir y que indican que tu hijo o hija puede estar sufriendo ciberacoso o involucrado en estas situaciones son:

- » Cambios en la cantidad de tiempo dedicado al uso del teléfono móvil, computador o Tablet. Puede ser que aumente significativamente el tiempo de conexión o, por el contrario, que lo disminuya notoriamente.
- » Oculta la pantalla del teléfono o cambia rápidamente la ventana del navegador cuando otros están cerca.
- » Evita conversar o compartir lo que hace o ve en su teléfono, redes sociales o aplicaciones.
- » Cierra sus cuentas en redes sociales, o abre otras nuevas con una identidad o nombre de usuario distintas a las que generalmente usaba.
- » Comienza a evitar situaciones sociales, incluso aquellas de las que disfrutaba en el pasado.
- » Comienza a aislarse de sus amistades, evita juntarse o tener contacto con ellas.
- » Muestra desánimo, pierde interés en las actividades de las que usualmente disfrutaba.

- » Hace comentarios o posts sutiles que indican que está pasando por un período estresante o complejo.
- » Le cuesta más de lo habitual concentrarse o mantener su atención en una actividad o tema.

¿QUÉ PUEDO HACER SI MI HIJO O HIJA SUFRE DE CIBERACOSO?

Si sospechas o confirmas que tu hijo/a está siendo víctima de ciberacoso:

- » Conversa abiertamente de la situación con él o ella. Evita expresiones como “te dije que esto iba a pasar”, “es tu culpa” o cualquier frase que impida una comunicación de confianza. Trata de generar un ambiente de cercanía para que pueda contarte lo ocurrido.
- » Si el ciberacoso ocurre vinculado al espacio escolar, informa rápidamente a la dirección del establecimiento educacional y pide su apoyo para detenerlo y abordar sus consecuencias.



¡ATENCIÓN! SI LA SITUACIÓN DE CIBERACOSO INVOLUCRA AMENAZAS DE MUERTE, O ALTO RIESGO DE ABUSO O ACO- SO SEXUAL, DEBES INFORMAR INMEDIATAMENTE A CARABI- NEROS O POLICÍA DE INVESTIGACIONES (PDI).

- » Guarda siempre la evidencia de lo ocurrido, a través de capturas de pantalla o des- cargas, respaldando los correos, mensajes recibidos, fotografías o videos.
- » Trata de identificar quien está detrás del acto. Considera que a veces la persona que realiza las agresiones puede estar haciéndose pasar por alguien cercano a tu hijo o hija.

NO ES INDISPENSABLE SABER QUIÉN O QUIÉNES ESTÁN REALIZANDO EL CIBERACOSO PARA TOMAR ACCIONES.

- » Hazle saber a quién realiza las agresiones que estás en conocimiento de la situa- ción, enviándole un mensaje asertivo, claro y sin perder el control, indicándole que se detenga y que tomarás las acciones correspondientes. Tras ello, evita cualquier discusión.
- » Ayuda a tu hijo o hija a filtrar toda comunicación de sus redes sociales y teléfono celular, bloqueando a quien lo agrede. Puede restarse de participar en el grupo o página web donde fue agredido, o cambiar su correo electrónico, cuentas, nombre de usuario o número de teléfono.

- » Si identificas que quien está realizando el acoso comparte espacios en común con tu hijo o hija (como colegio, barrio, etc.) contacta a sus padres, puede que ellos no estén en conocimiento de las acciones de su hijo/a.
- » Si ves que resulta muy difícil para ti comunicar lo sucedido, pide ayuda a alguien en quien confíes para que actúe como mediador entre tu familia y la del adolescente que realizó las agresiones. Por ejemplo, se puede pedir apoyo en el establecimiento educacional, cuando se trata de compañeros de colegio.

