



guía para **familias**
sobre cómo
acompañar a los
jóvenes a una
navegación
segura



guía para **familias**
sobre cómo
acompañar a los
jóvenes a una
navegación segura



**Comunidad
de Madrid**

Consejo Escolar
VICEPRESIDENCIA,
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Y UNIVERSIDADES



créditos

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y UNIVERSIDADES

Vicepresidente, Consejero de Educación y Universidades.

Enrique Ossorio Crespo

Presidenta

M^a Pilar Ponce Velasco

Secretario

José Manuel Arribas Álvarez

AUTORÍA

Directoras:

Isabel Serrano Maillo (UCM)
Esther Martínez Pastor (URJC)

Equipo:

Isabel Serrano Maillo (UCM)
Esther Martínez Pastor (URJC)
Ángela Moreno Bobadilla (UCM)
M^a Ángeles Blanco Ruiz (URJC)
M^a Dolores Serrano Tárraga (UNED)
Jorge Abaurrea Velarde (UCM)

Guía para familias sobre cómo acompañar a los jóvenes a una navegación segura

© Comunidad de Madrid

Edita: Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid
Calle del General Díaz Porlier, 35, 1.ª planta. 28013 Madrid
Tel.: 91 420 82 15 Fax: 91 420 82 21
<http://comunidad.madrid/servicios/educacion/consejo-escolar>
consejoescolar@madrid.org

<http://comunidad.madrid/publicamadrid>

Edición: 09/2022

ISBN: 978-84-451-4009-3

Soporte: publicación en línea en formato pdf

Publicado en España - *Published in Spain*



Índice

Presentación	5
Introducción Presidencia Consejo Escolar	5
Introducción	5
1. Estado de la cuestión	6
2. Pequeñas píldoras generales: una al día	9
3. Diferente rol, diferente acción	12
3.1. Agresor	13
3.2. Víctima	13
3.3. Palmero	14
3.4. Testigo mudo	14
3.5. Testigo valiente	14
4. Información vs. desinformación	16
4.1. Los jóvenes como creadores de contenidos	17
4.1.1. ¿Qué consecuencias tiene?	17
4.1.2. ¿Cómo prevenirlo?	17
4.1.3. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?	17
4.2. Fake news	20
4.2.1. ¿Cómo prevenirlo?	21
4.2.2. ¿Qué consecuencia puede tener?	21
4.2.3. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?	21
4.3. Salud	22
4.3.1. Identidad y expresión de género	23
4.3.2. Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)	23
4.3.3. Las autolesiones y el suicidio	24
4.3.4. Retos o "Challenge"	24
4.4. Ciberestafas	32
4.4.1. Phising	25
4.4.2. Tiendas fraudulentas	25
4.4.3. Ransomware	26
4.4.4. Cómo prevenirlo y sus consecuencias	26
4.4.5. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?	26

5. Ciberviolencia	27
5.1. Cyberbullyng	29
5.1.1 ¿Qué consecuencia puede tener?	30
5.1.2 ¿Cómo prevenirlo?	30
5.1.3 ¿Qué hacer si el daño ya está hecho?	31
5.2. Happy Slapping	34
6. Ciberviolencia sexual	35
6.1. Sexting	36
6.2. Grooming o ciberacoso sexual	37
6.3. Sextorsing y pornovenganza	38
6.4. Cyberstalking	39
6.5. Ciberviolencia de género	39
6.6. ¿Cómo prevenirlo?	41
6.7. ¿Qué hacer si el daño ya está hecho?	41
7. Consecuencias legales	46
8. Anexo I: Tabla resumen necesito ayuda	50
9. Anexo II: Tablas diferentes roles	53
Tabla 1. Mi hijo o hija es víctima de cyberbullying	54
Tabla 2. Mi hijo o hija hace cyberbullying a otros	55
Tabla 3. Mi hijo o hija es un palmero o un testigo mudo	57
Tabla 4. Mi hijo o hija es víctima de ciberacoso sexual	58
Tabla 5. Mi hijo o hija acosa sexualmente a otros	60
Tabla 6. Mi hijo o hija es colaborador o testigo de ciberacoso sexual	62



Presentación

En los últimos años la humanidad ha vivido más innovaciones tecnológicas que en el resto de su historia. Muchas de estas innovaciones han ido acompañadas de cambios sociales, organizativos y de comportamientos que tienen un fuerte impacto en nuestro día a día. Sin duda, el desarrollo de Internet y de las Redes Sociales son de las más importantes.

La “Red” nos ha traído un sinfín de ventajas, como tener cualquier información al alcance de la mano, acceder de forma inmediata a los avances científicos de todo el planeta, a los análisis de grandes instituciones y conocer mejor la realidad del mundo en el que vivimos. Pero a su vez, esa vasta “Red” también presenta una serie de inconvenientes y de inseguridades, y facilita diversas herramientas que agravan problemas preexistentes, como pasa, por ejemplo, con el acoso escolar.

Hoy en día, las redes sociales facilitan que el acoso escolar vaya mucho más allá del centro educativo, se vuelva constante y sea una verdadera pesadilla para vuestros hijos.

Algo similar pasa con los cotilleos, los chismes o las noticias falsas, conocidas como *fake news*. Internet y las redes sociales tienen una capacidad multiplicadora que dificulta la protección de los derechos al honor y a la intimidad, permitiendo un anonimato que agrava estos problemas.

El papel de la educación, es fundamental ya que puede ayudar a aprovechar el conocimiento que hay en la Red y las ventajas de las nuevas tecnologías, así como a formar a niños y jóvenes para que conozcan sus riesgos y eviten sus peligros.

También resulta imprescindible el papel de las familias, ya que sois los primeros que podéis observar el comportamiento de vuestros hijos, acompañarlos y orientarlos para que realicen un uso seguro de Internet. Con esta guía, queremos ofrecer más herramientas para que, de una forma sencilla, podáis afrontar esos peligros con vuestros hijos y servir de guía ante los desafíos actuales.

Esperamos que os pueda resultar de utilidad y ayuda en vuestras familias.

*Vicepresidente, Consejero de Educación y Universidades.
Enrique Ossorio Crespo*

Introducción de la Presidenta del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid

El pasado mes de junio, desde el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, organizamos el “Encuentro Familia-Escuela”, que este año versaba sobre las “adicciones tecnológicas”. Es tradición en el Consejo Escolar concretar el tema de este encuentro junto con las asociaciones de familias presentes en el propio Consejo. En este caso, el acuerdo sobre la idoneidad del tema fue inmediato, rotundamente era un tema que teníamos que tratar. El Encuentro contó con cerca de 6.000 inscripciones y más de 2.000 personas siguieron toda la sesión.

Estos datos reflejan la preocupación que toda la comunidad educativa tiene por el uso que hacen nuestros jóvenes de las nuevas tecnologías y por sus peligros, como pueden ser las adicciones tecnológicas.

Cuando las coordinadoras de las Guías, Isabel Serrano Maíllo y Esther Martínez Pastor, nos realizaron esta propuesta, creíamos que era la mejor contribución que el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid podía realizar a familias, docentes y alumnado para orientar sobre cómo realizar una navegación segura y reducir los peligros de Internet.

En el caso de las familias, se ha buscado una guía completa y sencilla que os ayude a encontrar soluciones, consejos y recursos para acompañar a vuestros hijos en un mundo sin límites y tan complejo como es el de Internet y las redes sociales, y para que juntos podáis aprovechar lo mejor de ese universo virtual sabiendo afrontar sus riesgos y sin perder la capacidad de disfrutar de lo analógico, de experimentar y valorar la importancia del mundo real.

Esperamos que esta Guía se convierta en una buena herramienta y en vuestro leal aliado para acompañar en esta tarea a vuestros hijos.

Estas guías se presentaron en la jornada “la navegación segura de los jóvenes es cosa de todos: jornada de debate y presentación de las Guías para el alumnado, familias y docentes sobre la navegación segura en la Red”, en el marco de las actividades del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid. La Jornada incluyó una mesa redonda con representantes de los tres sectores a los que se dirigen las Guías, alumnado, familias y docentes. Se puede encontrar toda la información de la jornada, incluida la grabación de la misma, en el siguiente enlace:

https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/jornada_guias

*Presidenta del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid,
Pilar Ponce Velasco*

Introducción de las autoras

Esta guía está dirigida a padres y madres de jóvenes de 16 años en adelante. No pretende dar respuesta a todos los ciberproblemas, sino abrir los ojos de los adultos a los conflictos que se plantean en relación con las redes y darles alguna pista sobre **cómo prevenirlos, quiénes intervienen, qué debe hacer saltar sus alarmas, cómo enfrentarlos** y, sobre todo, dónde y cómo pedir ayuda. Esta no es una guía para súper héroes, sino para aquellos padres y madres que no tienen respuesta para todo y que necesitan que alguien les eche una mano.

En cada etapa toca enfrentarse a situaciones complejas de la más variada índole, pero esta es, quizás, la más peliaguda, porque aquellos niños y niñas que nos miraban con sorpresa ahora son ya hombres y mujeres que, aunque aún están bajo vuestra tutela porque son menores de edad, han alcanzado tan altas cotas de independencia y autonomía que parecen ser inmunes a los consejos y palabras de sus mayores (eso si no los rechazan directamente porque ya los sabe todo). Sus intereses van cambiando y ahora pasan gran parte de su tiempo conectados, mirando contenidos en las redes sociales. La tecnología es protagonista de su vida social y de su ocio, ha supuesto nuevos modelos de aprendizaje y nuevas formas de relacionarse y, para bien o para mal, ha venido para quedarse. Y aunque Internet tiene muchas ventajas, seguro que has oído hablar, también, de sus peligros. Es probable que hayas visto documentales y escuchado o leído noticias terribles. Puede que, incluso, hayas asistido a charlas o seminarios en el instituto (u online) sobre todo lo “malo” que se puede encontrar en las redes (**sexting, grooming, cyberbullying, etc...**) y seguro que alguna vez habrás puesto cara de no saber de qué estaban hablando. Y que cuando te lo han explicado ¿no te has imaginado horrorizado a tu hijo o hija siendo la víctima? ¡Qué miedo! Pues ahora imagínate que es el agresor o el testigo que aplaude y jalea, el que comparte o, simplemente el que calla. ¡Qué horror!

SI ERES PADRE O MADRE

Cierra los ojos e imagina...

Piensa cuándo nació tu hijo o hija
¿Pensaste que iba a ser así?
¿Cómo te imaginabas que sería vuestra vida juntos?

Piensa en todas esas veces que criticaste a otros padres por cómo lidiaban con sus hijos o hijas adolescentes.
"¿Cómo es posible que le dejen hacer tal cosa?"
"Pobre niño, menudos padres"
"¡Qué estrictos son!"

Piensa en todo lo que has hecho de aquello que dijiste que nunca harías

Recuerda también todas la veces que te dijeron que no sería fácil y pensaste que no sería para tanto. Muchas, ¿verdad?

Abre los ojos y actúa

Lo sepas o no.
Lo admitas o no.
Lo creas o no.
Tu hijo e hija **AÚN** TE NECESITA

Nuestro objetivo, el de todos, debe ser erradicar este tipo de conductas y trabajar con los jóvenes, sea cual sea el rol que están desempeñando, para ayudarles a salir del bucle. NO mires para otro lado, NO escondas la cabeza debajo del ala. **Abre los ojos** a la realidad y pon todo lo que puedas de tu parte: Te necesita. Esta es una labor que hay que hacer entre todos: jóvenes, padres y profesores. **TODOS CUIDAMOS DE TODOS.**

Si no sabes qué hacer o la situación te supera, **INFÓRMATE** y **PIDE AYUDA**. En esta guía te proporcionaremos pistas y, sobre todo, información útil sobre dónde informarte y cómo pedir ayuda.

Ten en cuenta que la violencia digital puede darse a cualquier edad, nadie está a salvo de sufrir algún delito de este tipo, pero su incidencia es mayor cuanto más expuesto se esté a

Internet y las redes. Y, aunque eso nos incluye a todos -porque gran parte de nuestra vida pasa por estar conectados: email, chat, grupos de familiares y amigos en **WhatsApp**, **buscadores de empleo**, **plataformas digitales de educación y formación**, **apps sanitarias**, etc...), los jóvenes están especialmente expuestos. Y, además, cuando el daño se produce en la red (especialmente cuando se trata de acciones contra el honor, la intimidad, la imagen o la integridad moral) su intensidad es especialmente alta, porque se reproduce 24 horas al día durante mucho tiempo y llega a un número inimaginable de personas.

*Esta guía te ayudará a **ABRIR LOS OJOS**, a **PREVENIR** y **SABER DÓNDE** y **QUIÉN** te puede ayudar a **CURAR**.*

capítulo 1

estado de la cuestión



Es evidente que el manejo de los dispositivos y el acceso a Internet está, en las sociedades desarrolladas, normalizado entre los jóvenes. No obstante, debe tenerse en cuenta que saber utilizar estos medios desde la perspectiva técnica, no implica estar preparados desde el punto de vista de la alfabetización mediática. Ignorar esta realidad favorece la vulnerabilidad ante ciertos mensajes que reciben desde el ámbito digital, dado que no todos son positivos o, al menos, inocuos para ellos¹.

Internet no es un medio neutro, sino que las desigualdades y violencias que se producen en el ámbito offline se trasladan al online, además de añadirse violencias digitales derivadas del mal uso de las nuevas tecnologías. Cuestiones como el anonimato, la conexión 24h/7 días a la semana, el desarrollo de la identidad digital como parte de la propia identidad o la vinculación del ocio con **actividades online (videojuegos, streaming, redes sociales...)** favorece que el impacto de la violencia digital tenga unas consecuencias para el bienestar y la salud análogas a las experiencias en vivo.

En España, los menores de **entre 9 y 16 años** usan Internet una media de 3 horas diarias (Observatorio Internacional 'EU Kids Online', 2020). Los contenidos preferidos son comunicarse con sus amigos (70%), escuchar música (63%), ver vídeos (55%), jugar online (46%) y acceder a redes sociales (37%)². Este hábito que adquieren en relación con Internet se

mantiene y aumenta conforme van creciendo hasta convertirse en un elemento cotidiano en el desarrollo social de la juventud, según el Informe Juventud en España 2020 (IJE 2020)³. La franja de jóvenes que, según este informe, más tiempo pasa conectado es la que va de los **15 a los 29 años**, con independencia de su nivel educativo o adquisitivo.

El Estudio de Redes Sociales 2021 del IAB (2021)⁴ arroja que los jóvenes entre 16 y 24 años utilizan un 17% las redes, siendo sus redes preferidas Instagram (93%), Twitter (78%), WhatsApp (48%) y Tik Tok (43%).

Asimismo, el Informe "Perfil Sociodemográfico de los internautas. Análisis de los datos del INE 2020" de Red.es (2020)⁵ indica que los jóvenes entre 16 y 24 años tienen un nivel de confianza en Internet en un 64,7% y, en especial, los hombres frente a las mujeres. Esto también hace pensar que es un lugar en el que navegar a priori no parece un riesgo. Por ello nuestro objetivo es que estemos atentos a lo que nos puede pasar en la red y cómo gestionarlo porque tal y como indica Informe Juventud en España 2020 se puede afirmar que Internet es una herramienta esencial y absolutamente presente en el desarrollo de los jóvenes en sus relaciones sociales, de ocio e individuales. Lo importante es hacer un buen uso de ella y conocer sus limitaciones y ante los problemas que puedan surgir saber cómo hacerles frente.

1. Respecto a los riesgos de Internet, ver, entre otros, los siguientes estudios: Garmendia, M., Martínez, G. y Garitaonandia, C. (2021). Sharenting, parental mediation and privacy among Spanish children. *European Journal of Communication*.
 Staksrud, E. (2013). Children in the online world: Risk, regulation, rights. PhD thesis. Aldershot: Ashgate; Holloway, D., Green, L., y Livingstone, S. (2013). Zero to eight. Young children and their internet use. London: EU kids online. LSE-The London School of Economics and Political Science.
 Lievens, E. (2010). Protecting children in the digital era: The use of alternative regulatory instruments. Leiden/Boston MA: Martinus Nijhoff; Lievens, E., Dumortier, J., y Ryan, P. (2006). The co-protection of minors in new media: A European approach to co-regulation. *Journal of Juvenile Law y Policy*, 10, 97.
 Lee, S.Y., Kim, M.S., & Lee, H.K. (2019). Prevention strategies and interventions for internet use disorders due to addictive behaviors based on an integrative conceptual model. *Current Addiction Reports*, 6(3), 303-312.
 Ofcom (2021). Children and parents: media use and attitudes report 2020/21.

Staksrud, E. (2013). Children in the online world: Risk, regulation, rights. PhD thesis. Aldershot: Ashgate.
 Sic-Spain (2020). Actitudes de los niños, niñas y adolescentes hacia el uso seguro de Internet y las Redes Sociales.
 Stoilova, M., Edwards, C., Kostyrka-Allchorne, K., Livingstone, S., y Sonuga-Barke, E. (2021). Adolescents' mental health vulnerabilities and the experience and impact of digital technologies: A multimethod pilot study. London: London School of Economics and Political Science.
 2. Ver <http://www.eukidsonline.net/> y <https://cutt.ly/EDVPK2x>
 3. Pérez, M. T., Simón, P., Clavería, S., García-Albacete, G., López, A., y Torre, M. (2020). Informe Juventud en España 2020. Madrid, Instituto de la Juventud, INJUVE.
 4. Ver en <https://cutt.ly/2DVAdRy>
 5. Ver en <https://www.onsi.es/es/publicaciones/Perfil-sociodemografico-de-los-internautas-14>

No existe una cuestión de género en las condiciones de riesgo de adicción a las nuevas tecnologías, aunque sí que varía el grado y el patrón de la relación, por ejemplo: se observa una tendencia algo mayor en ellos a usar las nuevas tecnologías para compensar dificultades de relación social, es decir, a mostrar mayor preferencia por las interacciones sociales a través de internet. Mientras las chicas, en todas las edades, muestran mayor tendencia a utilizar internet y las redes sociales como regulación emocional, a tener una preocupación cognitiva por dicho uso o mostrar un uso compulsivo y consecuencias negativas afirmando que se sentirían pérdidas si no pudieran conectarse a internet o que les resulta difícil controlar el uso que hacen de internet⁶.

Según el informe “Evolución de la violencia a la infancia en España según las víctimas» (2009-2016)” de la Fundación

ANAR⁷, la tasa de crecimiento media de la violencia ha sido de un 298,8%, siendo la violencia de género, el maltrato psicológico y la violencia sexual las que más incremento han registrado. Este mal uso de internet ha traído consigo que los delitos sexuales a través de internet hayan crecido un 12% en 2020, denunciándose más de 2000 hechos según datos del Ministerio del Interior⁸, lo que supone casi el doble de los registrados en el 2014. La exposición de los menores a esta **ciberviolencia** es mucho mayor, ya que casi el 80% de las víctimas eran menores de edad.

En la actualidad, es evidente la preocupación por el ciberespacio y la influencia que está teniendo en los jóvenes. Para contrarrestarlo existen gran cantidad de campañas impulsadas por organismos públicos y privados para alertar sobre sus peligros y alfabetizar a jóvenes, padres y docentes.

6. Informe “Menores y violencia de género” de la Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género). Acceso en: <https://cutt.ly/4DVP4vP>

7. Informe: “Evolución de la violencia a la infancia en España según las víctimas (2009-2016)”. Fundación ANAR. Acceso en: <https://cutt.ly/ODVAWq1>

8. Informe sobre los delitos contra la libertad y la indemnidad sexual en España 2020', elaborado por la Dirección General de Coordinación y Estudios de la Secretaría de Estado de Seguridad. Acceso en: <https://acortar.link/PozT1E>

capítulo 2

**pequeñas píldoras
generales: una al día**



30 PEQUEÑAS PÍLDORAS

(RECUERDA)
Internet no es un mundo virtual. Es el mundo real.
Lo que pasa en la Web, tiene consecuencias también fuera de la red

01. Trata de conocer a tu hijo o hija
02. Educa en el respeto y tolerancia
03. No mires para otro lado si tienen un problema
04. Pide ayuda si no tienes la solución
05. Te necesitan. No tires la toalla
06. Con 14 años tienen responsabilidad penal
07. Conoce las redes sociales y aprende a utilizarlas
08. Espiar no es supervisar
09. Los límites son necesarios
10. Ayuda a gestionar sus emociones
11. Aprender a respetar los derechos
12. Predica con el ejemplo
13. Conserva tiempos en familia y respeta su intimidad
14. Conoce sus gustos y aficiones
15. Todos los actos tienen consecuencias
16. Abre los ojos a sus amistades
17. Anima a tener diferentes grupos de amigos
18. Enseña el valor de la verdad. Confía en ellos
19. Da tu opinión y respeta la suya
20. Enséñale a decir que no. Da ejemplo
21. Da herramientas y recursos para perder y dar ayuda
22. Enseña lo que es la verdadera amistad
23. Deja que se equivoquen, pero no te alejes de ellos
24. Es esencial que te encuentren cuando te necesiten
25. Habla con naturalidad de los hábitos y amistades online
26. Facilita un ambiente de confianza
27. Enséñales a ser cautos y a ser críticos con la web
28. Ser un chivato no tiene que ser con evitar situaciones
29. Elige tus batallas. Patea lo esencial
30. Abre bien los ojos a cómo se comporta tu hijo o hija



1.- Trata de conocer a tus hijos e hijas en profundidad. Son lo más importante que tienes. Dedícales tiempo. Escúchalos. Pregúntales (aunque no te contesten, si un día lo necesitan, lo harán).