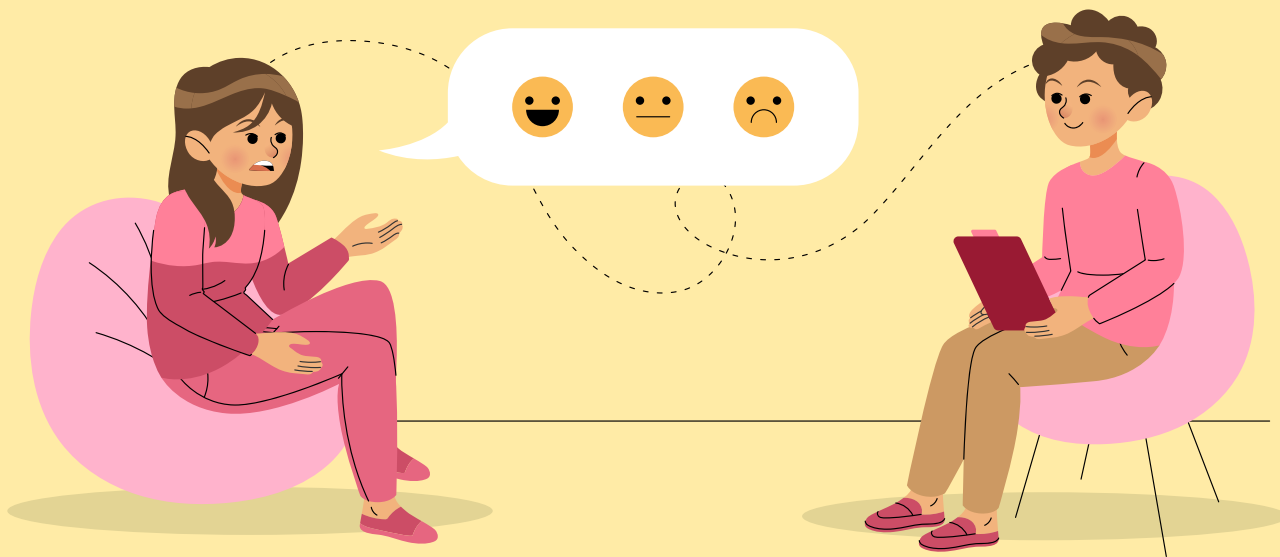


¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Las siguientes conductas son algunas de las señales que pueden indicar la presencia de un problema de salud mental en adolescentes que hace necesaria la búsqueda de ayuda profesional. Estas señales también pueden estar asociadas a presencia de ciberacoso.

- » Dificultades en el aprendizaje y rendimiento escolar: bajo rendimiento o descenso en las notas, baja atención y concentración, dificultades para entender instrucciones y/o para concluir tareas y actividades.
- » Dificultad para la interacción social y para adaptarse a los cambios.
- » Actividad excesiva, física o verbal.
- » Oposicionismo o rebeldía repetida y continua.
- » Impulsividad excesiva que le lleva a hacer cosas sin reflexionar.
- » Cambios súbitos en la conducta o en las relaciones con sus compañeros, incluidos el aislamiento y la ira.
- » Síntomas físicos recurrentes y de causa desconocida (por ejemplo, dolor de estómago, cefalea, náuseas).

- » Resistencia o negación para ir a la escuela o liceo.
- » Cambios en los hábitos de sueño, alimentación o conductas habituales (por ejemplo, aumento o disminución del apetito y/o del sueño).
- » Estado de ánimo triste, abatido, preocupado, aflicción excesiva, o en demasía fluctuante (por ejemplo, está irritable, se molesta fácilmente, se siente frustrado o deprimido, muestra cambios extremos e inesperados del estado de ánimo).
- » Conductas de autoagresión (por ejemplo, cortes, rasguños, pellizcos).



SI DETECTO ESTAS SEÑALES, ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR AYUDA?

LÍNEA DE AYUDA EN SALUD MENTAL MINSAL

El Ministerio de Salud cuenta con una línea de ayuda en salud mental, disponible tanto para quienes se atienden en el sistema público como privado.

Se accede a ella a través del Fono Salud Responde 600 360 7777 opción 1, donde psicólogos y psicólogas entregan orientación y apoyo en situaciones de crisis.