2.- Educar en el respeto y la tolerancia debe ser una tarea permanente. No importa la edad que tengan. Observa los comportamientos intolerantes e irrespetuosos y actúa.

3.- Si crees que tu hijo o hija puede estar metido en algún problema del que no puede salir solo: NO mires para otro lado.

4.- Si no tienes la solución: Pide ayuda.

5.- Nunca tires la toalla con ellos. Aunque sean mayores, te necesitan.

6.- A partir de los 14 años tienen responsabilidad penal: ¡Asegúrate de que lo sepan!

7.- Si quieres protegerlos de y en las redes: Conoce las redes en las que andan (<https://cutt.ly/EDVA8vp>)⁹ y Aprende a utilizarlas¹⁰. ¡**Ponte al día!**

Puede que te ayude esta idea: *Pídele a tu hijo/hija que te ayude a abrir perfiles en todas las redes sociales en las que ellos están y que te enseñes a utilizarlas. Es muy importante que le pidas que te hagan un perfil lo más privado posible (a ver si saben y si no saben, que investiguen).*

8.- Acompáñalos en su navegación por la red: Recuerda que supervisar no es espiar.

9.- Los límites son necesarios también a esta edad, pero mejor consensuados que impuestos. Y, sobre todo, predica con el ejemplo.

9. Para ponerse al día sobre las aplicaciones de mensajería anónimas, ver: <https://acortar.link/BzaN9E>

10. En Internet hay muchos recursos gratuitos. Entre otros, el curso on line: <https://cutt.ly/XDVSwcw>



Puede que te ayude esta idea: *Descarga TODOS los miembros de la familia alguna aplicación de las que te ayudan a controlar el tiempo que pasas conectado con tu teléfono y a qué aplicaciones. Antes de empezar a contar, escribid en un papel el tiempo que creéis que pasáis cada uno de vosotros conectado (todos debéis calcular el tiempo propio y el de todos los demás). Estableced el período de tiempo del juego (un día entre semana, tres, un fin de semana, una semana...). ¡No vale hacer trampas y utilizar otro dispositivo para despistar! Hay que seguir con nuestra vida, tal cual. ¿Quién habrá estado más cerca? ¿Alguna sorpresa? Con los datos que hayáis obtenido, haced una tabla (cada uno la suya) y ved si todo ese tiempo mereció la pena o si ahora os hubiera gustado emplearlo en otra cosa diferente.*

10.- Ayúdales a gestionar sus emociones y a mantener una autoestima alta. Si se sienten seguros estarán mejor preparados para lo que pueda venir.

Puede que te ayude esta idea: *Dile a tu hijo/a que le vas ayudar a hacer su CV. Dale la opción de utilizar su foto real o de hacerle algunos arreglitos. Observa qué foto elige, si la edita para parecer diferente, si se pone algún filtro, etc. El objetivo es saber si está a gusto con su aspecto físico o, por el contrario, lo cambia porque no está satisfecho/a con su imagen.*

11.- Pídeles que respeten los derechos de los demás cuando naveguen por Internet y respeta tú también los suyos. Cuidado con el **SHARERTING** (colgar permanentemente fotos de los hijos/as en las redes).

Puede que te ayude esta idea: *Si ya tienes redes sociales, descarga todo lo que hayas publicado de tu hijo/hija (fotos, historias, anécdotas, etc...) y pregúntale si hay algo que hubiera preferido que no publicaras. Aprovecha y bórralo.*

(Para descargar todo lo que has publicado, entra en: https://bit.ly/redes_semana_ciencia (En algún caso tardará un par de días en devolverles el resultado).

12.- Predica con el ejemplo.

Puede que te ayude ver este video: <https://nourl.org/HhE> (Fuente, Orange)

13.- Conserva tiempos para estar en familia, pero déjales su espacio. Necesitan su intimidad y a sus iguales.

14.- Trata de conocer sus gustos y aficiones. Así, quizás, podréis compartir tiempo juntos.

15.- Recuerda y recuérdales: Todos los actos tienen consecuencias. Buenas o malas. Deben ser conscientes de esto.

16.- Abre los ojos a sus amistades. No le espíes, pero interésate por saber con quién andan (dentro y fuera de las redes).

17.- Anímales a tener diferentes grupos de amigos y ábreles las puertas de tu casa. Si alguno toma una deriva que no les gusta, podrán ir con los otros. Si se cierran a un solo grupo, no tendrán escapatoria.

18.- Confía en ellos, pero sé capaz de reconocer y no negar sus (posibles) mentiras. Enséñales el valor de la verdad y las consecuencias de la mentira. Escucha y colabora con centro escolar, llegado el caso. No olvides que, en las redes, a veces, se comportan como si fueran otros.

19.- Dale tu opinión, pero respeta las suyas. Así aprenderán a defender las propias y respetar las de los demás.

20.- Enséñales a decir no. Enséñales a no actuar por presión social. Y da ejemplo.

21.- Dale herramientas y recursos para ayudar y/o pedir ayuda cuando lo necesiten para sí mismo o para otros. Enséñales a ser valientes.

22.- Enséñales que los verdaderos amigos no se hacen daño entre sí ni te piden que hagas cosas ilegales o daño a otros.

23.- Deja que se equivoquen. De los errores se aprende. ¡Pero cuidado! Algunas acciones a esta edad pueden tener consecuencias graves. Háblales de las consecuencias que pueden tener sus acciones. También de las consecuencias legales.

24.- Si te necesitan, es esencial que te encuentren.

25.- Es recomendable hablar con naturalidad de los hábitos y amistades online y de las actividades que se realizan en Internet. Este hábito puede ayudar a detectar posibles riesgos o prácticas inadecuadas en la red.

26.- Facilita un ambiente de confianza para que puedan pedirte ayuda y consejo cuando lo necesiten. Es importante mantener la comunicación familiar acerca de estas problemáticas y los riesgos que traen consigo, desde la construcción de un clima de confianza que ayudará a una resolución rápida de los problemas e incluso a evitar que lleguen a producirse.

27.- Enséñales cómo ser precavidos en la red. Desconfiar y ser cautos les puede salvar de muchos peligros. Nada es lo que parece en la web.

28.- Enséñales que ser un chivato NO tiene nada que ver con evitar situaciones de peligro, con defender al débil, con enfrentarse al matón de turno o con pedir ayuda (para uno mismo o para los demás).

29.- Elige tus batallas. Delega en lo superficial y ¡pelea lo esencial.

30.- **Abre bien** los ojos a cómo se comporta tu hijo o hija. Si su actitud ha cambiado, si está muy irascible, si te esquivo, si bajan sus notas, si no come, si no duerme bien.... Puede ser una señal de alarma (o no, pero mejor... estar alerta).

Puede que te ayude ver este video: <https://n9.cl/gudz7> (Fuente Incibe)

¡RECUERDA! INTERNET NO ES UN MUNDO VIRTUAL. ES EL MUNDO REAL. LO QUE PASA EN LA WEB, TIENE CONSECUENCIAS TAMBIÉN FUERA DE LA RED.

capítulo 3

**diferente rol, diferente
acción**



A esta edad, es habitual que los jóvenes hablen poco con sus mayores, que no expresen lo que sienten o que parezcan enfadados con el mundo. Hay que dejarles su espacio pero que no se rompa la cuerda.

A esta edad, es importante que sepan que son responsables de sus actos y del daño que causan. Los padres y madres sois “responsables económicos” de esos daños hasta que cumplan 18 años.

¡OJO! porque el desembolso puede ser importante dependiendo de la acción y del daño causado. No se trata de dramatizar ni de criminalizar a los jóvenes, pero es importante que sepan a qué tendrán que enfrentarse si hacen daño a los demás¹¹.

Ante un conflicto, los jóvenes pueden desempeñar diferentes roles. Es esencial reconocer el papel que juega cada uno para poder actuar a tiempo y de la manera más adecuada, para que funcione. Vuestro papel: reconocer el rol que está jugando en cada caso, no negar la evidencia, ser valiente y actuar. ¡Ahora! ¡Ya!

Si alguien te dice que tu hijo o hija muestra una actitud inadecuada contra otros, NO mires para otro lado, NO busques excusas, NO ignores las alarmas, NO lo niegues sin más. Trata de saber qué ocurre y por qué. Confía en tu hijo o hija, pero no te cierres a la verdad.

ROLES:

3.1. Agresor

Inicia la acción y la continúa en el tiempo. Se ve favorecido por el silencio de la víctima y de la mayoría de los testigos. Es responsable de todo el daño que haga. En su mano está

11. Para saber más sobre este punto, mira el apartado sobre consecuencias legales.

parar y reparar el daño que haya hecho. Habrá que llegar al fondo de la cuestión y saber por qué lo ha hecho, pero no debes excusar su comportamiento. Debe entender que ha hecho daño a otros. Hazle reflexionar sobre cómo le ven los demás realmente. Que no se crea el héroe, es el villano. Hazle reflexionar sobre por qué los demás le ríen las gracias o no se enfrentan a él. Pregúntale qué prefiere: que los demás le respeten o que le tengan miedo.

Y si su excusa es que sólo era una broma: Haz lo que sea para que se ponga en la piel del otro. Muéstrale el sufrimiento que ha causado. Nunca es tarde para enseñar el saber popular “No hagas a los demás lo que no querrías que te hicieran a ti”.

Como ya es mayor de 14 años, es posible que su acción tenga consecuencias penales para él/ella y económicas para ti (padre/madre)¹².

Pero a pesar de todo, es tu hijo/hija. Aunque tendrás que hacerle ver que rechazas su comportamiento, que sepa que estás a su lado, apoyándole. Y llegado el momento, tendrás que mantener una conversación para entender por qué.

3.2. Víctima

Sufre la acción. No es responsable de lo que le pasa. Generalmente no sabe cómo hacer que todo pare y a veces no sabe cómo pedir ayuda.

Ten en cuenta que lo más seguro es que la víctima se sienta dolida, desorientada, humillada y traicionada. No es el momento de los reproches, sino de acompañarle, darle cariño y apoyo. Ayúdale a reconstruir su confianza. Ayúdale a afrontar la situación y ponerle remedio. Nunca se debe revictimizar a la víctima, sois el círculo social que le debe apoyar y ayudar a

12. Art. 1903 Código civil: “Los padres son responsables de los daños causados por los hijos que se encuentren bajo su guarda”.



resolver el problema. No hay que reaccionar de manera exagerada o negativa. No le culpes. No utilices frases del tipo “te lo advertí”. Es mayor, ya lo sabe. Ya habrá tiempo de hablar de lo ocurrido para que no vuelva a pasar.

3.3. Palmero

No inicia la acción, pero se ríe y aplaude la agresión hacia otros. Reenvía los mensajes, fotos, etc... Es responsable de que la situación se alargue en el tiempo. Gracias a ellos los matones se crecen. En su mano está parar la agresión a otros.

Es posible que su acción conlleve sanciones penales en algunos casos y económicas para tí (padre/madre). Piensa que el daño que hace la difusión puede ser peor que la acción en sí misma.

Pero a pesar de todo, es tu hijo/hija. Aunque tendrás que hacerle ver que rechazas su comportamiento, que sepa que estás a su lado, apoyándole. Y llegado el momento, tendrás que mantener una conversación para entender por qué.

3.4. Testigo mudo

No inicia la acción, no se ríe, no la aplaude, pero mira para otro lado. Es responsable de no denunciar, de dejar que la cosa continúe. Es la posición de los cobardes, de los que no quieren problemas, de los que piensan que la violencia no va con ellos si no les afecta directamente. En su mano está parar la agresión a otros.

En este caso también puede haber sanciones, dependiendo de la acción de la que sea testigo, dado que todos estamos obligados a denunciar los delitos.

Pero a pesar de todo, es tu hijo/hija. Aunque tendrás que hacerle ver que rechazas su comportamiento, que sepa que estás a su lado, apoyándole. Y llegado el momento, tendrás que mantener una conversación para ayudarle a encontrar el modo de ayudar y no volver a mirar para otro lado.

3.5. Testigo valiente

No inicia la acción, no se ríe, no la aplaude, pero no mira para otro lado. Reacciona e interviene o pide ayuda. Gracias a él, la agresión para en la mayoría de los casos.

Si este es tu hijo o hija, ¡enhorabuena! Alguien ha dejado de sufrir gracias a su valentía. Este es el rol que debe fomentarse en las familias, en los colegios e institutos. A veces solo hace falta una persona para que la agresión pare. Enséñales que actuar es importante. Y si ve que intervenir puede ser peligroso, que pida ayuda.

¿Y cuál es tu rol como padre o madre? Eres un padre/madre presente o practicas el PHUBBING?

Phubbing: Ignorar a los demás por estar utilizando el móvil. Piensa en que no solo es una falta de respeto. Además, es el culpable de que te pierdas muchas cosas de tus hijos.

Más información:

- Ver: “¿Los españoles hacemos Phubbing?” (Fuente: Vídeo de Orange)

<https://acortar.link/HFds8q>

- Ver: “¿Has pensado todo lo que te pierdes mientras miras el móvil?” (Fuente: Vídeo de Orange)

<https://acortar.link/ddrmNQ>

RECUERDA:

Todas las partes necesitan ayuda, no solo la víctima. Piensa que tu hijo o hija puede jugar en cualquiera de esos roles.

Tus hijos e hijas, a esta edad, tomas ya sus propias decisiones. Apoyo incondicional, pero no cargues con su culpa ni con su daño.

Lo ideal es incidir en la prevención de estas conductas, pero actuar tarde es mejor que no actuar nunca.

Siempre hay una salida. Si no la ves: busca ayuda. (Ver Anexo I).

Solucionar un problema de este tipo no siempre implica castigar. Abrirles los ojos, concienciar, convencer y cambiar conductas es esencial. Siempre que se pueda, se debe buscar una vía amigable para resolver el conflicto, como la mediación, pero si no se puede, siempre podemos acudir a la justicia.

Enseña a tus hijos e hijas a guardar pruebas de todo lo que les ocurra (y hazlo tú también). Pantallazos, conversaciones de WhatsApp, listas de las personas que recibieron los mensajes (testigos o cooperadores, etc.). Os será muy útil si hay que denunciar alguna agresión del tipo que sea.

Es muy importante poner a cada uno en su lugar: La víctima nunca es la culpable. La víctima no debe sentir vergüenza, ni tú tampoco.

Más información:

- Ver: ¿Sabes realmente cómo son tus hijos? (Fuente: Vídeo de Orange)
<https://acortar.link/4BaTme>
- Ver: Niños ciberacosadores. Lo que no sabes de tus hijos (Fuente: Vídeo de Orange)
Ver: <https://acortar.link/6fcd7t>

Diferente rol, diferente acción

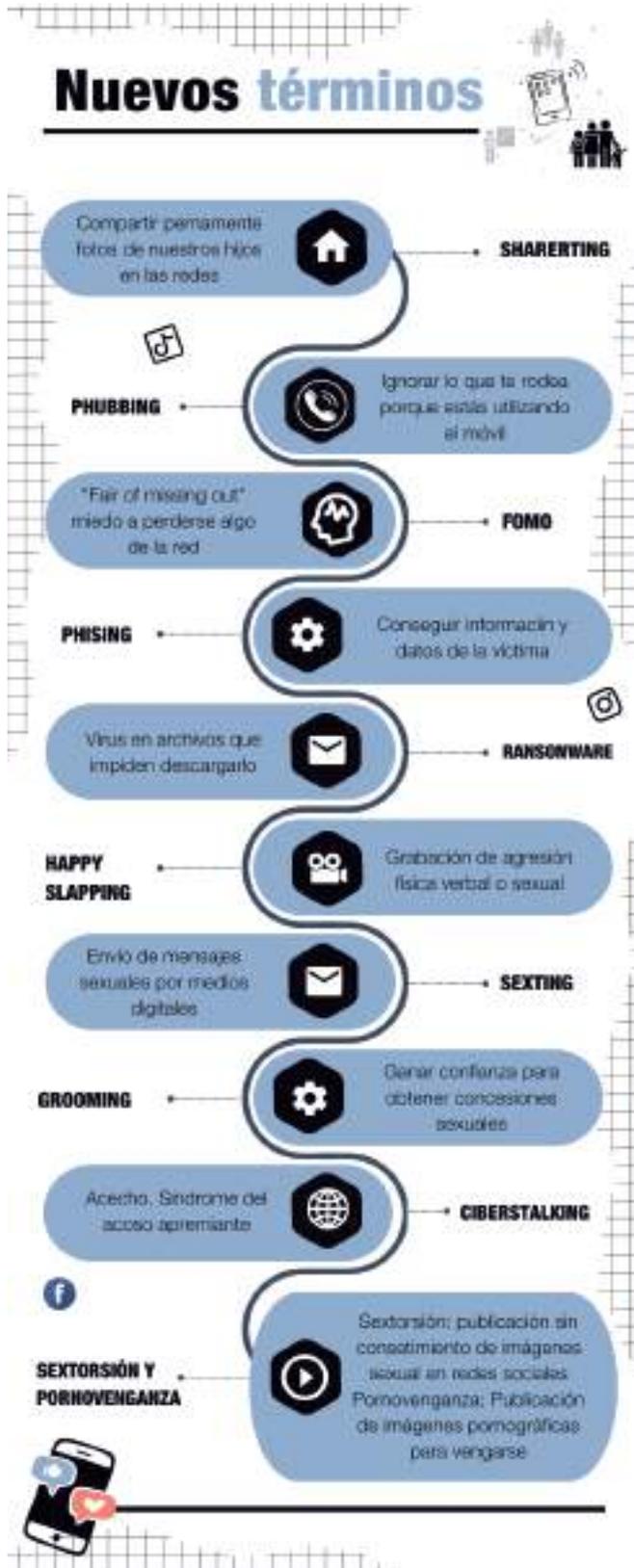
Ante un conflicto, los jóvenes pueden desempeñar diferentes roles. Es esencial reconocer el papel que juega cada uno para poder actuar a tiempo y de la manera más adecuada. Nuestro papel: reconocer el rol que está jugando en cada caso, no negar la existencia, ser valiente y actuar. ¡Ahora! ¡Yo!



capítulo 4

información vs. desinformación





Los jóvenes pasan mucho tiempo conectados y, por tanto, están especialmente expuestos a todo tipo de mensajes. Según datos del INE (2021), el 96.9%, lo usa a diario. En España, el tiempo medio de uso es de 3 horas (como decíamos antes) pero aumenta a 5 horas durante los fines de semana, según el Estudio sobre el impacto de la Tecnología en la Adolescencia (UNICEF, 2021). Esto significa que esos jóvenes pasan, de media, casi 1.300 horas al año conectados (daros cuenta de que un curso de grado medio o grado superior son 1000 horas). Conectados y recibiendo mensajes de manera continua. Unos adecuados, otros inadecuados, algunos inocuos y muchos perjudiciales.

Facebook cuenta con 3.000 millones de usuarios, WhatsApp con 2.000 millones, Messenger con 988 millones e Instagram con 1.478 millones de usuarios. Y eso a pesar de los problemas de seguridad. De todos ellos, el 35,1% utiliza estas redes para leer noticias. Es decir, que más de 2.600 millones de personas utilizan las redes de forma consciente, para informarse. Todos los demás reciben información, sin ser conscientes de ello.

Cada sesenta segundos se cuelgan 1.4000.000 mensajes en los muros de Facebook, se comparten cerca de 700.000 historias en Instagram y 200.000 personas están interactuando en Twitter. En tan solo un minuto (¡cada minuto!) se envían 69 millones de mensajes a través de Messenger y WhatsApp, 21 millones de mensajes de texto y casi 198 millones de correos electrónicos¹³.

A todos ellos están expuestos los jóvenes.

Es esencial acompañarlos, pero, sobre todo (y más a esta edad) darles los recursos y las herramientas necesarias para que puedan -por ellos mismos, de forma autónoma- distinguir la información real de la falsa y, sobre todo, enfrentarse a todo lo que leen, ven y oyen con espíritu crítico. Formación y alfabetización deben ir de la mano. Y, como no podría ser de otro modo, para que funcione, hace falta que vosotros (madres y padres) estéis formados e informados¹⁴. Sino... impo-

13. Lori Lewis. Datos actualizados a 2021, ver en: <https://acortar.link/jaCYKt>

14. Rubio, E. (2019) "El 75% de adolescentes carece de formación crítica para navegar por Internet", El País, 22/01/2019.

sible ayudarles, aunque parece que por ahora es una tarea pendiente, dado que “Los adolescentes son autodidactas y afirman tener un amplio manejo de las competencias digitales. El 83% indica que tiene bastante o mucha más habilidad que sus padres y el 59,8%, que sus docentes”, según se desprende del Proyecto “Conectados” (una iniciativa de Google, BBVA y la FAD).