También es posible agendar una hora en línea para orientación gratuita en salud mental en www.gob.cl/saludablemente



SUPERINTENDENCIA DE EDUCACIÓN

En caso de que el ciberacoso ocurra vinculado al establecimiento educacional, se puede ingresar la solicitud de apoyo o denuncia en la Superintendencia de Educación (www.supereduc.cl) en la sección Atención ciudadana.

ATENCIÓN EN SALUD MENTAL

Para acceder a atención en Salud Mental en el sistema público, la puerta de entrada es a través de los Centros de Atención Primaria (CESFAM, CECOF, etc.), donde se realiza una evaluación y se entrega atención de salud integral, lo que incluye salud mental. De ser necesario, el centro de atención primaria realiza la derivación a un nivel de atención de mayor complejidad, como son COSAM o un hospital.

ESPACIOS AMIGABLES

Los Espacios Amigables son una estrategia especialmente dirigida a la población adolescente y joven en los cuales se brinda atención en los Centros de Salud en horarios diferidos al menos 3 veces a la semana, y también realizando acciones en los establecimientos educacionales que están ubicados en el territorio del Centro de Salud al que pertenecen.

Apuntan a mejorar el acceso a la atención de Salud Integral en adolescentes, para intervenir oportunamente factores y conductas de riesgo, fortalecer conductas protectoras, contribuir a disminuir el embarazo adolescente no intencionado, infecciones de transmisión sexual (ITS), suicidio, consumo de drogas y otros problemas de salud, además de potenciar un desarrollo y crecimiento saludable. Para acceder a ellos, consulta si está disponible en tu centro de atención primaria.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL CIBERACOSO?

La familia puede cumplir un rol fundamental en educar sobre el uso responsable de las tecnologías y redes sociales, y de esta forma, prevenir que niños, niñas y adolescentes sufran situaciones de ciberacoso o se involucren en ellas. Para ello, es recomendable implementar las siguientes acciones:

- » Monitorea periódicamente los sitios interactivos, juegos online y redes sociales que utiliza tu hijo o hija.
- » Instala antivirus y firewall en los computadores, notebooks, tablets y smartphones.
- » Considera utilizar aplicaciones para monitorear uso de computadores y smartphones que indiquen cantidad de tiempo de utilización y conexión, números frecuentes, etc.
- » Infórmate sobre con quién interactúa tu hijo/a. Por ejemplo, averigua la lista de contactos, las publicaciones que realiza y las respuestas recibidas, amigos en juegos en línea, etc.



- » Comunica claramente y de manera reiterada las reglas de uso de internet u otros dispositivos. Idealmente, acordando en conjunto con tu hijo o hija las restricciones de uso (horario, lugar para la conexión, etc.).
- » Mantén computador y consolas de videojuego en un lugar visible del hogar.
- » Conversa y familiarízate con las aplicaciones, páginas web y redes sociales que tu hijo o hija utiliza.
- » Revisa en conjunto con tu hijo qué páginas son o no recomendables para su navegación.
- » Conoce las comunidades online en las que participa tu hijo/a y los nombres de usuario que utiliza. Revisa la información pública que muestra, incluyendo su perfil, páginas que sigue, blogs, etc. Restringe la publicación de información privada, como el colegio al que asiste, vínculos familiares, etc.



¿Y SI MI HIJO REALIZA EL CIBERACOSO?

Si te has dado cuenta que tu hijo o hija está involucrado en este tipo de actividades porque lo has descubierto o fuiste alertado/a por un tercero, se vuelve esencial que puedas responder de manera firme y responsable.

Se recomienda lo siguiente:

- » Aclárale que ese tipo de acciones en ningún caso son aceptables.
- » Instala inmediatamente un software o aplicaciones de vigilancia en los dispositivos que utiliza.
- » Mueve el uso de dispositivos a lugares visibles en el hogar.
- » Ayúdale a borrar todo el contenido ofensivo que publicó.
- » Indaga sobre las personas involucradas.
- » Contacta a la familia de la persona a quien tu hijo agredió. Ofrece tus disculpas, y pregunta qué pueden hacer para reparar la situación.