4.1. Los jóvenes como creadores de contenidos

En los últimos tiempos estamos asistiendo a un nuevo fenómeno mediático: los jóvenes ya no son solo consumidores de contenidos, sino que han pasado a ser verdaderos creadores. Suben videos y fotos, escriben historias sobre su vida en las redes sociales, dan su opinión sobre todo tipo de cuestiones y, además, valoran los contenidos subidos por otros (¡los famosos likes!).

Algunos van más allá y se convierten en lo que se denomina influencers. Sus opiniones son seguidas por otros muchos jóvenes. Crean tendencia. Algunos de ellos llegan a ser muy famosos y a ganar grandes cantidades de dinero gracias a las marcas, que se han dado cuenta de que a través de estas personas tienen más posibilidades de acceder a ciertos nichos de consumidores, y se los rifan. Son chavales con credibilidad para los internautas y tienen mucha influencia sobre el público, otros jóvenes como ellos.

No hace falta decir que este nuevo rol conlleva una gran responsabilidad respecto de los demás. La cámara o el teclado pueden ser, mal utilizados, herramientas efectivas contra los derechos de los demás: honor, intimidad, propia imagen, datos, dignidad... Por esta razón, es muy importante recordarles que no deben hacer en la red, nada que no harían en la calle, ni decir nada a nadie que no le dirían a la cara. Que no deben contar nada de sí mismos o de otros que no contaría a la puerta del centro escolar a cualquier desconocido que pasara por allí.

Cuando se ven frente a una pantalla y un teclado o delante de la cámara de su smartphone, se sienten poderosos y a salvo. Ellos viven en las redes sociales de manera intensa y permanente. Pero adviértele que debe tener cuidado con lo que cuelga. Las redes sociales también están reguladas por la ley y las acciones ilegales se castigan dentro igual que fuera.

Las más habituales tienen que ver con los insultos, la publicación de datos, detalles íntimos o imágenes de otros sin consentimiento o, en caso más extremos, con delitos de odio (por xenofobia, homofobia, sexismo, etc.)

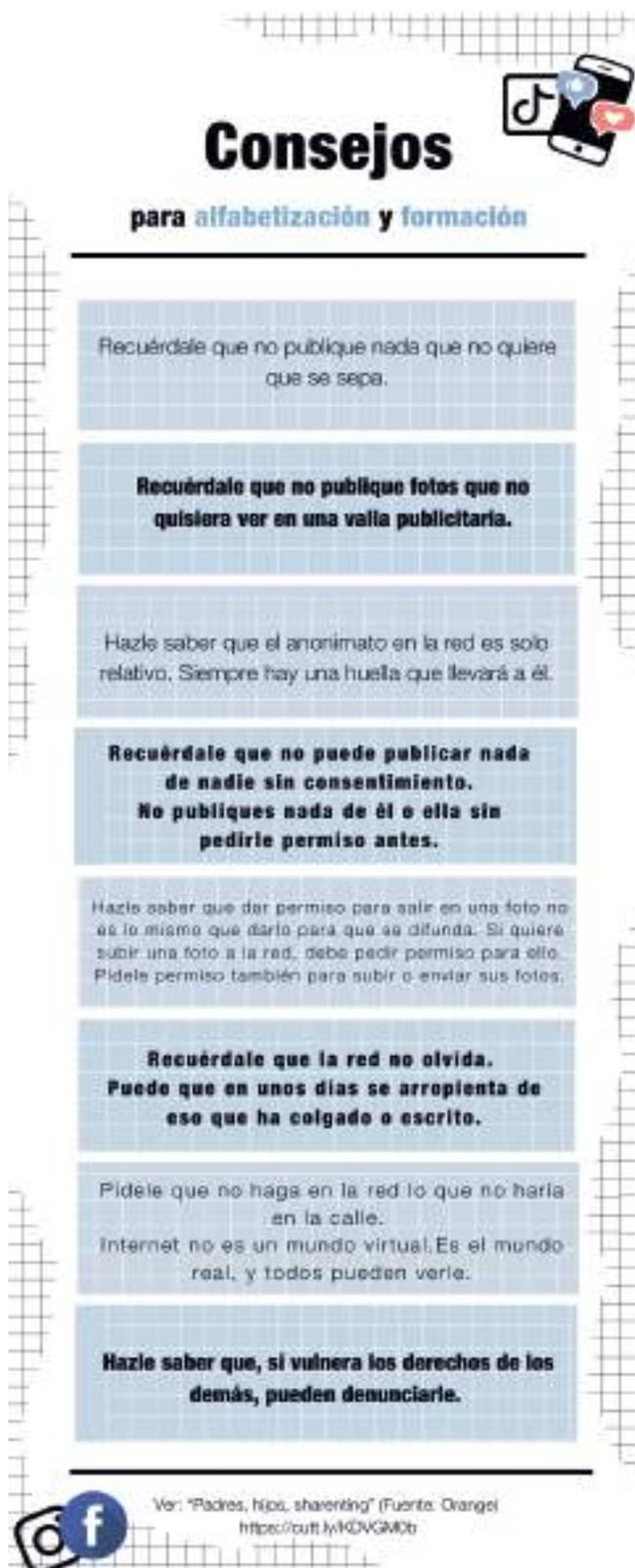
4.1.1. ¿Qué consecuencias tiene?

La vulneración de los derechos de otros tiene consecuencias en dos direcciones. Por un lado, afectará al honor, a la dignidad, a la intimidad o a la propia imagen de la persona afectada y, por otro, podría conllevar sanciones legales para el que difundió el contenido dañino. Además, la reputación del creador de contenidos también podría verse comprometida si el resto de internautas perciben como negativa su acción.

4.1.2. ¿Cómo prevenirlo?

Algunas de estas conductas son muy habituales entre jóvenes y, a veces, se hace por desconocimiento más que por maldad. Obviamente todo el mundo sabe que no se puede insultar a los demás, pero, por el contrario, muchos ignoran que no se puede subir una foto a una red social sin consentimiento del que sale en ella. Es muy habitual que a la voz de “poneros en la foto” no se añada “que la voy a subir a Instagram”, cuando es exactamente lo que se piensa hacer. La subirá y, al hacerlo, estará vulnerando el derecho a la propia imagen de sus amigos y quizás también la intimidad e incluso el honor.

Para prevenir estos comportamientos, es necesaria la FORMACIÓN y ALFABETIZACIÓN en este tipo de cuestiones.



Consejos

para alfabetización y formación

- Recuérdale que no publique nada que no quiera que se sepa.
- Recuérdale que no publique fotos que no quisiera ver en una valla publicitaria.**
- Hazle saber que el anonimato en la red es solo relativo. Siempre hay una huella que llevará a él.
- Recuérdale que no puede publicar nada de nadie sin consentimiento. No publiques nada de él o ella sin pedirle permiso antes.**
- Hazle saber que dar permiso para salir en una foto no es lo mismo que darle para que se difunda. Si quiere subir una foto a la red, debe pedir permiso para ello. Pídele permiso también para subir o enviar sus fotos.
- Recuérdale que la red no olvida. Puede que en unos días se arrepienta de eso que ha colgado o escrito.**
- Pídele que no haga en la red lo que no haría en la calle. Internet no es un mundo virtual. Es el mundo real, y todos pueden verle.
- Hazle saber que, si vulnera los derechos de los demás, pueden denunciarle.**

Ver: "Padres, hijos, sharenting" (Fuente: Orange) <https://cutt.ly/KDVGMOz>

4.1.3. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?

Lo que se debe hacer depende fundamentalmente de dos cuestiones: el tipo de afrenta y la gravedad de esta.

Ver: "Discurso del odio. Tu otra cara en redes sociales" (Fuente: Orange) <https://cutt.ly/iDVKrXR>

4.2. Fake news

Se calcula que, cada día, se difunden por Twitter un millón de noticias falsas¹⁵. ¡Casi 700 bulos por minuto! Bulos sobre política, sobre inmigración, sobre salud, sobre otras personas.... Mensajes que van calando en los jóvenes y van perfilando su forma de ver el mundo o cómo perciben a los demás.

Son historias falsas, aunque se presentan como noticias. Las verdaderas *fake news* nacen con un propósito concreto y nunca bueno. Buscan confundir a la opinión pública y manipularla para que tomen decisiones concretas, dirigir su voto, conseguir beneficios económicos, atacar a otros.... Nos las creemos porque son atractivas y, generalmente, confirman nuestras ideas. Se aprovechan de que sabemos poco del tema al que se refieren, que no contrastamos las noticias y, sobre todo, porque nos preocupa más reenviar a toda prisa (ser el primero) que confirmar que es cierto lo que leemos o vemos.

Las *fake news* pueden ser un texto, (un mensaje de Twitter, una noticia de periódico, un mensaje que llega por WhatsApp), una fotografía, o un video. Con Inteligencia artificial se puede hacer ya casi cualquier cosa. Piensa en todo lo que has visto en el cine o en todo lo que se puede hacer con un buen ordenador. Todo parece real ¿Verdad? Pues esas mismas técnicas se emplean ahora con el fin de engañarnos.

15. Amorós, Marc (2020): ¿Por qué las fake news nos joden la vida?, Madrid: LIDeditorial, p.29

CONTRA EL HONOR	CONTRA LA INTIMIDAD	CONTRA LA PROPIA IMAGEN	DELITOS DE OSEO
Estas ofensas suelen consistir en insultos, comentarios hirientes o memes ofensivos.	Estas ofensas suelen consistir en publicar detalles íntimos o privados de otras personas sin su consentimiento. (Si se trata de temas sexuales, pasa al punto sobre ciberdelincuencia sexual).	Consiste en publicar fotos de otras personas sin su consentimiento.	Consiste en atacar la dignidad de otras personas o promover su discriminación por motivo de raza, género, orientación sexual, etc...
VÍCTIMA: -Apóyalo. Que sienta que estás a su lado y comprendes su enfado o su tristeza. -Aconsejale que bloquee a los que le insultan. -Aconsejale que no conteste a los insultos. -Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor. -Si el insulto persiste o va a más: denunciar. Puede ser acoso.	VÍCTIMA: -Que trate de saber de dónde ha salido la información, si es de él/ella misma, debe tener cuidado la próxima vez. -Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor. -Que pida a quien lo haya publicado que lo bane. -Debe darse prisa porque en la red todo se transmite a gran velocidad. -Por si decide denunciar, que guarde pruebas (pantallazos, por ejemplo)	VÍCTIMA: -Que trate de saber de dónde ha salido la foto. Quizás la colgaron por desconocimiento. -Que pida a quien haya publicado la foto, que la bane lo antes posible. -Que compruebe si la foto afecta a otros derechos (intimidad u honor) o no. -Si aparecen otros conocidos, que los avise. -Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor. -Debe darse prisa porque en la red todo se transmite a gran velocidad. -Por si decide denunciar, que guarde pruebas (pantallazos, por ejemplo)	VÍCTIMA: -Apóyalo. Que sienta que estás a su lado y comprendes su enfado o su tristeza. -Dile que ignore los insultos. El problema lo tienen ellos. -Aconsejale que bloquee a los que le insultan. -Aconsejale que no conteste a los insultos. -Que denuncie en la propia red este hecho para que sancionen al agresor. -Debe denunciar ante la policía. Los delitos de odio son delitos graves.
AGRESOR: -Haz que bane los insultos. -Haz que se disculpe. -Dile que reflexione sobre lo que los demás pensarán de él si se dedica a insultar a los demás en la red. -Recuérdale que la red no olvida. Puede que en unos días se arrepienta. -Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento. -Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más.	AGRESOR: -Haz que bane el contenido y que pida a los demás que los banen también. -Haz que pida disculpas. -Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento. -Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más.	AGRESOR: -Haz que bane el contenido y que pida a los demás que los banen también. -Haz que pida disculpas. -Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento. -Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más.	AGRESOR: -Dile que reflexione sobre lo que los demás pensarán de él si se dedica a insultar a los demás en la red. -Recuérdale que la red no olvida. Puede que en unos días se arrepienta. -Si se determina que es un delito de odio, puede ser condenado legalmente. -Habla con él/ella y muéstrale tu decepción por su comportamiento. -Acompáñale y que sienta tu apoyo, sobre todo si la cosa va a más.
TESTIGO: Fíele: -Que bloquee a los que insultan a otros. -Que no jale ni aplauda a los que insultan a otros. -Que no reenvíe. -Que denuncie a los agresores en la red. -Que muestre su rechazo a los insultos. -Que actúe.	TESTIGO: Fíele: -Que no reenvíe. -Que no jale ni aplauda a los que lo publicaron. -Que denuncie a los agresores en la red. -Que avise al afectado si aún no lo sabe. -Que muestre su rechazo a este tipo de actuaciones. -Que actúe.	TESTIGO: Fíele: -Que no reenvíe. -Que no jale ni aplauda a los que lo publicaron. -Que denuncie a los agresores en la red. -Que avise al afectado si aún no lo sabe. -Que muestre su rechazo a este tipo de actuaciones. -Que actúe.	TESTIGO: Fíele: -Que bloquee a los que insultan a otros. -Que no jale ni aplauda a los que insultan. -Que no reenvíe. -Que denuncie a los agresores. -Que muestre su rechazo a este tipo de actitudes. -Que actúe. -Recuérdale que esto es un delito grave. Si no denuncias, si aplaudes o reenvías, serás igual de culpable que el agresor.

Los jóvenes caen fácilmente en estos engaños porque, aunque están formados digitalmente, muchos de ellos no lo están desde el punto de vista mediático. Saben usar la máquina, pero no todo lo que hay detrás, y confían. Es como el que sabe conducir, pero no sabe circular.

4.2.1. ¿Cómo prevenirlo?

Para que no nos la cuelen, lo más importante es estar bien informados. Solo pueden engañarnos si nosotros no sabemos cuál es la verdad. Así, que la primera recomendación para vosotros y vuestros hijos es: mantenerse informados y mirar todo con la lupa del sentido común y el espíritu crítico. Y como uno no puede saber de todo.... Si no se sabe la respuesta correcta o el sentido común dice que lo que están contando no tiene ni pies ni cabeza o es sospechoso: **DESCONFÍA**. Si quieres ayudar a tus hijos e hijas: **ALFABETÍZATE**. Si no, no podrás ayudarles.

4.2.2. ¿Qué consecuencia puede tener?

Las consecuencias pueden ser muy graves, porque pueden afectar a parcelas esenciales de sus vidas como su forma de ver a los demás, la manera de enfrentarse a la realidad, su economía, su salud o, incluso su vida.

No se puede banalizar el poder de la desinformación.

Sin una **FORMACIÓN** e **INFORMACIÓN** adecuadas, los jóvenes están vendidos a todos los que quieran venderles la moto.

Consejos para prevenir las fake news

A partir de los 14 años es responsable **PENAL** de sus actos

1. Procura que tu hijo o hija esté bien informado. Cultiva su curiosidad y su interés por saber más de todo.
2. Procura que desarrollen el espíritu crítico. Ayúdales planteándose cuestiones sobre la realidad.
3. Hazles entender que puede que ellos no siempre tengan razón, que no están todo sabiendo porque coinciden con su forma de pensar.
4. Incide en la tolerancia y el respeto. No les enseñes opiniones extremistas o de desprecio a los otros.
5. Si recibes mensajes sospechosos, sospechosos y tenés dudas de la veracidad de la información o desconfías la información, evita en tu propia alfabetización mediática y digital, solo puedes acompañarles a saber manejar los dispositivos y moverse por la red.
6. Hazles entender que justo que ellos no siempre tengan razón, que no están todo sabiendo porque coincide con su forma de pensar.
7. Si recibes mensajes sospechosos, sospechosos y tenés dudas de la veracidad de la información o desconfías la información, evita en tu propia alfabetización mediática y digital, solo puedes acompañarles a saber manejar los dispositivos y moverse por la red.
8. Incide en tu propia alfabetización mediática y digital, solo puedes acompañarles a saber manejar los dispositivos y moverse por la red.
9. Preocúpate porque aprenden tecnología, pero también a moverse de forma segura por Internet.
10. Recalculas que es muy importante utilizar los filtros anti-fake news. No todo lo que dicen estar no es, si sabes reconocerlo. Hay muchos filtros en las redes.
11. Hazles ver que ningún "like" merece recibir una conducta peligrosa ni perjudicar o humillar a otros.
12. Hazles que desconfíen de perfils o informaciones anónimas, espejalas o que denuncien los "cosas falsas" que ven por la red.

Cada uno vive su propia realidad.	En Internet hay información de todo tipo sobre todo y opiniones para todos los gustos. Información a la carta. Es posible que cada uno cree su propia realidad, verdadera o no.
Polarización	Pueden elegir las opiniones e informaciones que confirman lo que piensan. El algoritmo los relaciona con personas que piensan lo mismo que ellos y entre todos se retroalimentan. Así, al final, olvidan que hay otras opiniones válidas. Ellos siempre tienen razón. Estas opiniones al final se polarizan en los extremos y corren el riesgo de convertirse en fanáticos. Esto los puede llevar a adoptar actitudes discriminatorias y racistas. Conductas orientadas al odio.
Incapacidad para ver la información con ojos críticos.	Hay tanto ruido informativo, que al final se quedan con las noticias que les emocionan, aunque no sean tan razonables. Van perdiendo la capacidad de afrontar la información desde la razón, con ojos críticos.
Manipulación	Muchas noticias falsas (la mayoría) se crean con el fin de manipular y posicionar ideológicamente a las personas. Pueden conseguir que acaben pensando lo que los manipuladores quieren.

4.2.3. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?

Depende de en qué momento nos encontremos. Si simplemente se la han colado, la solución pasa por enseñarle informaciones fidedignas que le muestren la realidad. Puedes empezar recomendándoles que miren en las páginas de verificación. Si observas que defiende posiciones muy extremas, que ha desarrollado alguna conducta preocupante en relación a grupos vulnerables u otras personas, quizás tengas que buscar ayuda profesional.

Y, recuérdales que, SIEMPRE que descubran un bulo, deben contarlo. Y si, además, ellos colaboraron en la difusión de alguna información falsa, debe reenviar la verificación a todas las personas a las que enviaron el bulo, en cuanto descubran el engaño.

Más información:

- Ver “Desmontando fake news con Eulalia Alemany” (Fuente: Orange). <https://acortar.link/enkOE3>
- Ver “¿Cómo reconocer las FAKE NEWS? (Fuente: Noticias 2 TVE). <https://cutt.ly/BDVZROG>

4.3. Salud

Durante la adolescencia y la juventud temprana los jóvenes sufren importantes cambios físicos y psicológicos (seguro que lo habéis notado). Durante estas etapas, se va configurando la identidad de cada persona y, a veces, sufren periodos de gran vulnerabilidad debido a sus propios cambios. Por este motivo, es necesario que el menor cuente con un ambiente familiar, escolar y social favorable para su desarrollo¹⁶.

Según la OMS, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14%) en el mundo padece algún trastorno mental¹⁷ y en España uno de cada 100 menores sufre un problema de salud mental¹⁸ (Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017). El 8.1% de los hombres entre 15 y 24 años tiene riesgo de padecer una mala salud mental, porcentaje que se eleva hasta el 17.4% en el caso de las mujeres (Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017). Estos datos se han visto incrementados durante la pandemia, especialmente en lo tocante a las autolesiones y pensamientos e intentos de suicidio (Fundación ANAR, 2020).

16. OMS_ <https://cutt.ly/xDVXqvE>

17. El trastorno mental es una alteración emocional, cognitiva y/o de comportamiento que afecta a los procesos psicológicos básicos como la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, entre otros. Las personas que lo sufren sienten un malestar subjetivo que no permite adaptarse a la sociedad. Los trastornos de salud mental se manifiestan en el individuo en depresiones y ansiedad, así como en reacciones excesivas de irritabilidad, frustración o enojo. (<https://cutt.ly/LDVXik0>).

18. La salud mental es un estado de bienestar que tiene cada persona para enfrentarse al estrés de la vida cotidiana, trabajar de forma productiva y llegar a sus propios objetivos (<https://cutt.ly/wDVXsZi>).



A estos hay que añadir la gran cantidad de información y desinformación que circula por las redes en relación con cualquier problema de salud y cómo solucionarlos. Recetas mágicas, tratamientos imposibles... algunos inocuos, otros peligrosos.

La salud mental suele ser un tema tabú en nuestra sociedad, sobre todo cuando se habla de los jóvenes. Pero es esencial, si quieres ayudar, entender lo que es y aprender a identificar ciertos trastornos. Solo así podrás pedir ayuda a tiempo.

A veces es una cuestión biológica, pero el uso (y abuso) de las redes sociales también inciden en el bienestar y la salud mental de los jóvenes, según se desprende de un estudio realizado entre jóvenes británicos¹⁹. Les produce ansiedad y depresión (al comparar su vida con la de esos otros que la retransmiten en directo), baja autoestima y búsqueda exagerada de la perfección (provocado por la imagen poco realista que devuelven las redes de los demás jóvenes). Piensa que cada hora se suben a Facebook 10 millones de fotografías nuevas.

Con el auge de Internet surge, además, un nuevo trastorno: **FOMO** (*fair og missing out*) o el miedo a perderse algo. Es la necesidad de estar todo el tiempo conectado para no perderse nada de lo que ocurre en la red.

Junto a estos trastornos que traen causa de o se intensifican con el abuso de las redes sociales y la hiperconexión, hay otros problemas de salud que, si bien pueden no encontrar su causa directa en la web, pueden verse agravados por las informaciones que los jóvenes buscan o por los mensajes y/o consejos bien o malintencionados que reciben. Nos referimos a los trastornos de la conducta, que se presentan co-

mo comportamientos destructivos o desafiantes como la anorexia, la bulimia nerviosa o las autolesiones²⁰.

4.3.1. Identidad y expresión de género

La identidad sexual y/o de género, es “la vivencia interna e individual del género tal y como cada persona la siente y auto determina, sin que deba ser definida por terceros, pudiendo corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, y pudiendo involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de medios farmacológicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que ello sea libremente escogido”²¹.

Aunque se ha avanzado mucho en cuanto a los derechos de las personas en relación con su identidad y expresión de género, aún muchas son discriminadas cuando su identidad de género no coincide con el género biológico.

Estas situaciones de rechazo y discriminación provocan un gran sufrimiento en estas personas, tanto que puede llevarlos a sufrir, entre otras dolencias, depresión, ansiedad, etc.

Si tu hijo/a se encuentra en esta situación, es esencial, por un lado, que reciba tu apoyo y, por otro, que busquéis información y ayuda por los cauces adecuados. Internet está lleno de consejos no profesionales o de falsos gurús. Busca información y ayuda profesional.

La Unidad LGTBI, de la Comunidad de Madrid, puede ayudaros.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/lgtbi-comunidad-madrid>.

²¹ Ley 2/2016, de 29 de marzo, de Identidad y Expresión de Género e Igualdad Social y no Discriminación de la Comunidad de Madrid.

¹⁹ Social Media and Young People’s Mental Health and Wellbeing. Royal Society For Public Health (2018).

²⁰ Save the children_OMS_Salud mental del adolescente, ver en <https://cutt.ly/mDVCrPM>

4.3.2. Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

Son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria y las personas que lo sufren tienen una gran preocupación por su imagen corporal, peso y alimentación. Estos trastornos pueden aparecer a cualquier edad, pero es durante la adolescencia y la juventud (entre los 12 y los 21 años) cuando el riesgo es mayor (un 4,5%).

Los mensajes alentando o dando consejos para perseverar (sin que se note) en este tipo de trastornos, son habituales en las redes (una simple búsqueda del término "anorexia" arroja más de cinco millones de publicaciones)²². Las diferentes redes sociales están bastante comprometidas con la erradicación de este tipo de mensajes²³ y eliminan todos los que localizan (rastrear los términos, los sinónimos, etc.), pero CUIDADO, los jóvenes son perspicaces y son capaces de inventarse nombres para evitar ser localizados por los algoritmos de las redes sociales con palabras como #recovery o d1sOrder -combinando letras con número- o con los términos como #ana y #mia (en el caso de anorexia y bulimia) y "#selfinjuyyy", "#selfharmmm" o #cat (para autolesiones) con el objeto de seguir compartiendo contenidos de este tipo.

Más información:

- Ver: "Las princesas no comen" (Fuente: Orange)

<https://cutt.ly/FDVBwkJ>

- Ver: ¿Conoces a las amigas que aconsejan a tus hijos? (Fuente: Orange)

<https://acortar.link/8YMKOg>

22. Ver "Instagram se ha propuesto luchar también contra la anorexia y la bulimia: a partir de ahora censurará todas las fotos que las inciten" en <https://cutt.ly/ODVCdzz>

23. Instagram, por ejemplo, ha introducido recientemente la política de censurar

4.3.3. Las autolesiones y el suicidio

Son otras manifestaciones de **trastornos mentales** que sufren los menores. Las autolesiones son conductas que deliberadamente implican lesiones en el propio cuerpo sin intención de llegar al suicidio. Es una forma de mitigar el dolor emocional a través del dolor físico por falta de conocimiento para gestionar la frustración. Por su parte, la idea e intento de suicidio se plantea como el recurso para acabar definitivamente con un sufrimiento psicológico que no se sabe cómo afrontar. El suicidio es la segunda causa de fallecimiento entre los menores de entre 15 y 19 años. En cuanto a las autolesiones, se calcula que se las causan un 18% de los menores en nuestro país (Asociación Española de Pediatría, 2022).

Los expertos también advierten de que "el efecto llamada es un tema peliagudo y se está viendo como muchas redes sociales lo pueden potenciar. De hecho, se ha visto cómo en redes como Tik Tok hay páginas con muchos seguidores que utilizan el suicidio como una salida para los adolescentes"²⁴.

4.3.4. Retos o "Challenge"

Este término no se refiere directamente a problemas de salud concretos, sino a una forma de perderla. Se trata de inducir a los jóvenes a llevar a cabo cierto tipo de actividades para luego colgarlas en la red y que todos la vean y aplaudan su hazaña. Algunos son graciosos, otros obligan a mostrar destreza en cualquier cosa, otros son solidarios...Hasta aquí... todo correcto. El problema surge cuando el reto es peligroso. Tanto, que puede acabar con la muerte del joven incauto. ¡Todo por un like!

todas las imágenes que contengan costillas marcadas, barrigas con forma cóncava y hueco entre los muslos.

24. Ver en: <https://acortar.link/Zi9h6NSev> ("Suicidios en adolescentes en España: factores de riesgo y datos", Save de children).

Más información:

- Ver “Los retos virales más peligrosos que circulan por Internet” (Fuente: La provincia) <https://acortar.link/OD80Ki>
- Ver “Retos virales. ¿Arriesgarías tu vida por esa foto?” (Fuente: Orange) <https://acortar.link/pYgTlo>

4.4. Ciberestafas

Con Internet, los estafadores han encontrado el medio ideal para conseguir sus fines. El anonimato, la confianza de los internautas, la posibilidad de actuar de forma masiva y las dificultades para perseguirlos han hecho que este tipo de delitos se multipliquen en la red. De hecho, los fraudes, engaños y estafas online se han disparado un 40%²⁵, más que ninguna otra modalidad delictiva, siendo los jóvenes, junto a las personas mayores y los discapacitados, los más afectados.

A veces podemos despistarnos con tantos nombres en inglés, pero hay que hacer un esfuerzo y tratar de estar al día con todos estos términos y las conductas que esconden detrás. Hay que saber de lo que se habla y estar atentos a lo que ocurre alrededor. Cuanta más información tengáis, más posibilidad de prevenir a vuestros hijos e hijas de los peligros y/o poner fin a situaciones peligrosas.

La mayoría de las estafas en Internet están orientadas a robar la identidad, a robar los datos o a robar dinero. El *modus operandi* es muy parecido en todas: engañar con páginas web que parecen reales. En unas, se ofrecen ofertas irresistibles o un premio (cuando meten los datos para participar y la tarjeta de crédito para pagar, están perdidos); en otras, se apremia a la víctima porque se va a bloquear algún servicio, o es urgente cambiar la contraseña del banco, etc... Una vez que meten sus credenciales.... ya los tienen atrapados.

Todas tienen algo en común: ¡LA PRISA! Para que no puedan pensar, y la USURPACIÓN DE IDENTIDAD o copia de

25. Ver “El cibercrimen crece un 40% pero solo se detiene a un 5% de sus autores” (La Vanguardia), en <https://acortar.link/WKXsmw>

marca. Todo parece ser normal porque lo que se ve parece familiar (el correo electrónico de alguien conocido, un banco que conocen, una marca que les gusta...).

Los estafadores no descansan nunca. Advierte a tus hijos e hijas de que duden y desconfíen de todo lo “raro”.

Algunas de las ciberestafas más habituales son:

4.4.1. Phising

Consiste en conseguir de forma fraudulenta información y datos de la víctima, esencialmente contraseñas y datos bancarios. Generalmente se emplea la suplantación de identidad (el ciberdelincuente se hace pasar por una persona o entidad conocidas) para engañar al usuario. El método más habitual es enviar un correo electrónico invitando a la víctima a que se dirija a un sitio web falso de la entidad o que proporcione sus contraseñas para que no se le bloquee una aplicación o servicio.

4.4.2. Tiendas fraudulentas

Consiste en abrir páginas web imitando tiendas. Se anuncian en las redes sociales, desde donde puedes acceder directamente. Los precios suelen ser muy baratos y en apariencia todo es correcto. Una vez hecha la compra, el producto no llegará o le enviarán una falsificación. Cuando llamas o escribes para reclamar, por supuesto, nadie responde.

4.4.3. Ransomware

Los delincuentes esconden una especie de virus en ciertos archivos que se nos pide que descarguemos. Nos llegan a través de mensajes de spam, de publicidad maliciosa o de correos electrónicos. Al descargarlos, el usuario deja de poder acceder a su sistema o a sus archivos personales. Para poder hacerlo tendrá que pagar el rescate que se le pide.



4.4.4. Cómo prevenirlo y sus consecuencias

CONSECUENCIAS	PREVENCIÓN
Robo de contraseñas.	Mantener actualizados el sistema operativo, el navegador, las aplicaciones y el antivirus...
Acceso a los dispositivos (podrían enviar correos desde tu mail, por ejemplo)	Tener un buen sistema de protección en los dispositivos.
Acceso a tus cuentas bancarias.	Revisar sus cuentas bancarias periódicamente (si ya las tiene o revisa las tuyas si son las que usa).
Acceso a tu tarjeta de crédito.	Enséñale cómo funcionan los bancos on line o instale a que lo pregunte. Por ejemplo, los bancos nunca solicitan información bancaria por email o SMS.
Nunca llega lo que compraste, aunque lo pagaste.	Que revise bien la URL del enlace que le han enviado. Hasta el más mínimo detalle.
Bloqueo y pérdida de todo lo que haya en el dispositivo.	Debe comprobar siempre que el enlace comience por "https", sello inequívoco de seguridad.
No se puede saber si utilizarán o no los datos que robaron, lo que obliga a anular las tarjetas de crédito y cambiar las contraseñas de todo.	Dile que desconfíe y no compre nunca en tiendas on line que:
	-No facilita información de la empresa como dirección, CIF/NIF, etc.
	-Ofrecen productos o servicios a precios extremadamente bajos.
	-Todos los artículos se venden al mismo precio.
	-Los "textos legales" (Términos y condiciones, Política de privacidad, etc.), o no se facilitan o están mal redactados.
	-Ofrece varias formas de pago y realmente sólo aceptan tarjeta de crédito.
	No hay comentarios en ningún foro ni referencias en ningún otro lugar en la Red.
Estrés	No debe introducir datos personales en una página web a la que haya accedido a través de un correo. Mejor teclear de nuevo la dirección web.
Miedo	Aunque resulte pesado, dile que se acostumbre a hacer copias de seguridad de todos los archivos. Mejor en la nube.
Sensación de haber sido engañado.	No abrir NUNCA archivos que vengan en correos Spam ni en correos sospechosos.
	No pagar NUNCA ningún rescate.

Más información:

- Ver: "¿Qué es el phishing?" (Fuente BBVA)

<https://acortar.link/wPIYGh>

4.4.5. ¿Qué hacer si el mal ya está hecho?

Anula todas tus tarjetas y cambia todas las contraseñas que se hayan visto comprometidas.

Denuncia. Lo más seguro es que no recuperes lo que has perdido, pero quizás evites que se lo hagan a otros.

Contacta con tu banco, quizás ellos tengan alguna política que pueda ayudarte a recuperar tu dinero o parte de él.

capítulo 5

ciberviolencia



Las violencias digitales se manifiestan de diferentes formas, pero tienen en común que se sirven de las plataformas digitales -tanto de la mensajería instantánea como de las redes sociales-, para hacerse efectivas. Pueden tomar diferentes formas: acoso, amenazas, engaño, hostigamiento, *sexting*, insultos, *grooming*, difusión de imágenes o datos personales a terceras personas sin consentimiento, *bullying*, difamación... El riesgo de que los jóvenes protagonicen algún tipo de violencia en la red es bastante alto, dado el uso generalizado (por no decir universal) de las redes sociales e Internet.

Cualquier joven puede desarrollar este tipo de conductas a través de la red, incluso el estudiante (o hijo) modélico que mantiene siempre una actitud intachable puede buscar refugio tras la pantalla y causar daño a otro compañero, ya sea por venganza (un menor que haya sido acosado puede convertirse en ciberacosador), sentirse realizado al tomar el poder o, simplemente, por mera diversión. Algunos menores desarrollan actitudes que buscan la satisfacción personal por medio de la descalificación constante, de las opiniones que sacan de quicio a los demás, de provocar constantemente el enfrentamiento, así como publicando comentarios ofensivos contra todo y todos escudándose en el anonimato. Este perfil es el denominado como “Hater” o “Troll”.

A muchos padres y madres ni se les pasa por la cabeza que sus hijos o hijas “personas normales”, puedan estar llevando a cabo este tipo de acciones en la red.

Motivos: la redirección de sentimientos de frustración, la venganza, la envidia, el hacerse sentir mejor, el aburrimiento, el efecto inhibitor que proporciona la red, el intentar excluir a una persona del grupo minando su estatus social o buscar la aprobación de alguien a quien se admira en el seno del propio grupo, percepción que el otro (por alguna diferencia evidente) no pertenece al grupo, sentirse (falsamente) respetado por los que aplauden la acción, excusarse en la “broma”, sentirse poderoso, etc...

26. Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género), en: <https://acortar.link/GRvsDF>

Factores que favorecen estos comportamientos en la red: **anonimato** (crea una falsa sensación de impunidad), **ausencia de contacto directo con la víctima** (se traduce en una menor percepción del daño causado y dificultad de empatizar con la víctima), **facilidad de difusión, reproducción y accesibilidad** (Internet no cierra nunca y acceder es fácil, barato y cómodo. **hiperconectividad** (horas y horas conectados favorecen este tipo de acciones en la red y, sobre todo, favorece que la agresión no pare nunca). Pensemos que, para todo esto: **SÓLO HACE FALTA UN SMARTPHONE**.

Hemos de advertir, además, que este tipo de violencias suelen tener un carácter de género. Según la Macroencuesta de la violencia contra la mujer (2019)²⁶ elaborada por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género que se elabora periódicamente cada 5 años, casi dos de cada diez mujeres en España han sido víctimas de acoso sexual afirmando haber recibido insinuaciones “inadecuadas, humillantes, intimidatorias u ofensivas” en las redes sociales. Asimismo, un 16 % de las entrevistadas se han sentido “ofendidas, humilladas o intimidadas” debido a correos electrónicos, mensajes de WhatsApp o mensajes de texto. El 86 % eran chicas menores de edad. La Fundación ANAR también corrobora que el perfil de la víctima es mujer.

Además, también se alerta de que el ciberbullying afecta en mayor grado a las chicas que a los chicos (según la Fundación ANAR, el 70% de las víctimas son chicas), a diferencia del acoso escolar “analógico”, que ofrece cifras más equitativas entre sexos. Por ejemplo, en el caso del *stalking*, casi el 60% de las mujeres que han sufrido *stalking* señalaron que lo sufrían con una frecuencia semanal o diaria. En 2020, en España 855 mujeres fueron víctimas de delitos sexuales en internet.

Como decimos, la violencia en la red puede presentarse de diferentes formas. Las más habituales son el ciberbullying y la ciberviolencia sexual (*sexting*, *grooming*, pornovenganza, ciberviolencia de género, etc.).

Más información:

- Ver: "Educación en la era del 'sexting' y 'ciberbullying'". Silvia Barrera, experta en ciberseguridad" (Fuente: BBVA Aprendemos juntos).

<https://acortar.link/NfqDcp>

5.1. Ciberbullying

El ciberbullying es un tipo de acoso escolar que se produce entre iguales a través de medios digitales. NO debe confundirse con otras situaciones que, aunque desagradables, no adquieren la relevancia suficiente como para ser ciberacoso (peleas, insultos por la red, etc). Para que sea Ciberbullying deben darse los siguientes elementos:

- Se da en un contexto digital.
- La agresión debe ser repetida, no hechos puntuales.
- La agresión tiene que alargarse en el tiempo.
- No es, en realidad, una agresión entre iguales, porque existe una relación desequilibrada y asimétrica de poder entre el acosador y la víctima (por posición social, por edad, por miedo, etc.). El acosador se siente superior (física y psicológicamente) mientras que la víctima se siente indefensa. El desequilibrio aumenta cuando se enfrenta a un grupo de acosadores que actúan conjuntamente.
- Agresor y víctima se conocen en el mundo analógico. Son compañeros de colegio.
- El agresor tiene la intención de hacer daño al otro. Puede que trate de disfrazarse de bromas, pero no lo son. Se trata de verdadero acoso: mensajes insultantes (a la víctima de forma privada y en redes sociales para que todos lo vean), aislamiento social de la víctima (expulsión

de los grupos de *WhatsApp*, bloqueo en diferentes redes sociales, hacer planes on line excluyéndole de ellos, etc.), etiquetado de fotos riéndose de la víctima, memes, *deep fakes*, etc...Un acoso que, al realizarse a través de medios digitales, no tiene fin ni temporal (24 horas al día, 7 días a la semana) ni espacial (todos llevan su dispositivo en la mano y reciben los mensajes de manera inmediata y permanente.

- Este tipo de acoso se ve favorecido por una terrible espiral de silencio (la víctima, los compañeros, etc). La víctima no se atreve a denunciar porque suele estar amenazado. Los espectadores no suelen hablar porque tienen miedo a las represalias, no quieren parecer unos chivatos...

Según el III Estudio sobre *ciberbullying* (2018) elaborado en base a la experiencia de los afectados de la Fundación ANAR y la Fundación Mutua Madrileña, uno de cada cuatro casos de acoso ya se produce a través de la tecnología siendo el móvil el dispositivo utilizado para ejercer el *ciberbullying* (en el 93% de los casos). El 76% de los casos se llevó a cabo a través de *WhatsApp* y en el 48%, a través de redes sociales.

Según el informe de UNICEF España "El impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades" (2021), "2 de cada 10 adolescentes podrían estar siendo víctimas de acoso a través de Internet. El problema es que la mayoría no es consciente de ello: solo un 2,2% cree que ha sido víctima de este tipo de acoso. El ciberacoso se produce principalmente por motivos de apariencia física o de orientación sexual". ¡OJO! Este mismo informe alerta de que "aproximadamente la mitad (52.4%) de los adolescentes que sufren ciberacoso también lo ejercen".

Es de destacar que el 66% de las víctimas son mujeres y en un 47% de los casos, la primera agresión la realizó un varón. La edad a la que empieza el *ciberbullying* son los 13.5 años.



5.1.1. ¿Qué consecuencia puede tener?

Según el citado informe, el hostigamiento es diario para un 71,8% de las víctimas, lo que incide en que el 92% de las víctimas sufra algún tipo de secuela psicológica, siendo la ansiedad la más frecuente, seguida de la tristeza, la soledad y la baja autoestima. El 68,8% de los niños que sufren este tipo de violencia padecen síntomas depresivos, el 67,2% sufren ansiedad, el 58,2% sienten miedo y más del 20% sufren aislamiento y soledad. Además, el acoso escolar puede tener graves consecuencias como las autolesiones o incluso el suicidio²⁷.

5.1.2. ¿Cómo prevenirlo?

La prevención pasa, sobre todo, por educarlos en la tolerancia, por exigirles que respeten a los demás, con sus diferencias, con sus virtudes y con sus defectos. Es esencial que las familias y el centro escolar colaboren y empujen en la misma dirección, unidos contra todo tipo de violencia.

Actualmente es habitual que los centros escolares cuenten con planes específicos de lucha contra el *bullying* y el *ciberbullying* y que traten este tema de manera transversal a lo largo de los diferentes cursos. Sería muy positivo que las familias conocieran estos programas y se implicarán en la lucha contra este tipo de acoso. Contacta con el centro escolar de tus hijos e infórmate.

Las familias deben conocer esta realidad, formarse y, sobre todo, colaborar activamente con los centros escolares si sus hijos/as se ven involucrados en un caso de ciberacoso escolar (independientemente del rol que hayan jugado). **ESTO SOLO SE PARA ENTRE TODOS.**

Más información:

- Ver: “Elegí Cuidarte” (Fuente: Movistar) <https://acortar.link/kIGyji>

27. En el informe citado se recoge que el 2.4% de los niños víctimas de bullying se autolesionaron; el 4.6% tuvo ideas suicidas y el 1.2% intentó, de hecho, suicidarse. El Estudio “Sobre el impacto de la tecnología en la adolescencia”, realizado por UNICEF en 2021, reveló que “la tasa de ideación suicida se multiplica por 4, en los casos de ciberacoso”.

Consejos para prevenir el ciberbullying

- Charla con tus hijos o hijas de cómo están y qué sienten, de sus amigos, no solo de los estudios. Puede que, a esta edad, no contesten, pero eso no debe impedir que sigas preguntando.
- Hablad del ciberbullying. Observa qué opinan ellos y pregunta si conocen algún caso. Hazles reflexionar sobre qué harían ante un caso de bullying (si fueran ellos la víctima o el testigo).**
- Déjale claro que no toleras la violencia contra los demás ni las actitudes intolerantes.
- Recuérdales que ser VALIENTE es una opción y que debe denunciar cualquier agresión a sí mismo o a un tercero.**
- Dale herramientas para poder defenderse y defender a los más débiles.
- ATENCIÓN A LOS CAMBIOS INJUSTIFICADOS**
- Está triste, ha cambiado su estado de ánimo.
- Problemas con la comida (por exceso o defecto), con el sueño (duerme mal o poco).
- Está muy irritable (antes no lo estaba).
- Se muestra agresivo/a o muy mandón/a con hermanos/as menores.
- Está más distraído/a, ensimismado/a, "ido".
- No tiene amigos o amigos para quedar o salir en los tiempos de ocio.
- No controla sus enfados.
- Es demasiado impulsivo.
- Pone disculpas para faltar al centro escolar.
- "Pierde" sus objetos personales con demasiada frecuencia.
- Tiene lesiones que explica con argumentos no convincentes (me caí, me tropecé, fue jugando)
- Puede ser la edad, pero no bajas la guardia**

Ver: "Si tu hijo calla, habla" (Fuente: Vodafone) <https://acortar.link/uMzBOV>

5.1.3. ¿Qué hacer si el daño ya está hecho?

Llegados a este punto, la reacción es diferente dependiendo del rol que ocupa tu hijo/a y dependiendo del grado y la manera en que se está produciendo el acoso.

a. Si tienes delante a la VÍCTIMA²⁸

Lo principal es parar la agresión y que deje de sufrir. Ya habrá tiempo para entender por qué y para buscar la forma de que no vuelva a ocurrir. Ahora lo importante es que sienta que estás a su lado, que ya está seguro/a.

Objetivo 1: Reconstruir su confianza.

Amor, cariño escucha, comprensión y mimos. No es culpa suya. Ayúdale a reconstruir su confianza. Ayúdale a afrontar la situación y ponerle remedio. No olvides que es la víctima, no debe sentir vergüenza ni miedo, házselo ver. Conseguir este objetivo puede llevar tiempo y no debe abandonarse en todo el proceso. Mantén la calma. Actúa rápido, pero con la mayor tranquilidad posible. Si es necesario: Busca ayuda profesional.

Objetivo 2: Parar la agresión.

Debemos darnos prisa. La agresión debe parar cuanto antes. Si el acoso se está produciendo en el ámbito escolar o por parte de sus compañeros, lo primero es avisar al centro. No trates de comunicarte con el acosador ni con su familia, aunque los conozcas. Es mejor que sea el propio centro el que localice a los acosadores y avise a sus padres. Es muy importante que este primer contacto se haga rápido, para instarlos a que pare el acoso y para que si hay material circulando (fotos, insultos, memes, etc...), se elimine de inmediato. Si el caso es grave y des-

de el centro escolar te recomiendan que acudas a la policía. Hazlo.

Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible. Esto no garantiza que alguien no haya hecho alguna copia, pero sí limita su difusión. Ten en cuenta que los jóvenes utilizan aplicaciones como Snapchat o las Stories de Instagram, donde las fotografías se conservan por tiempo muy limitado.

Si el centro escolar no responde con la celeridad y la profesionalidad esperada, pasa al siguiente nivel y busca ayuda en otro sitio o/y ve a la policía.

Objetivo 3: Denunciar.

Si el acoso es grave o incluye la difusión de insultos o imágenes no consentidas, denuncia.

GUARDAD TODAS LAS PRUEBAS, NO BORRÉIS NADA: haced capturas de pantalla y todo lo que se os ocurra para facilitar el trabajo de los investigadores. También la lista de los que estaban en el chat (si se hizo a través de un chat), copia de contenidos enviados, fechas de las publicaciones, etc...

Apuntad todos los detalles: modus operandi, cómo se hizo, fechas, lugares, quiénes estaban presentes, TODO. Cualquier detalle puede ser útil.

Si el agresor ofrece un acto de conciliación (reconoce su daño y le pide perdón), puede aceptarlo o no.

No debes difundir información sobre los otros implicados en el caso, porque podrías estar incurriendo en una vulneración del derecho a la protección de datos personales, la intimidad e incluso el honor.

²⁸. Ver tabla 1 ANEXO II

Objetivo 4: Que no vuelva a ocurrir.

Este objetivo pasa por mantener una conversación con los jóvenes y hacerles ver que, a la mínima señal, hay que pedir ayuda. Hazle ver que no debe vivir con miedo, que hay mucha gente a su alrededor en quienes puede apoyarse.

¡OJO! Si tú no conoces esta realidad, cómo no caer en ella y/o cómo salir de ella, no podrás ayudarles. ¡Ponte al día!

Recuerda que los centros escolares deben responder de forma inmediata ante cualquier denuncia o sospecha de ciberbullying. Deben aplicar los planes de convivencia y, en caso de evidencia, deben activar el plan de intervención y dar parte a la Fiscalía de menores. No permitas que se escaqueen. Están obligados a actuar.

b. Si tienes delante al AGRESOR²⁹

Lo principal es parar la agresión. Luego ya trataremos de entender por qué lo ha hecho y de buscar el modo de que no vuelva a ocurrir. Ahora lo importante es evitar que el daño vaya a más.

Objetivo 1: Parar la agresión.

Debemos darnos prisa. Si el acoso es directo (contra la víctima), debe parar de inmediato. Si hay más gente implicada (acoso a través del chat, de Instagram, etc...) entonces la cosa se complica un poco más porque en la red todo se transmite a gran velocidad. Cuanto más tiempo pase, más grande será el daño y más difícil repararlo.

Para acelerar el proceso es recomendable contactar, si es posible, con aquellos a los que se les envió los contenidos

para que los borren y no los envíen. Si ya los han reenviado, saber a quiénes para poder pararlo y pedir que lo borren.

Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible. Esto no garantiza que alguien no haya hecho alguna copia, pero sí limita su difusión.

Ten en cuenta que, si se trata de un caso de ciberviolencia, el centro escolar tiene la obligación ponerlo en conocimiento de la Fiscalía de menores.

En cualquier caso: RÁPIDO. No pierdas el tiempo, alguien está sufriendo.

Objetivo 2: Dar la cara.

Es culpable. Por el momento no importa por qué lo hizo. Debe dar la cara y reconocer lo que hizo. Es posible que en este punto os haya contactado el colegio o la policía (según la gravedad del caso). Acompáñalo. Apóyalo. Explicale lo importante que es decir la verdad. Hazle entender que tendrá que asumir las consecuencias de sus acciones.

Acompáñalo, pero sé firme. No le busques excusas ni trates de culpar a la víctima. Debe saber que lo que ha hecho está mal. Y debe saber que, aunque le quieres y no lo vas a abandonar, a ti también te parece que lo que hizo está mal.

Reconocer el mal hecho es el primer paso para que no vuelva a ocurrir. En ciertas ocasiones tendrá que pagar por lo que ha hecho. Colaborar con la investigación y arrepentirse puede ayudar a rebajar la sanción.

No le ocultéis la sanción económica que al final tendréis que asumir vosotros. Que sepa que sus actos pueden perjudicar a aquellos a los que quiere.

²⁹. Ver tabla 2 ANEXO II

Objetivo 3: Pedir perdón.

Debes hacerle ver que tiene que pedir perdón. Y que esa disculpa debe ser sincera. No permitas que se sienta por encima de su víctima o estarás favoreciendo que se convierta en un déspota o en un matón.

CONCILIACIÓN: Se produce cuando el agresor reconoce el daño que ha hecho, pide perdón y la víctima se lo concede.

Opta por la mediación, pero adviértele que la víctima no está obligada a perdonar.

Objetivo 4: Entender por qué.

Habla con tu hijo o hija. Trata de saber por qué lo hizo. Si consideras que no puedes entenderlo o ayudarlo, busca ayuda profesional. (Ver anexo II).

Debes tratar de entender por qué ha hecho algo así, pero, sobre todo, debes hacer que reflexione sobre lo que le llevó a hacerlo y las consecuencias de lo que ha hecho.

Objetivo 5: Que no vuelva a ocurrir.

Haz todo lo posible por que tu hijo o hija entienda las consecuencias que han tenido sus actos. Que sea consciente del sufrimiento provocado a otra persona. Ayúdale a reflexionar sobre si mereció la pena.

Esta acción debe tener consecuencias. Seguramente las habrá de tipo legal, pero, en cualquier caso, la familia debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.

Se puede optar por la **REPARACIÓN:** Significa que asume el compromiso -con la víctima- de realizar determinadas acciones en beneficio de la víctima o de la comunidad. Pero tiene que hacerlo realmente.

c. Si tienes delante al TESTIGO

El que reenvió los contenidos, el que se rió de la víctima, el que aplaudió el hecho o, simplemente, el que no denunció, tienes delante al que pudo pararlo y no lo hizo. Se dará cuenta (si no lo ha hecho ya) y necesitará tu apoyo.

Objetivo 1: Parar la agresión.

Como en el resto de casos, lo primero es poner todos los medios para parar la agresión lo antes posible. Hazle ver que su ayuda es importante y que debe colaborar con todas las partes para hacer que acabe. Para acelerar el proceso es recomendable contactar, si es posible, con aquellos a los que se les envió los contenidos para que los borren y no los envíen. Si ya los han reenviado, saber a quiénes para poder pararlo y pedir que lo borren.

Objetivo 2: Hacerle ver el papel que ha jugado

Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO. Es esencial que reconozca su rol y se vea como parte del problema y, por supuesto, como parte de la solución.

Hay que abrirle los ojos y que entienda que, si no hubiera palmeros o testigos mirando para otro lado, gran parte de las agresiones no se producirían o terminarían al poco tiempo de empezar, evitando el sufrimiento de los otros.

Además, dependiendo de hasta dónde haya llegado su implicación, quizás sus actos tengan **CONSECUENCIAS LEGALES** para él y para vosotros (padres y madres).

Debe saber que: Hay que **DENUNCIAR** cuando se observa un hecho de este tipo. No hacerlo lo convierte en **CÓMPLICE**. Debe saber que si reenvió (o simplemente enseñó a otros el contenido o conservó) los contenidos dañinos. Es igual de culpable que los que los difundieron por primera vez.



Objetivo 3: Que no vuelva a ocurrir.

Es esencial eliminar este rol de las relaciones sociales entre jóvenes. Hay que convencerles de que tienen que ser VALIENTES.

Forzar que se pongan en el lugar del otro. Reforzar que no se dejen arrastrar por la masa, por el qué dirán. Reforzar que ser un palmero NO es lo que deben ser. Hacerles ver que están siendo CÓMPLICES.

Haced que se ponga en lo peor: A veces las consecuencias son inesperadas. No sabemos cómo puede reaccionar una persona desesperada (la víctima).

Esta acción debe tener consecuencias. Seguramente no habrá de tipo legal (aunque podría darse el caso), pero, en cualquier caso, la familia debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.

5.2. Happy slapping

Esta nueva modalidad de violencia retransmitida se está poniendo muy de moda entre jóvenes y adolescentes. Consiste en la grabación de una agresión, física, verbal o sexual hacia una persona, para difundirla después por las redes, en una web o por WhatsApp, Messenger, etc.

Cuando los agresores son amigos o compañeros (61% de los casos), se percibe cómo un juego por parte del agresor, pero en realidad es una grave forma de violencia física y posteriormente online.

Si tu hijo/a es VÍCTIMA de cyberbullying:
1.- Hazle ver que la culpa no es suya. Es la víctima.
2.- No te alejes de su lado; dale cariño y apoyo.
3.- No le comuniques con el agresor ni su familia. Avisa al centro escolar.
4.- No borres nada. Haced pantallazos de todo. Apuntad cada detalle (testigos, listas de los miembros del chat, etc.)
5.- Si crees que la agresión es grave: Denuncia ante la policía.
6.- Cuando todo haya pasado, habla con tu hijo/a y dale pautas para que no vuelva a pasar: Que pida ayuda; Que no viva con miedo; Que Bloquee a los que le molestan; Que no ceda a los chantajes.
Si tu hijo/a es el AGRESOR:
1.- Si te contacta el colegio o la policía, acompáñalo y apóyalo, pero no mires para otro lado. No busques excusas.
2.- Debe saber que, aunque estarás a su lado, ni apoyas ni apruebas lo que hizo.
3.- Hazle ver que debe parar la agresión ya. Otro está sufriendo por su culpa.
4.- Habla con él/ella y trata de saber por qué.
5.- Si consideras que no puedes entenderlo o ayudarlo, busca ayuda profesional. Puede que, tras su violencia, se oculte un problema.
6.- Haz que reflexione. No permitas que se crea más que los demás o se convertirá en un déspota o un matón.
7.- Debe pedir perdón y asumir las consecuencias (tú también) por sus actos.
Si tu hijo/a es el TESTIGO MUDO o EL PALMERO:
1.- Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO.
2.- Debe colaborar para frenar la agresión.
3.- Hazle ver que es parte del problema. Sin testigos ni palmeros, muchas agresiones no se producirían.
4.- Debe saber que: Hay que DENUNCIAR cuando se observa un hecho de este tipo. No denunciar lo convierte en CÓMPLICE.
5.- Haz que reflexione y se ponga en el lugar del otro.
6.- Enséñale a ser valiente. Convíncelo de que no se debe dejar arrastrar por la masa, por el qué dirán. Ni por el miedo.

capítulo 6

ciberviolencia sexual



Cualquier persona puede sufrir un delito de este tipo. A veces las imágenes son tomadas por nosotros mismos o con nuestro permiso, pero en otras ocasiones pueden haber sido hechas sin nuestro conocimiento ni consentimiento. Así pues, el comportamiento que tenemos en las redes y las precauciones que tomemos para protegernos de estos delitos van a determinar nuestro grado de vulnerabilidad. El riesgo aumenta cuanto más despreocupada sea nuestra navegación por Internet y nuestra acción en redes sociales (cesión de datos, publicación de imágenes de todo tipo, difusión de vídeos caseros, localizaciones, direcciones de sitios habituales como nuestra casa o trabajo, contactos con desconocidos, etc.). También seremos más vulnerables si enviamos imágenes comprometidas a otras personas. Una vez que se envía, ya hemos perdido el control sobre ella. Hemos dejado nuestra intimidad en las manos de la otra persona. Ese otro puede ser quien dice ser o no (si lo conocí en el ámbito digital) o puede ser alguien conocido en el confiamos, pero que hoy puede querernos y mañana odiarnos. Alguien que hoy es nuestra pareja y mañana un extraño o un enemigo. Alguien que quizás quiera hacernos daño en algún momento, alguien a quien le parezca gracioso enviarla o, tan solo, alguien que sea descuidado con sus dispositivos.

El mero hecho de almacenar este tipo de imágenes en nuestro Smartphone, Tablet u ordenador ya supone un riesgo, pues no es difícil que alguien te coja o robe le móvil o que entre desde fuera (con un virus o un malware) y acceda a todo lo que hay dentro.

Así que, lo primero que hay que dejar claro a nuestros hijos e hijas es: **Si no quieres que esa foto se difunda, no te la hagas. Y, si decides hacerla, ponla a buen recaudo y no la envíes nunca a nadie. Esa es la mejor prevención y la mejor protección.**

6.1. Sexting.

Envío de mensajes sexuales (eróticos o pornográficos) por medio de teléfonos móviles, ordenadores o tabletas. Este envío de mensajes -acompañados en muchas ocasiones de vídeo o fotografía-, suelen tener carácter voluntario, puesto que por lo general son creados y enviados por sus protagonistas (o con su consentimiento). También se considera sexting el reenvío de este contenido sexual por terceras personas sin que medie consentimiento. Esto puede darse, por ejemplo, tras el robo o pérdida de móvil, el uso común de ese ordenador, o porque uno de los protagonistas se lo haya enviado.

El equipo de Sheri Madigan analizó en 2018³¹ diversos estudios sobre sexting para conocer la prevalencia de esta práctica de riesgo, en él señalaron que 1 de cada 7 menores de 18 años (14,8%) reconocía enviar imágenes de contenido sexual y el 27,4% (1 de cada 4) reconocía haber recibido este tipo de imágenes, porcentajes que aumentan a medida que se incrementa la edad. El 12% reconocía también haber reenviado alguna vez un mensaje de sexting sin consentimiento y el 8,4% tener guardado algún mensaje de sexting recibido de un tercero sin consentimiento del protagonista.

¡CUIDADO! Si en las imágenes aparecen menores de edad podríamos estar ante un caso de pornografía infantil, un delito muy grave.

¡OJO! Basta con tener la foto o el video en el dispositivo.

En aquellos casos en que Internet se utiliza como medio para encontrar pareja, sextear se puede percibir como una práctica sexual más con intenciones relativamente inofensivas. Entre jóvenes, a veces se dan estas prácticas como parte de su despertar sexual, como una prueba de confianza

31. Madigan, S., Ly, A., Rash, C. L., Van Ouytsel, J., y Temple, J. R. (2018). Prevalence of multiple forms of sexting behavior among youth: A systematic

review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 172(4), 327-335.

con la pareja, como una práctica con pocos riesgos... El problema surge cuando los materiales sexuales se envían a terceras personas sin consentimiento.

Sus principales consecuencias son: Los efectos emocionales (humillación y sentimiento de haber sido traicionado) y reputacionales, pueden ser demoledores para las víctimas, sin contar con que el *sexting* puede traer consigo otras situaciones como el *ciberbullying*, la extorsión o el acoso sexual, entre otros.

Los adolescentes que realizan sexting tienden a presentar más depresión, más impulsividad y mayor vulnerabilidad. Según las psicólogas Alonso y Romero³², los menores emocionalmente más vulnerables podrían encontrar en el sexting un medio para ganar aceptación entre los iguales. Además, también señalan que la incapacidad para controlar sus impulsos puede contribuir a que se envíen mensajes, fotos o vídeos sin valorar las posibles consecuencias derivadas de dicha práctica, del mismo modo, la literatura previa informa de la implicación de la impulsividad en otras conductas de riesgo (como por ejemplo el consumo de drogas)³³. Algunos autores también subrayan la relación entre *sexting*, depresión, ansiedad e intentos de suicidio³⁴.

Más información:

- Ver: “¿Se te ha pasado por la cabeza enviar esa foto?” (Fuente: Orange)

<https://acortar.link/KJhN6u>

6.2. Grooming o ciberacoso sexual.

Se refiere al conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganarse la confianza del menor a través de Internet con el fin de obtener concesiones de índole sexual. Generalmente se hacen pasar por menores en Internet o in-

tentan establecer un contacto con niños y adolescentes que dé pie a una relación de confianza, pasando después al control emocional y el aislamiento social del niño y, finalmente, al chantaje con fines sexuales. Habitualmente el contacto se produce a través de alguna plataforma social con chat (redes sociales, juegos en línea...).

Este ciberacoso sexual tiene diversos objetivos que van desde la producción de imágenes y vídeos sexuales destinados al consumo pornográfico o a redes de abuso sexual, al chantaje sexual para buscar encuentros en persona, o hasta el abuso sexual físico o la explotación sexual. El *grooming* es mucho más común de lo que se piensa. Según el informe sobre violencia viral realizado por Save de Children, “uno de cada cinco encuestados ha sufrido este tipo de acoso y el 15% en más de una ocasión. De media, la primera vez que sufrieron esta violencia fue con 15 años”³⁵.

Es importante ser consciente de que la petición de imágenes o vídeos de carácter sexual podría constituir en sí mismo un abuso sexual, especialmente grave en el caso de menores de edad. Aunque en ocasiones este contenido se puede enviar “voluntariamente”, coaccionado y manipulado por parte del agresor que se está haciendo pasar por quién no es y/o esconde sus reales intenciones, también es frecuente que la víctima haya sido chantajeada.

Sus principales consecuencias son: Lo más inmediato es que la víctima se ve aislada de su círculo más cercano, del círculo de confianza. Miente, pide a otros que mientan por él/ella, se esconde, etc... Las fotos íntimas que ha enviado, es posible que se hayan difundido entre otros depredadores sexuales y/o se utilicen para hacerle chantaje. En el peor de los casos se produce el encuentro, que puede ir seguido de una agresión sexual o un abuso. Cuando la víctima se da cuenta del engaño, desarrolla un importante sentimiento de humillación y de haber sido traicionado por parte de alguien en quien confiaba.

32. Alonso, C., y Romero, E. (2019). Conducta de sexting en adolescentes: predictores de personalidad y consecuencias psicosociales en un año de seguimiento. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 35(2), 214–224

33. De Wit, H. (2009). Impulsivity as a determinant and consequence of drug use: a review of underlying processes. *Addiction Biology*, 14 (1), 22–31.

34. Jasso-Medrano, J. L., López-Rosales, F. y Gámez-Guadix, M. (2018). Assessing the links of sexting, cybervictimization, depression, and suicidal ideation among

university students. *Archives of Suicide Research*, 22(1), 153–164.

Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Ponnet, K. y Walrave, M. (2014). Brief report: The association between adolescents' characteristics and engagement in sexting. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1387–1391.

35. Ver “Qué es el grooming qué es, cómo detectarlo y prevenirlo” (Fuente: Orange) en <https://n9.cl/q1ajm>

Más información:

- Ver: “Grooming ¿Sabes con quién quedan tus hijos a través de internet?” (Fuente: Orange)

<https://acortar.link/qamwzU>

- Ver: “Grooming, el acoso ¿virtual?” (Fuente: TED)

<https://acortar.link/K80IWQ>

6.3. Sextorsión³⁶ y pornovenganza.

Se refiere a la utilización de fotografías o vídeos de carácter sexual tomados en espacio privado e íntimo para publicarlos o viralizarlos sin el consentimiento de su protagonista a través de redes sociales o sitios web. Esto es un delito incluso cuando hubiera existido acuerdo entre las partes involucradas para la creación de esas imágenes o vídeos.

La popularización de los dispositivos con cámaras y el hábito de captar todos los momentos en imágenes, facilita que las parejas se hagan fotografías juntos -incluso en las situaciones más íntimas-. El problema surge cuando estas imágenes tomadas con o sin consentimiento se utilizan para extorsionar (en ese caso hablamos de sextorsión) o para vengarse por una ruptura sentimental (en este caso hablaríamos de pornovenganza). La publicación de imágenes pornográficas como venganza tiene como fin causar un mal a otra persona que no ha consentido el uso en público de sus imágenes íntimas, es el fenómeno que más está creciendo y que crea una mayor victimización siendo las mujeres las afectadas en casi todos los casos.

36. La sextorsión es más habitual de lo que podemos pensar. Valga como ejemplo este dato: “Entre enero y febrero de 2021, la empresa de antivirus Avast bloqueó más de medio millón de ataques de este tipo en todo el mundo, de los cuáles

La cultura sexual actual sigue otorgando roles de género diferenciados a hombres y a mujeres, y mayores cuotas de igualdad formal no se están traduciendo en una mayor igualdad real. La normalización de la grabación e intercambio de imágenes íntimas de carácter sexual en el ámbito de la pareja constituye una práctica de riesgo cuya máxima expresión queda patente en aquellos casos en los que termina produciéndose una situación de violencia de género digital (como es la pornovenganza).

Sus principales consecuencias son: Las consecuencias emocionales para la víctima pueden ser graves. Se ve en una situación de la que no sabe salir por sí misma y le avergüenza pedir ayuda por la naturaleza del hecho. Sufrirá intranquilidad, preocupación, desasosiego, ansiedad, depresión, aislamiento, ataques de pánico, etc.

Además, una vez que las imágenes se hacen públicas, se produce un grave atentado contra sus derechos a la intimidad, a la propia imagen y a la integridad moral de la víctima. Asimismo, puede afectar a su reputación, según el contenido de las imágenes que se difundan.

En el caso de la sextorsión, en caso de hacerse efectivo el chantaje, podría suponer además un grave perjuicio económico o, lo que es aún peor, el extorsionador podría obligar a su víctima a generar más contenidos sexuales para distribuirlos en sus círculos.

Más información:

- Ver: “Casos sexting reflexión” (Fuente: Orange)

<https://acortar.link/qamwzU>

36.000 fueron casos de sextorsión en España. En tan solo un mes”. <https://ayudaleyprotecciondatos.es/>

6.4. Ciberstalking.

Voz anglosajona que significa acecho y que describe un cuadro psicológico conocido como síndrome del acoso apremiante. El agresor, que puede ser hombre o mujer, persigue de forma obsesiva (y continuada en el tiempo) a la víctima: la espía, la sigue por la calle, la llama por teléfono constantemente le envía regalos, le manda cartas y sms, escribe su nombre en lugares públicos y, en casos extremos, llega a amenazarla y a cometer actos violentos contra ella.

El *stalking* se da, principalmente, en redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter -donde la mayoría de las personas dejan su información disponible para cualquiera-, por medio del correo electrónico o por servicios de mensajería instantánea como WhatsApp. Para que sea considerado *stalking*, es necesario que las acciones intrusivas sean continuadas en el tiempo (no esporádicas) y deben llevar a la víctima a alterar sus costumbres cotidianas.

Sus principales consecuencias son: Ansiedad, estrés, miedo, sensación permanente de sentirse observada, temor por su integridad física, etc. Como, además, el acosador puede ser cualquiera (desconocido, vecino, amigo, compañero de trabajo, etc.), la víctima tiene gran sensación de inseguridad. Se vuelve desconfiada, sin saber en quién puede confiar o no.

Este tipo de acoso puede llevar a la víctima a cambiar ciertas costumbres o hábitos de vida, como cambiar el camino de vuelta a casa, cambiar de número de teléfono, e incluso, a cambiar de domicilio.

- Ver: <https://n9.cl/1vsy6> (Fuente: Recursos Digitales)

6.5. Ciberviolencia de género.

Se refiere a aquellas maniobras y situaciones que se llevan a cabo a través de tecnologías digitales para ejercer dominio sobre la mujer, generalmente su pareja o expareja. Dentro de la ciberviolencia de género se pueden dar distintos tipos de violencia digital como la suplantación de identidad, la sextorsión, la difamación, el acoso e intimidación... Además, la facilidad que ofrecen las redes sociales para controlar a terceras personas hace que con el simple uso se pueda estar expuesto a esta violencia.

El uso de los medios sociales para la interacción personal hace que estas maniobras de control hacia la pareja pasen desapercibidas. Las redes sociales e internet son espacios donde se siguen reproduciendo las desigualdades de género y el sexismo. Esta violencia on-line, más sutil y que pasa más desapercibida, se convierte en un elemento presente las 24 horas del día a través de la pantalla del móvil o del ordenador.

En una situación de ciberviolencia de género, al igual que en el ciberbullying existen tres partes: el agresor, la víctima y los espectadores. La actitud que adopten el resto de los usuarios (los espectadores) es fundamental para contribuir a frenar la situación. Aunque no conozcan a la víctima deben actuar. Sin embargo, la actitud más frecuente es la de observar, una actitud pasiva que agrava las consecuencias para la víctima.

Sus principales consecuencias son: Las principales consecuencias de esta violencia de género por medios digitales son los daños psíquicos y un cuadro de ansiedad crónica, que puede llevar a un cuadro de estrés postraumático con un impacto psicológico, social y educativo. El miedo y el sentimiento de culpabilidad hacen que se sufra en soledad.

- Ver: <https://n9.cl/cnjpr> (Fuente: YaGardaTV)



6.6. ¿Cómo prevenirlo?

La prevención debe centrarse en la reducción de riesgos y el

fomento de las conductas responsables y, más concretamente en ámbitos muy concretos: atención a los cambios, reducción de riesgos y alfabetización.

ATENCIÓN/FORMACIÓN/ EDUCACIÓN	REDUCCIÓN DE RIESGOS
Atención a los cambios. Pueden no ser nada o serlo todo. Atentos a: - Si vuestra hijo o hija está triste, apático, desganado o iracundo. - Si ha dejado de contar cosas en casa como lo hacía antes. - Si reacciona a la defensiva o de manera agresiva cuando le preguntáis por el colegio, por los amigos, por la pareja. - Si ha dejado a un lado a su grupo de amistades. - Si no quiere salir. - Si no quiere ir al colegio. - Si han dejado de interesarle o abandonar actividades en las que antes disfrutaba o participaba. - Si observáis una bajada en su rendimiento escolar.	Insiste en saber qué le pasa. Preguntá a algún amigo con el que tengas confianza. Estar alerta a las primeras señales de posibles conductas correspondientes a los primeros estadios de violencia de género. Ayúdales a tener una autoestima fuerte.
Enséñales la importancia de proteger su privacidad y su intimidad.	Recuérdale que no se haga fotos (o vídeos) que le avergüencen. Instrúyelos sobre el peligro que supone dar ciertos datos o contar según qué cosas on line. Recuérdales que tapen la cámara de sus dispositivos cuando no la estén utilizando. Recuérdales la importancia de crear contraseñas seguras y no dárselas a nadie. Recuérdales que deben configurar las opciones de privacidad y seguridad de los dispositivos y aplicaciones para evitar perder el control de la información que guardan. Recuérdales que deben instalar un antivirus certificado a sus dispositivos móviles y ordenadores y mantenerlos actualizados para evitar hackeos. Recuérdales que no abran ni ejecuten archivos adjuntos con nombres o extensiones dudosas, sin importar si son enviados por algún amigo tuyo. Que les pregunten antes. Recuérdales que deben almacenar la menor cantidad posible de contenidos de riesgo.
Enséñales que todo lo que se envía puede pasar a ser de dominio público en segundos.	Advertidos sobre la necesidad de extremar la precaución cuando conocemos a otra persona online. Que no acepten personas extrañas en sus redes sociales sin antes asegurarse de su identidad.
Enséñales que en Internet no todos son los que dicen ser. Apreles los clics: En Internet todo el mundo muestra una imagen proyectada de sí mismos, y es muy fácil que, escondidos bajo identidades falsas, alguien se haga pasar por otra persona. También los menores se pueden hacer pasar por mayores de edad y meterlos en un lío.	Advertidos sobre la necesidad de extremar la precaución cuando conocemos a otra persona online. Que no acepten personas extrañas en sus redes sociales sin antes asegurarse de su identidad.
Habla de este tipo de delitos en casa. Que sepa lo que son y cómo prevenirlos.	Ayúdales a desarrollar su capacidad crítica. Evita que normalicen la violencia. Profundiza con ellos en el análisis de los riesgos de Internet. NO des por hecho que como son mayores, y lo saben. Hablad con ellos de la influencia de los estereotipos que reproducen las redes sociales.
Instrúyete para que sepa qué hacer si recibe contenidos íntimos de terceras personas (aunque no los haya pedido).	Avisale de que ya es mayor de 14 años y que poseer imágenes privadas de otros puede suponer un delito y si/ella ya es responsable penal. Déjale claro que reenviar es lo mismo que enviar. No debe hacerlo. Déjale claro que nunca debe enseñar ese contenido a otras personas. Déjale claro que debe borrar el contenido íntimo (o privado) de los demás de inmediato. Nunca debe conservarlo. Déjale claro que debe avisar a la víctima y hacer lo posible para parar la agresión, aunque él/ella no la iniciara. Déjale claro que debe pedir ayuda a algún adulto.
Mantén una conducta proactiva ante el comportamiento de tu hijo en las redes sociales.	
No digas de recordarle que deben tomar precauciones siempre. Deben cuidarse.	Es recomendable pedirles que siempre que alguien les proponga un encuentro, deben comunicárselo a alguien (mejor adulto) de confianza. Nunca se sabe qué se puede encontrar. Fídeles que no mientan sobre dónde van o a dónde van a ir. Fídeles que tampoco mientan por otros ni pidan a otros que mientan por ellos en esta cuestión. Si pasa algo, no sabrás dónde buscar.



6.7. ¿Qué hacer si el daño ya está hecho?

Llegados a este punto, la reacción es diferente dependiendo del rol que ocupa tu hijo, hija o estudiante. Y la forma de enfrentarse al hecho puede variar un poco dependiendo del delito ante el que nos encontremos.

a. Si tienes delante a la VÍCTIMA³⁷

Lo principal es parar la agresión y que deje de sufrir. Ya habrá tiempo para entender por qué y para buscar la forma de que no vuelva a ocurrir. Recuerda que no es el momento de los reproches, del “ya te lo dije” ni del “cómo se te ocurre”. Ya habrá tiempo para averiguar el por qué y el cómo. Ahora lo importante es que sienta que estás a su lado.

Objetivo 1: Reconstruir su confianza.

Amor, cariño escucha, comprensión y mimos. No es culpa suya. No es el momento de los reproches, sino de acompañarle, darle cariño y apoyo. Ayúdale a reconstruir su confianza. Ayúdale a afrontar la situación y ponerle remedio. No olvides que es la víctima, no debe sentir vergüenza, házselo ver. Conseguir este objetivo puede llevar tiempo y no debe abandonarse en todo el proceso. Si es necesario: Busca ayuda profesional.

Objetivo 2: Parar la agresión.

Debemos darnos prisa. En la red todo se transmite a toda velocidad. Debe compaginarse con el primer objetivo desde el primer momento. Cuanto más tiempo pase, más grande será el daño.

Para acelerar el proceso es recomendable que se contacte con quienes estén difundiendo los contenidos e incluso con quienes los hayan recibido para evitar que se sigan enviando y pedir su eliminación. Pero no lo hagas tú directamente, contacta con el centro educativo y cuenta lo que pasa para que te ayuden. Es posible que te recomienden que acudas a la policía. Hazlo.

Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible. Esto no garantiza que alguien no haya hecho alguna copia, pero sí limita su difusión. Ten en cuenta que los jóvenes utilizan aplicaciones como Snapchat o las Stories de Instagram, donde las fotografías se conservan por tiempo muy limitado.

NUNCA se debe ceder al chantaje (si se da). Si se hace, nunca parará.

Si el centro escolar no responde con la celeridad y la profesionalidad esperada, pasa al siguiente nivel y busca ayuda en otro sitio o/y ve a la policía.

Objetivo 3: Denunciar.

Paralelamente se debe tramitar una denuncia. Dado que los contenidos incluyen información sensible de menores, es necesario denunciar formalmente los hechos ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, sobre todo en casos de extorsión y *grooming*.

GUARDAD TODAS LAS PRUEBAS NO BORRÉIS NADA: haced capturas de pantalla y todo lo que se os ocurra para facilitar el trabajo de los investigadores. También la lista de los que estaban en el chat (si se hizo a través de un chat), páginas de contacto, imágenes del otro (si es el caso), etc...

37. Ver tabla 4. ANEXO II

Apuntad todos los detalles: modus operandi, cómo se hizo el contacto, fechas, lugares, etc... TODO. Cualquier detalle puede ser útil.

Si se ha producido en el entorno escolar, el centro lo pondrá en conocimiento de la Fiscalía de menores y pondrá en marcha el plan de intervención.

Si el agresor ofrece un acto de conciliación (reconoce su daño y le pide perdón), puede aceptarlo o no, pero en este tipo de casos, la ley suele seguir su curso.

No debes difundir información sobre los otros implicados en el caso, porque podrías estar incurriendo en una vulneración del derecho a la protección de datos personales, la intimidad e incluso el honor.

Objetivo 4: Que no vuelva a ocurrir.

Este objetivo pasa por mantener una conversación con los jóvenes. Deben reflexionar sobre por qué llegó a esta situación y ayudarle a reducir riesgos y a desarrollar conductas responsables. Obviamente, la próxima vez estará más alerta, pero, aun así, hay que tomar medidas que sí o sí pasan por la formación y la alfabetización.

¡OJO! Si tú no conoces esta realidad, cómo no caer en ella y/o cómo salir de ella, no podrás ayudarles. ¡Ponte al día!

Recuerda que, si este tipo de violencia se produce en el entorno escolar, los centros escolares deben responder de forma inmediata ante cualquier denuncia o sospecha de ciberviolencia. Deben aplicar los planes de convivencia y, en caso de evidencia, deben activar el plan de intervención y dar parte a la Fiscalía de menores. No permitas que se escaqueen. Están obligados a actuar.

38. Ver tabla 5. ANEXO II

b. Si tienes delante al AGRESOR³⁸

Lo principal es parar la agresión. Luego ya trataremos de entender por qué lo ha hecho y de buscar el modo de que no vuelva a ocurrir. Ahora lo importante es evitar que el daño vaya a más.

Objetivo 1: Parar la agresión.

Debemos darnos prisa. En la red todo se transmite a toda velocidad. Cuanto más tiempo pase, más grande será el daño y más difícil repararlo.

Para acelerar el proceso es recomendable contactar, si es posible, con aquellos a los que se les envió los contenidos para que los borren y no los envíen. Si ya los han reenviado, saber a quiénes para poder pararlo y pedir que lo borren.

Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible. Esto no garantiza que alguien no haya hecho alguna copia, pero sí limita su difusión.

Si se puede parar desde el centro escolar, adelante, pero ten en cuenta que, si se trata de un caso de ciberviolencia, el centro escolar tiene la obligación ponerlo en conocimiento de la Fiscalía de menores.

En cualquier caso: Rápido. No pierdas el tiempo, alguien está sufriendo.

Objetivo 2: Dar la cara.

Es culpable. Por el momento no importa por qué lo hizo. Debe dar la cara y reconocer lo que hizo. Es posible que en este punto os haya contactado el colegio o la policía (según la gravedad del caso). Acompáñalo. Apóyalo. Explícale lo

importante que es decir la verdad. Hazle entender que tendrá que asumir las consecuencias de sus acciones.

Acompáñalo, pero sé firme. No le busques excusas ni trates de culpar a la víctima. Debe saber que lo que ha hecho está mal. Y debe saber que, aunque le quieres y no lo vas a abandonar, a ti también te parece que lo que hizo está mal.

Reconocer el mal hecho es el primer paso para no que no vuelva a ocurrir. En ciertas ocasiones tendrá que pagar lo que ha hecho. Colaborar con la investigación y arrepentirse puede ayudar a rebajar la sanción.

No le ocultéis la sanción económica que al final tendréis que asumir vosotros. Que sepa que sus actos pueden perjudicar a aquellos a los que quiere.

Objetivo 3: Pedir perdón.

Debes hacerle ver que tiene que pedir perdón. Y que esa disculpa debe ser sincera. No permitas que se sienta por encima de su víctima o estarás favoreciendo que se convierta en un déspota o en un matón.

Hazle ver que la mejor disculpa es colaborar para parar la agresión lo antes posible y reparar el daño. No obstante, debe ser consciente de que el hecho de pedir perdón no le eximirá del castigo³⁹.

Debéis ser conscientes de que se trata de hechos muy graves.

Objetivo 4: Entender por qué.

Habla con tu hijo o hija. Trata de saber por qué lo hizo. Si consideras que no puedes entenderlo o ayudarlo, busca ayuda profesional. (Ver anexo II).

39. La nueva ley Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, elimina el perdón de la víctima como causa de extinción de responsabilidad criminal, cuando la víctima es

Debes tratar de entender por qué ha hecho algo así, pero, sobre todo, debes hacer que reflexione sobre lo que le llevó a hacerlo y las consecuencias de lo que ha hecho.

Si se ha dado un caso en el entorno escolar ¡CUIDADO! tendrás que tener mucha precaución para no vulnerar la intimidad de la víctima, revelar secretos o sus datos personales.

Objetivo 5: Que no vuelva a ocurrir.

Haz todo lo posible por que tu hijo o hija entienda las consecuencias que han tenido sus actos. Que sea consciente del sufrimiento provocado a otra persona. Ayúdale a reflexionar sobre sí mereció la pena.

Esta acción debe tener consecuencias. Seguramente las habrá de tipo legal, pero en cualquier caso, la familia y el colegio deben hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.

c. Si tienes delante al TESTIGO⁴⁰

El que reenvió los contenidos, el que se rió de la víctima, el que aplaudió el hecho o, simplemente, el que no denunció, tienes delante al que pudo pararlo y no lo hizo. Se dará cuenta (si no lo ha hecho ya) y necesitará tu apoyo.

Objetivo 1: Parar la agresión.

Como en el resto de casos, lo primero es poner todos los medios para parar la agresión lo antes posible. Hazle ver que su ayuda es importante y que debe colaborar con todas las partes para hacer que acabe. Para acelerar el proceso es recomendable contactar, si es posible, con aquellos a los que se les envió los contenidos para que los borren y no los

menor de 18 años y los delitos son perseguibles a instancia de parte. En los delitos perseguibles de oficio no se contemple esta posibilidad.

40. Ver tabla 6. ANEXO II



envíen. Si ya los han reenviado, saber a quiénes para poder pararlo y pedir que lo borren.

También debe borrar todo el contenido (videos, fotos, etc...) que tengo en su poder sin consentimiento. La mera posesión puede constituir delito. Sobre todo, si aparecen menores.

Objetivo 2: Hacerle ver el papel que ha jugado

Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO. Es esencial que reconozca su rol y se vea como parte del problema y, por supuesto, como parte de la solución.

Hay que abrirle los ojos y que entienda que, si no hubiera palmeros o testigos mirando para otro lado, gran parte de las agresiones no se producirían o terminarían al poco tiempo de empezar, evitando el sufrimiento de los otros.

Además, dependiendo de hasta dónde haya llegado su implicación, quizás sus actos tengan consecuencias jurídicas para él y para vosotros (padres y profesores).

Debe saber que: Hay que DENUNCIAR cuando se observa un hecho de este tipo. No hacerlo lo convierte en CÓMPLICE. Debe saber que si reenvió (o simplemente enseñó a otros o conservó) los contenidos íntimos. Es igual de culpable que los difundió por primera vez.

Objetivo 3: Que no vuelva a ocurrir.

Es esencial eliminar este rol de las relaciones sociales entre jóvenes. Hay que convencerles de que tienen que ser VALIENTES.

Forzar que se pongan en el lugar del otro. Reforzar que no se dejen arrastrar por la masa, por el qué dirán. Reforzar que ser un palmero NO es lo que deben ser. Hacerles ver que están siendo CÓMPLICES.

Haced que se ponga en lo peor: A veces las consecuencias son inesperadas. No sabemos cómo puede reaccionar una persona desesperada (la víctima).

Esta acción debe tener consecuencias. Es posible que también las haya de tipo legal (dependiendo del nivel de participación), pero, en cualquier caso, debéis hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.

Si tu hijo/a es VÍCTIMA de ciber VIOLENCIA SEXUAL:

- 1.- Hay que reconstruir su confianza. Hazle ver que no importa lo que hiciera NO ES POR SU CULPA, Es la víctima. No debe sentir vergüenza.
- 2.- Dale apoyo en todo momento y acompáñalo/a durante todo el proceso.
- 3.- No te comuniques con el agresor ni su familia. Avisa al centro escolar.
- 4.- Este tipo de violencias son muy graves. Es posible que tengas que denunciar ante la policía.
- 5.- Para la agresión es prioritario: Comunícalo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible.
- 6.- No borres nada. Haced peritajes de todo. Apuntad cada detalle (testigos, listas de los miembros del chat, etc.).
- 7.- Cuando todo haya pasado, habla con tu hijo/a y dale pautas para que no vuelva a pasar: Que pida ayuda. Que no viva con miedo. Que Bloquee a los que le molestan. Que no ceda a los chantajes. Que controle lo que publica, etc.

Si tu hijo/a es el AGRESOR:

- 1.- Si te contacta el colegio o la policía, acompáñelo y apóyalo, pero no mires para otro lado. No busques excusas. Es algo muy grave.
- 2.- Debe saber que, aunque estarás a su lado, ni apoyas ni apruebas lo que hizo.
- 3.- Hazle ver que debe parar la agresión ya. Otro está sufriendo por su culpa.
- 4.- Habla con él/ella y trata de saber por qué.
- 5.- Si consideras que no puedes entenderlo o ayudarlo, busca ayuda profesional. Puede que, tras su violencia, se oculte un problema.
- 6.- Haz que reflexione. No permitas que se crea más que los demás o se convertirá en un déspota o un matón.
- 7.- Debe pedir perdón y asumir las consecuencias (tú también) por sus actos.
- 8.- Colaborar con la investigación y arrepentirse puede ayudar a rebajar la sanción.

Si tu hijo/a es el TESTIGO MUDO o EL PALMERO:

- 1.- Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO.
- 2.- Debe hacer todo lo posible para frenar la agresión.
- 3.- Debe saber que si reenvió (o simplemente enseñó a otros o conservó) los contenidos íntimos. Es igual de culpable que los difundió por primera vez.
- 4.- Hazle ver que es parte del problema. Sin testigos ni palmeros, muchas agresiones no se producirían.
- 5.- Debe saber que: Hay que DENUNCIAR cuando se observa un hecho de este tipo. No denunciar lo convierte en CÓMPLICE.
- 6.- No importa que lo borre todo. La policía puede recuperar esos archivos.
- 7.- Haz que reflexione y se ponga en el lugar del otro.
- 8.- Enséñale a ser valiente. Convéncelo de que no se debe dejar arrastrar por la masa, por el qué dirán. Ni por el miedo.

capítulo 7

consecuencias legales



Toda acción (buena o mala) tiene consecuencias. Para las víctimas consecuencias económicas, emocionales o, incluso, físicas. Para los agresores y los testigos, pueden tenerlas de tipo legal. El objetivo principal de estas medidas legales, cuando nos referimos a menores de edad, es modificar las conductas dañinas (hacia otros o para uno mismo) y buscar la resolución de los conflictos de forma amigable y afectiva entre las partes. No se trata de castigar o buscar venganza, pero ante las conductas más graves, la justicia actuará con contundencia, especialmente en los casos de reincidencia.

Como ya hemos advertido antes, a partir de los 14 años, los jóvenes son responsables penales de sus actos. Esto significa que, según la gravedad de sus acciones, podrán ser castigados por la administración de justicia. Tened en cuenta, además, que los adultos responsables de esos jóvenes tendrán que asumir la responsabilidad civil derivada del daño que hayan hecho estos, lo que implica un desembolso económico.

¡OJO! A los mayores de 18 años se les aplica el Código penal y, en los casos más graves, las penas pueden ser incluso de cárcel.

A los menores entre 14 y 18 años se les aplica, por los delitos cometidos, la ley de responsabilidad penal del menor. Se toma en cuenta la edad a la que cometió el acto. Esto es, si los hechos los cometió antes de cumplir los 18 años y se le enjuicia cuando es mayor de edad, se le aplica la ley penal del menor.

Los criterios que establece la ley para la imposición de las medidas atiende al interés superior del menor (lo que vaya a serle más beneficioso) antes que a la gravedad del hecho. El objetivo principal es su reeducación y reinserción social y no el castigo o la venganza. Por eso es difícil saber a priori qué pena se o impondrá del amplio catálogo que recoge la ley.

Se puede imponer una o más medidas por un mismo hecho, según el criterio del Juez. Para elegir la medida o medidas más adecuadas se deberá atender de modo flexible, no sólo

a la prueba y valoración jurídica de los hechos sino, especialmente, a la edad, las circunstancias familiares y sociales, la personalidad y el interés del menor. Además, el juez competente podrá, en cualquier momento, dejar sin efecto la medida impuesta, reducir su duración o sustituirla por otra, si cree que esto es mejor para el menor.

Como decimos, no es posible saber, a priori, cuál será la pena, pero dejamos aquí algunos ejemplos de sentencias reales:

En 2010 un padre de Las Palmas fue condenado a pagar 5.000€ porque su hijo colgó en una red social una foto de una chica de 15 años en ropa interior acompañada de comentarios vejatorios. Se condenó al padre por la “culpa in vigilando”, es decir, por no poner cuidado en los que hacía su hijo.

En 2011, dos jóvenes fueron condenadas a pagar 12.400€ cada una por abrir una cuenta en una red social con los datos de una tercera persona con el fin de ridiculizarla colgando fotos suyas, comentarios, etc.

En 2019, un grupo de menores de un Instituto de FP de Valladolid, acosaron a un compañero discapacitado. Fueron condenados a pagar 6000€ a la víctima y, además, a permanecer en sus casas durante varios fines de semana, a realizar prestaciones en beneficio de la Comunidad, a realizar tareas socioeducativas y a asistir a formación en prevención de conductas violentas.

En 2021, una menor de edad (Santa Cruz de Tenerife) se hizo pasar por un chico para engañar a otra menor y conseguir sus fotos desnudas. Fotos que reenvió a tres amigas. Fue condenada a indemnizar a la víctima con 3.000€.

Estos son algunos ejemplos de penas posibles (se incluye la tabla completa de penas posibles), que se ven moduladas, también, por la mayor o menor vulnerabilidad de la víctima, porque el hecho se difundió o no por las redes, por las secuelas que le queden a la víctima o las consecuencias que tenga la agresión, por si se trata de una conducta reincidente o no, etc...

¡OJO! Siempre que haya reincidencia, se considerará que es un supuesto de extrema gravedad.

¡OJO! Todo el que se entera de que se está cometiendo un delito, debe denunciar (TODOS). Art. 450 Código Penal⁴¹.

¡OJO! El que reenvía los contenidos ilícitos son culpables del mismo hecho. Si ayudan al autor, serían cómplice.

41. Art. 450 Código Penal: "1. El que, pudiendo hacerlo con su intervención inmediata y sin riesgo propio o ajeno, no impidiere la comisión de un delito que afecte a las personas en su vida, integridad o salud, libertad o libertad sexual, será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años si el delito fuera contra la vida, y la de multa de seis a veinticuatro meses en los demás casos, salvo que al delito no impedido le correspondiera igual o menor pena, en cuyo caso se impondrá la pena inferior en grado a la de aquél.

2. En las mismas penas incurrirá quien, pudiendo hacerlo, no acuda a la autoridad o a sus agentes para que impidan un delito de los previstos en el apartado anterior y de cuya próxima o actual comisión tenga noticia".

Medidas que pueden imponerse a los menores de 14 a 18 años.	
Internamiento en régimen cerrado en un centro de menores.	<p>Esta medida SÓLO se impone cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El delito cometido está castigado con penas de más de 5 años. -El delito está castigado con prisión de hasta 5 años, pero se haya empleado violencia o intimidación o haya generado grave peligro para la vida. -El delito se comete en grupo o en el entorno de una banda u organización. -Para menores de 14 y 15 años: máximo tres años. -Para menores de 16 y 17 años: máximo 6 años
Internamiento en régimen semiabierto en un centro de menores.	<p>Norma general: máximo 2 años.</p> <p>El joven puede salir a realizar alguna actividad formativa o laboral o de ocio fuera del centro de menores.</p>
Internamiento en régimen abierto en un centro de menores.	<p>Norma general: máximo 2 años.</p> <p>El joven vive en el centro de menores pero puede salir a realizar todas las actividades fuera del centro.</p>
Internamiento terapéutico en régimen cerrado, semiabierto o abierto.	<p>Norma general: máximo 2 años</p> <p>Esta medida se impone en las siguientes circunstancias:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El menor sufre anomalías o alteraciones psíquicas que impiden comprender la ilicitud del hecho. -El menor sufre de "un trastorno mental transitorio no provocado para delinquir o de una intoxicación plena por el consumo de bebidas alcohólicas, drogas tóxicas, estupefacientes o psicotrópicas, síndrome de abstinencia o alteraciones en la percepción desde el nacimiento o desde la infancia que alteren gravemente la conciencia de la realidad".
Asistencia a un centro de día.	<p>*Las personas sometidas a esta medida residirán en su domicilio habitual y acudirán a un centro, plenamente integrado en la comunidad, a realizar actividades de apoyo, educativas, formativas, laborales o de ocio*.</p>
Tratamiento ambulatorio	<p>La medida consiste en que los menores sometidos a la misma, deberán asistir a un centro establecido y tendrán que seguir las pautas fijadas en el tratamiento, generalmente orientado a solucionar problemas de alteración psíquica, adicción al alcohol, drogas tóxicas o sustancias psicotrópicas, o alteraciones en la percepción.</p>

Medidas que pueden imponerse a los menores de 14 a 18 años.	
Permanencia fin de semana en centro de menores	Norma general: máximo 8 fines de semana.
	Dependiendo de la gravedad y circunstancias del caso: Para menores de 14 y 15 años: máximo 12 fines de semana. Para menores de 16 y 17 años: máximo 16 fines de semana.
Libertad vigilada	Duración máxima 2 años.
	"En esta medida se ha de hacer un seguimiento de la actividad de la persona sometida a la misma y de su asistencia a la escuela, al centro de formación profesional o al lugar de trabajo, según los casos, procurando ayudar a aquélla a superar los factores que determinaron la infracción cometida".
La prohibición de aproximarse o comunicarse con la víctima o con aquellos de sus familiares u otras personas que determine el juez.	Esta medida se suele imponer en los casos de acoso, bullying, violencia de género, sola o junto con otras.
Convivencia con otra persona, familia o grupo educativo.	-Para menores de 14 y 15 años: máximo tres años.
	-Para menores de 16 y 17 años: máximo 6 años
Prestaciones en beneficio de la comunidad.	Como norma general: máximo 100 horas.
(Solo se puede imponer con el consentimiento del condenado)	Dependiendo de la gravedad y circunstancias del caso:
	Para menores de 14 o 15 años: máximo 150 horas. Para menores de 16 o 17 años: máximo 200 horas.
Realización de tareas socio-educativas.	"La persona sometida a esta medida ha de realizar, en internamiento ni libertad vigilada, actividades específicas de contenido educativo encaminadas a facilitarle el desarrollo de su competencia social".
Amonestación	"Dirigida a hacerle comprender la gravedad de los hechos cometidos y las consecuencias que los mismos han tenido o podrían haber tenido, instándole a no volver a cometer tales hechos en el futuro".

capítulo 8

**anexo I: tabla resumen
necesito ayuda**



TIPO DE PROBLEMA	PARA SABER MÁS	DÓNDE PEDIR AYUDA
Ante cualquier problema. Para pedir ayuda o denunciar.	<ul style="list-style-type: none"> - Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil: www.gdt.guardiacivil.es - Cibertexto: www.cibertexto.org - Internet Segura for Kids. INCIBE: - Agencia Española de Protección de Datos: https://www.aepd.es/es/prensa-y-comunicacion/notas-de-prensa/materiales/las-redes-sociales-no-son-un-juego-canal-prioritario https://www.is4k.es/necesitas-saber 	<ul style="list-style-type: none"> - Policía Nacional; participa@policia.es seguridadescolar@policia.es - Unidad de Delitos Tecnológicos de la Policía Nacional: delitos.tecnologicos@policia.es - Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil: www.gdt.guardiaciviles - Línea de ayuda internet Segura For Kids: 900 116 117. - Teléfono ANAR del menor: 900 20 20 10 - Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD): https://www.aepd.es/es/canalprioritario - INCIBE: 017
SALUD: Identidad y expresión de género	https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/igbi-comunidad-madrid	<ul style="list-style-type: none"> - Teléfono: 917 010 788 - Correo electrónico: infoigbi@madrid.org - C/ Carretas, nº 14 planta 2ª. Metro Sol
SALUD: Anorexia/ Bulimia ⁴²	<ul style="list-style-type: none"> - Comunidad de Madrid: https://acortar.link/asGmVL - Fundación ANAR https://acortar.link/W9ywd 	<ul style="list-style-type: none"> - Emergencias CAM: 112 - Fundación ANAR: 900 20 20 10 - Instituto de nutrición y trastornos alimentarios de la CAM 900 60 50 40 - ADANER 91 577 02 61 - ANTARES 91 614 10 68 y 91 614 38 16 - AVICAB 91 208 04 59
SALUD: Suicidio	<ul style="list-style-type: none"> - Comunidad de Madrid https://acortar.link/GfPmiv 	<ul style="list-style-type: none"> - Emergencias CAM: 112 - Fundación ANAR: 900 20 20 10 - Teléfono de la Esperanza: 717 003 717 - Teléfono de prevención del suicidio: 024
SALUD: Autolesión no suicida (ANS) ⁴³	<ul style="list-style-type: none"> - Sociedad Internacional de la Autolesión https://acortar.link/0ucS6n - Fundación ANAR https://acortar.link/UwsqTE - Hospital el Clínic de Barcelona: https://acortar.link/0Nt71 	<ul style="list-style-type: none"> - Emergencias CAM: 112 - Fundación ANAR: 900 20 20 10
SALUD: Mensajes negativos/engañosos sobre la salud	<ul style="list-style-type: none"> - Internet Segura for Kids (IS4K)_INCIBE: https://acortar.link/c56u8j 	<ul style="list-style-type: none"> - INCIBE: 017 - Fundación ANAR: 900 20 20 10
INFORMACIÓN: Mensajes que incitan al odio	<ul style="list-style-type: none"> - Internet Segura for Kids (IS4K)_incibe https://acortar.link/c56u8j 	<ul style="list-style-type: none"> - Fundación ANAR: 900 20 20 10 - INCIBE: 017
INFORMACIÓN: Fake News	<ul style="list-style-type: none"> - Internet Segura for Kids (IS4K)_incibe https://acortar.link/V715h - Universidad Carlos III de Madrid https://acortar.link/8LYdDw 	<ul style="list-style-type: none"> - Malita https://www.malita.es

42. Anorexia y bulimia nerviosa: Son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. Las personas que lo sufren tienen una gran preocupación por su imagen corporal, peso y alimentación. En ambos casos hay una obsesión y un miedo irracionales a engordar y obsesión por adelgazar y la pérdida de peso a través de un ayuno impuesto (anorexia) o por atracones y vómitos para liberarse (bulimia).

43. Autolesión no suicida: Todo acto para hacerse daño de manera directa y deliberada sobre el propio cuerpo con cortes autoinfligidos, sin la intención de

provocar la muerte. Se utilizan como “autocalmante” para evitar o escapar de una frustración emocional y afectiva. Es una estrategia de regulación emocional que no puede gestionarse psíquicamente, que se repite de forma ascendente y de la que es difícil salir sin ayuda profesional. No saben cómo enfrentarse y aliviarse ante una realidad que les superan, se autolesionan se sienten menos mal y esto les permite regresarlos a la realidad. En numerosas ocasiones se puede convertir en adictivo porque parece que les funciona si se repiten cinco o más veces diariamente.

TIPO DE PROBLEMA	PARA SABER MÁS	DÓNDE PEDIR AYUDA
INFORMACIÓN: Phishing	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://www.is4k.es/fraudes-online	INCIBE: 017
INFORMACIÓN: Ataques contra el honor	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://www.is4k.es/necesitas-saber/comunidades-peligrosas	INCIBE: 017 Fundación ANAR: 900 20 20 10
INFORMACIÓN: Uso no permitido de datos	- Agencia Española de Protección de Datos (AEPD). Información General: https://acortar.link/37PAU	INCIBE: 017 AEPD: 900 293 621
VIOLENCIA: Cyberbullying	- Comunidad de Madrid www.madrid.org/bvirtual/BVCM013908.pdf?mickid=111935bccc4c11ec810fd2747136311e - INCIBE https://www.is4k.es/ciberacoso - Asociación Pantallas Amigas: http://www.cyberbullying.com/cyberbullying/ - Para familias: https://acortar.link/VWdHGz	Emergencias CAM: 112 Fundación ANAR: 900 20 20 10
VIOLENCIA: Sexting	- Goodwill Community Foundation https://acortar.link/TNyMUS - Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://acortar.link/0GRguk https://www.is4k.es/necesitas-saber/sexting https://www.sexting.es	- Fundación ANAR: 900 20 20 10 - Línea de ayuda a niños y adolescentes de la CAM: 116111 infancia.adolescencia@madrid.org
VIOLENCIA: Pornovenganza	- Pantallas Amigas https://cult.ly/VDB1Qdh	- Emergencias CAM: 112
VIOLENCIA: Grooming o ciberacoso sexual	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://cult.ly/MDB1HFS https://internet-grooming.net	- Atención a las víctimas de violencia de género de la CAM: 016
VIOLENCIA: Sextorsión	- Internet Segura for Kids (IS4K)_Incibe https://cult.ly/DB1N6h - Sextorsion.es https://www.sextorsion.es	- Atención a las Mujeres adolescentes víctimas de violencia de género: 116
VIOLENCIA: Stalking	- GFC Aprende https://edu.gfcglobal.org/es/seguridad-en-internet/que-es-el-stalking/	- Programa de Atención a Mujeres Adolescentes Víctimas de Violencia de Género "No te cortes". Contacto en Dirección General de la Mujer: 917206208 vgjovenes@madrid.org
VIOLENCIA: Ciberviolencia de género	- Comunidad de Madrid https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/no-te-cortes#	

capítulo 9

anexo II: tablas diferentes roles



Tabla 1: Mi hijo o hija es víctima de ciberbullying

Objetivo 1: RECONSTRUIR SU CONFIANZA	Objetivo 2: PARAR LA AGRESIÓN CUANTO ANTES	Objetivo 3: DENUNCIAR	Objetivo 4: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Si tienes delante a la VÍCTIMA: Lo principal es parar la agresión y que deje de sufrir. Ya habrá tiempo para entender por qué y para buscar la forma de que no vuelva a ocurrir. Ahora lo importante es que sienta que estás a su lado, que ya está seguro/a.			
Conseguir este objetivo puede llevar tiempo y no debe abandonarse en todo el proceso.	Debemos darnos prisa. La agresión debe parar cuanto antes. En las redes todo va a mucha velocidad y el daño crece cada segundo.	Si el acoso es grave o incluye la difusión de insultos o imágenes no consentidas, denuncia.	Este objetivo pasa por mantener una conversación con tu hijo/a y hacerle ver que, a la mínima señal, hay que pedir ayuda.
Amor, cariño escucha, comprensión y mimica.	Avisar al centro escolar, si el acoso se está produciendo en ese ámbito.	NO BORREIS NADA. Aunque sean imágenes o contenidos desagradables.	Hazle ver que no debe vivir con miedo.
No es culpa suya. Ayúdale a afrontar la situación y ponerle remedio.	No trates de comunicarte con el acosador ni con su familia, aunque los conozcas.	GUARDAD TODAS LAS PRUEBAS: haced capturas de pantalla, la lista de los que estaban en el chat, copia de contenidos enviados, fechas de las publicaciones, etc...	Hazle ver que nunca debe ceder a los chantajes.
No olvides que es la víctima, no debe sentir vergüenza ni miedo, házselo ver.	RÁPIDO: Es muy importante que este primer contacto para instarlos a que pare el acoso y para que si hay material circulando (fotos, insultos, memes, etc...), se elimine de inmediato.	HACED UNA LISTA con todos los detalles que recuerdes: modus operandi, cómo se hizo, fechas, lugares, quiénes estaban presentes, etc.	Hazle comprender que si las redes sociales le hacen daños, debe darse de baja y bloquear a los que le molestan.
Actúa rápido, pero con la mayor tranquilidad posible.	Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible.	Puede acceder a la CONCILIACIÓN (si el agresor le pide perdón y las acepta) o no.	Hazle ver la necesidad de controlar la información que cuelga en la red. Otros pueden usarla para hacerle daño.
Infórmales y cuenta con su opinión en todo el proceso.	Si el caso es grave y desde el centro escolar te recomiendan que acudas a la policía. Hazlo.	No debes difundir información sobre los otros implicados en el caso, porque podrías estar incurriendo en una vulneración de derecho a la protección de datos personales, la intimidad e incluso el honor.	Una vez superado, ver con él/ella recursos para que no vuelva a pasar.
Mantén la calma.	Si el centro escolar no responde con la celeridad esperada, busca ayuda en otro sitio o ve a la policía.		¡CUIDA! Si tú no conoces esta realidad, cómo no caer en ella y/o cómo salir de ella, no podrás ayudarles. ¡Ponte al día!
Si es necesario, busca ayuda profesional.	No pierdas tiempo		
EL CENTRO ESCOLAR			
El centro escolar debe estar atento a los casos de acoso que se puedan dar	Es mejor que sea el propio centro el que localice a los acosadores y avise a sus padres	Deben recabar pruebas	Reflexionar con los alumnos sobre los riesgos de Internet y las redes en los casos de acoso.
El centro escolar debe atender a las denuncias que hagan los alumnos e indagar.	Debe hacer todo lo posible porque pare la agresión y se dejen de difundir los contenidos dañinos	Deben ponerlo en conocimiento de la Fiscalía de Menores	Enseñar a los alumnos recursos y herramientas para defenderse de los acosadores
En caso de detectar un caso de acoso: Activar el PLAN DE INTERVENCIÓN	Aplicar el plan de convivencia	Se trata de información sensible que no debe conocer más que las personas indispensables	Reflexiona con tus alumnos sobre qué conducta no deben ser toleradas. No consentas que se normalice la violencia

Tabla 2: Mi hijo o hija hace ciberbullying a otros

Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: DAR LA CARA	Objetivo 3: PEDIR PERDÓN	Objetivo 4: ENTENDER POR QUÉ	Objetivo 5: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Si tienes delante al AGRESOR: Lo principal es parar la agresión. Luego ya trataremos de entender por qué lo ha hecho y de buscar el modo de que no vuelva a ocurrir. Ahora lo importante es evitar que el daño vaya a más.				
Lo normal es que quieras creer que tu hijo o hija es inocente, pero si hay evidencias: ACTÚA.	Es culpable. Por el momento no importa por qué lo hizo. Debe dar la cara y reconocer lo que hizo.	Debe hacerle ver el mal que ha hecho y que se arrepienta.	Habla con tu hijo o hija. Trata de saber por qué lo hizo. Si consideras que no puedes entenderlo o ayudarlo, busca ayuda profesional. (Ver anexo II).	Haz todo lo posible por que tu hijo/a entienda las consecuencias que han tenido sus actos.
Y hazlo rápido, alguien está sufriendo.	Reconocer el mal hecho es el primer paso para no que no vuelva a ocurrir.			
Si en el acoso solo está implicado tu hijo o hija, dile que lo corte de inmediato. Cuanto más tiempo pase, más grande será el daño y más difícil repararlo.	Es posible que en este punto os haya contactado el colegio o la policía (según la gravedad del caso). Acompaña. Apóyalo.	Tiene que pedir perdón. Y que esa disculpa debe ser sincera.	Comprueba que si acción no es el resultado de otro problema.	Que sea consciente del sufrimiento provocado a otra persona. Ayúdalo a reflexionar sobre si mereció la pena.
Si hay más gente implicada (acoso a través del chat, de Instagram, etc...) entonces dile que contacte con los que pueda para que paren.	Acompaña, pero sé firme. No le busques excusas ni trates de culpar a la víctima.	No permitas que se sienta por encima de su víctima o estarás favoreciendo que se convierta en un déspota o en un matón.	Debes hacer que reflexione sobre lo que le llevó a hacerlo y las consecuencias de lo que ha hecho.	Esta acción debe tener consecuencias. Seguramente las habrá de tipo legal, pero en cualquier caso, la familia debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.
Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible.	Explicale lo importante que es decir la verdad.	Hazle ver que la mejor disculpa pasa por colaborar para reparar el daño hecho.		REPARACIÓN: Asume el compromiso con la víctima de realizar determinadas acciones en beneficio de la víctima o de la comunidad. Y lo hace realmente.
	Hazle entender que tendrá que asumir las consecuencias de sus acciones.	CONCILIACIÓN: Se produce cuando el agresor reconoce el daño que ha hecho, pide perdón y la víctima se lo concede.		
	Debe saber que, aunque le quieras y no lo vas a abandonar, a ti también te parece que lo que hizo está mal.			
	Colaborar con la investigación y arrepentirse puede ayudar a rebajar la sanción.			
	No le ocultéis la sanción económica que os impongan a vosotros (padres o colegio). Que sepa que sus actos pueden perjudicar a aquellos a los que quiere.			

Tabla 2: Mi hijo o hija hace ciberbullying a otros (continuación)

EL CENTRO ESCOLAR				
Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: DAR LA CARA	Objetivo 3: PEDIR PERDÓN	Objetivo 4: ENTENDER POR QUÉ	Objetivo 5: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Investigad el caso, hablad con las partes implicadas. Reunid las pruebas necesarias. Rápido.	Pedid al acosador que ayude a localizar a los que han colaborado para acelerar el fin de la agresión.	Debe pedirle perdón a su víctima.	Hablad con él /ella de lo que ha pasado.	Aplicad el plan de convivencia y el castigo correspondiente a los agresores.
En caso de confirmar que el acoso existe: Avisad a sus padres y Activad El PLAN DE INTERVENCIÓN.	instadle a que diga los medios que ha empleado para acosar al otro. Así el borrado será más rápido.	Sería bueno que el conflicto se solucionará mediante métodos de mediación.	Reflexionar con los alumnos sobre los riesgos de Internet y las redes en los casos de acoso.	
Haced todo lo posible por parar la agresión y que se eliminen todos los contenidos de la red.		Si el conflicto es conocido por todos, sería bueno que hubiera una disculpa pública.	Reflexiona con tus alumnos sobre qué conductas no deben ser toleradas.	
Ponedlo en conocimiento de la Fiscalía de menores.			Hablad en clase de este tipo de temas ayudará a los chavales a no realizar este tipo de acciones. Asegúrate de que todos los roles estén representados.	
Se trata de información sensible que no debe conocer más que las personas indispensables.			No consentas que se normalice la violencia o que los alumnos crean que la consentis.	

Tabla 3: Mi hijo o hija es un palmero o un testigo mudo.

Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: HACERLE VER EL PAPEL QUE HA JUGADO	Objetivo 3: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Si tienes delante al TESTIGO que reenvió los contenidos, el que se rió de la víctima, el que aplaudió el hecho o, simplemente, el que no denunció, tienes delante al que pudo pararlo y no lo hizo. Se dará cuenta (si no lo ha hecho ya) y necesitará tu apoyo.		
Hay que parar la agresión lo antes posible. No es el momento de mirar para otro lado.	Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO. Es esencial que reconozca su rol y se vea como parte del problema y, por supuesto, como parte de la solución.	Tienes que convencerle de que tiene que ser VALIENTE.
Hazle ver que su ayuda es importante y que debe colaborar con todas las partes para hacer que acabe.	Ábrele lo ojos y que entienda que, si no hubiera palmeros o testigos ciegos/mudos, gran parte de las agresiones no se producirían o terminarían al poco tiempo de empezar, evitando el sufrimiento de los otros.	Haz que se pongan en el lugar del otro.
Para acelerar el proceso es recomendable contactar, si es posible, con aquellos a los que se les envió los contenidos para que los bomen y no los envíen.	Dependiendo de hasta dónde haya llegado su implicación, quizás sus actos tengan consecuencias jurídicas para él y para vosotros (padres).	Convéncele de que no se debe dejar arrastrar por la masa, por el qué dirán.
Si ya los han reenviado, saber a quiénes para poder pararlo y pedir que lo bomen.	Debe saber que: Hay que DENUNCIAR cuando se observa un hecho de este tipo.	Hazle ver que ser un palmero NO es lo que quieres que sea. Hazle ver que está siendo CÓMPLICE.
	No denunciar lo convierte en CÓMPLICE.	Hazle ver que a veces las consecuencias son inesperadas. No sabemos cómo puede reaccionar una persona desesperada. Que hubiera pasado si...
	Debe saber que si reenvió (o simplemente enseñó a otros o conservó) los contenidos íntimos. Es igual de culpable que los difundió por primera vez.	Esta acción (o inacción) debe tener consecuencias. Seguramente no habrá de tipo legal (aunque podría darse el caso), pero, en cualquier caso, la familia y debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.
EL CENTRO ESCOLAR		
Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: HACERLE VER EL PAPEL QUE HA JUGADO	Objetivo 3: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Los testigos pueden ser una gran ayuda para parar la agresión y saber lo que pasó. Hazed que colaboren.	Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO. Es esencial que reconozca su rol y se vea como parte del problema y, por supuesto, como parte de la solución.	Esta acción (o inacción) debe tener consecuencias. Seguramente no habrá de tipo legal (aunque podría darse el caso), pero, en cualquier caso, la familia y debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.
	Ábrele los ojos y hazle entender que, si no hubiera palmeros o testigos ciegos/mudos, gran parte de las agresiones no se producirían o terminarían al poco tiempo de empezar, evitando el sufrimiento de los otros.	Hazle ver que a veces las consecuencias son inesperadas. No sabemos cómo puede reaccionar una persona desesperada. Qué hubiera pasado si...

Tabla 4: Mi hijo o hija es víctima de ciberacoso sexual.

Objetivo 1: RECONSTRUIR SU CONFIANZA	Objetivo 2: PARAR LA AGRESIÓN CUANTO ANTES	Objetivo 3: DENUNCIAR	Objetivo 3: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Si tu hijo o hija es la VÍCTIMA: Lo principal es parar la agresión y que deje de sufrir. Ya habrá tiempo para entender por qué y para buscar la forma de que no vuelva a ocurrir. Recuerda que no es el momento de los reproches, del "ya te lo dije" ni del "cómo se te ocurre". Ya habrá tiempo para averiguar el por qué y el cómo. Ahora lo importante es que sienta que estás a su lado.			
Conseguir este objetivo puede llevar tiempo y no debe abandonarse en todo el proceso.	Debemos darnos prisa. La agresión debe parar cuanto antes. En las redes todo va a mucha velocidad y el daño crece cada segundo.	DENUNCIA SIEMPRE. Los contenidos incluyen información sensible de menores. Es un delito. Es necesario denunciar formalmente los hechos ante las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, sobre todo en casos de extorsión y grooming.	Este objetivo pasa por mantener una conversación con tu hijo o hija: hacerle ver que, a la mínima señal, hay que pedir ayuda.
Amor, cariño escucha, comprensión y mimos.	Avisar al centro escolar, si el acoso se está produciendo en ese ámbito	NO BORRÉIS NADA. Aunque sean imágenes o contenidos desagradables.	Deben reflexionar sobre por qué llegó a esta situación y ayudarle a reducir riesgos y a desarrollar conductas responsables.
No es culpa suya. Házselo ver. Ayúdale a afrontar la situación y ponerle remedio.	No trates de comunicarte con el acosador ni con su familia, aunque los conozcas. Que lo haga el colegio o la policía.	GUARDAD TODAS LAS PRUEBAS: haced capturas de pantalla, la lista de los que estaban en el chat, copia de contenidos enviados, fechas de las publicaciones, etc...	Házle ver que nunca debe ceder a los chantajes.
No olvides que es la víctima, no debe sentir vergüenza ni miedo, házselo ver.	Para acelerar el proceso es recomendable que se contacte con quienes estén difundiendo los contenidos e incluso con quienes los hayan recibido para evitar que se sigan enviando y pedir su eliminación. Pero no lo hagas tú directamente, contacta con el centro educativo (o la policía).	HACED UNA LISTA con todos los detalles que recuerdes: modus operandi, cómo se hizo, fechas, lugares, quiénes estaban presentes, etc.	Házle comprender que, si las redes sociales le hacen daño, debe darse de baja y bloquear a los que le molestan.
Actúa rápido, pero con la mayor tranquilidad posible. Mantén la calma.	Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible.		Házle ver la necesidad de controlar la información que cuelga en la red. Otros pueden usarla para hacerle daño.
Infórmales y cuenta con su opinión en todo el proceso.	Si el caso es grave y desde el centro escolar te recomiendan que acudas a la policía. Hazlo	Colabora con la policía en todo lo posible. Hay que evitar que se lo haga a otras personas.	Házle ver que no puede vivir con miedo.

Tabla 4: Mi hijo o hija es víctima de ciberacoso sexual (continuación).

EL CENTRO ESCOLAR			
Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: HACERLE VER EL PAPEL QUE HA JUGADO	Objetivo 3: ACOMPANAR A LAS FAMILIAS EN EL PROCESO.	Objetivo 3: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Los testigos pueden ser una gran ayuda para parar la agresión y saber lo que pasó. Haced que colaboren.	Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO. Es esencial que reconozca su rol y se vea como parte del problema y, por supuesto, como parte de la solución.	Ayudad a las familias en el proceso legal, si lo hubiera.	Esta acción (o inacción) debe tener consecuencias. Seguramente no habrá de tipo legal (aunque podría darse el caso), pero, en cualquier caso, la familia y debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.
	Ábrale los ojos y que entienda que, si no hubiera palmeros o testigos ciegos/sordos, gran parte de las agresiones no se producirían o terminarían al poco tiempo de empezar, evitando el sufrimiento de los otros.		Hazle ver que a veces las consecuencias son inesperadas. Ni sabemos cómo puede reaccionar una persona desesperada. Qué hubiera pasado si...

Tabla 5: Mi hijo o hija acosa sexualmente a otros.

Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: DAR LA CARA	Objetivo 3: PEDIR PERDÓN	Objetivo 4: ENTENDER POR QUÉ	Objetivo 5: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Si tienes delante al AGRESOR: Lo principal es parar la agresión. Luego ya trataremos de entender por qué lo ha hecho y de buscar el modo de que no vuelva a ocurrir. Ahora lo importante es evitar que el daño vaya a más.				
Lo normal es que quieras creer que tu hijo/a es inocente, pero si hay evidencias: ACTÚA. Y hazlo rápido, alguien está sufriendo.	Es culpable. Por el momento no importa por qué lo hizo. Debe dar la cara y reconocer lo que hizo. Reconocer el mal hecho es el primer paso para no que no vuelva a ocurrir.	Debes hacerle ver el mal que ha hecho y que se arrepienta.	Habla con tu hijo/a. Trata de saber por qué lo hizo. Si consideras que no puedes entenderlo o ayudarlo, busca ayuda profesional. (Ver anexo II).	Haz todo lo posible por que tu hijo/a entienda las consecuencias que han tenido sus actos.
Si en el acoso solo está implicado tu hijo/a, dile que lo corte de inmediato. Cuanto más tiempo pase, más grande será el daño y más difícil repararlo.	Es posible que en este punto os haya contactado el colegio o la policía (según la gravedad del caso). Acompaña. Apóyalo.	Tiene que pedir perdón. Y que esa disculpa debe ser sincera.	Comprueba que si acción no es el resultado de otro problema.	Que sea consciente del sufrimiento provocado a otra persona. Ayúdalo a reflexionar sobre si mereció la pena.
Si hay más gente implicada (acoso a través del chat, de Instagram, etc...) entonces dile que contacte con los que pueda para que paren.	Acompaña, pero sé firme. No le busques excusas ni trates de culpar a la víctima.	No permitas que se sienta por encima de su víctima o estarás favoreciendo que se convierta en un déspota o en un matón.	Debes hacer que reflexione sobre lo que le llevó a hacerlo y las consecuencias de lo que ha hecho.	Esta acción debe tener consecuencias. Seguramente las habrá de tipo legal, pero en cualquier caso, la familia debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.
Es importante comunicarlo al proveedor de servicios (WhatsApp, Instagram, Twitter...) para que los contenidos se eliminen lo antes posible.	Explicale lo importante que es decir la verdad.	Hazle ver que la mejor disculpa pasa por colaborar para parar la agresión lo antes posible y reparar el daño hecho.		
	Hazle entender que tendrá que asumir las consecuencias de sus acciones.	Debéis ser conscientes de que se trata de hechos muy graves.		
	Debe saber que, aunque le quieras y no lo vas a abandonar, a ti también te parece que lo que hizo está mal.			
	Colaborar con la investigación y arrepentirse puede ayudar a rebajar la sanción.			
	No le ocultéis la sanción económica que os impongan a vosotros (padres o colegio). Que sepa que sus actos pueden perjudicar a aquellos a los que quiere			

Tabla 5: Mi hijo o hija acosa sexualmente a otros (continuación).

EL CENTRO ESCOLAR				
Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: DAR LA CARA	Objetivo 3: PEDIR PERDÓN	Objetivo 4: ENTENDER POR QUÉ	Objetivo 5: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Localizad al acosador/a y avisad a sus padres.	Pedid al acosador que ayude a localizar a los que han colaborado para acelerar el fin de la agresión.	Debe pedirle perdón a su víctima.		Aplicad el plan de convivencia y el castigo correspondiente a los agresores.
El caso de acoso existe: Activad el PLAN DE INTERVENCIÓN.	instadle a que diga los medios que ha empleado para acosar al otro. Así el borrado será más rápido.	Este tipo de agresiones es grave e intervendrá la justicia, pero sería positivo que se acudiera a la mediación.	Reflexionar con los alumnos sobre los riesgos de Internet y las redes en los casos de acoso.	
Haced todo lo posible por parar la agresión y que se eliminen todos los contenidos de la red.		Si el conflicto es conocido por todos, sería bueno que hubiera una disculpa pública.	Reflexiona con tus alumnos sobre qué conductas no deben ser toleradas.	
Ponedlo en conocimiento de la Fiscalía de menores.		Si no, ¡CUIDADO! tendrás que tener mucha precaución para no vulnerar la intimidad de la víctima, revelar secretos o sus datos personales.	Hablad en clase de este tipo de temas ayudará a los chavales a no realizar este tipo de acciones. Asegúrate de que todos los roles están representados.	
Se trata de información sensible que no debe conocer más que las personas indispensables.				No consentas que se normalice la violencia o que los alumnos crean que la consentis.



Tabla 6: Mi hijo o hija es colaborador o testigo de ciberacoso sexual.

Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: HACERLE VER EL PAPEL QUE HA JUGADO	Objetivo 3: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Si tienes delante al TESTIGO que reenvió los contenidos, el que se rió de la víctima, el que aplaudió el hecho o, simplemente, el que no denunció, tienes delante al que pudo pararlo y no lo hizo. Se dará cuenta (si no lo ha hecho ya) y necesitará tu apoyo.		
Hay que parar la agresión lo antes posible. No es el momento de mirar para otro lado.	Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO. Es esencial que reconozca su rol y se vea como parte del problema y, por supuesto, como parte de la solución.	Tienes que convencerle de que tiene que ser VALIENTE.
Hazle ver que su ayuda es importante y que debe colaborar con todas las partes para hacer que acabe.	Ábrele los ojos y que entienda que, si no hubiera palmeros o testigos ciegos/mudos, gran parte de las agresiones no se producirían o terminarían al poco tiempo de empezar, evitando el sufrimiento de los otros.	Haz que se pongan en el lugar del otro.
Para acelerar el proceso es recomendable contactar, si es posible, con aquellos a los que se les envió los contenidos para que los borren y no los envíen.	Dependiendo de hasta dónde haya llegado su implicación, quizás sus actos tengan consecuencias jurídicas para él y para vosotros (padres).	Convéncele de que no se debe dejar arrastrar por la masa, por el qué dirán.
Si ya los han reenviado, saber a quiénes para poder pararlo y pedir que lo borren.	Debe saber que: Hay que DENUNCIAR cuando se observa un hecho de este tipo.	Hazle ver que ser un palmero NO es lo que quieres que sea. Hazle ver que está siendo CÓMPLICE.
También él/ella debe borrar todo el contenido (fotos, videos...) de las otras personas.	No denunciar lo convierte en CÓMPLICE.	Hazle ver que a veces las consecuencias son inesperadas. No sabemos cómo puede reaccionar una persona desesperada. Que hubiera pasado si...
	Debe saber que si reenvió (o simplemente enseñó a otros o conservó) los contenidos íntimos. Es igual de culpable que los difundió por primera vez.	Esta acción (o inacción) debe tener consecuencias. Seguramente no habrá de tipo legal (aunque podría darse el caso), pero, en cualquier caso, la familia y debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.
EL CENTRO ESCOLAR		
Objetivo 1: PARAR LA AGRESIÓN	Objetivo 2: HACERLE VER EL PAPEL QUE HA JUGADO	Objetivo 3: QUE NO VUELVA A OCURRIR
Los testigos pueden ser una gran ayuda para parar la agresión y saber lo que pasó. Haced que colaboren.	Es necesario que reciba alto y claro el mensaje: PUDISTE PARARLO. Es esencial que reconozca su rol y se vea como parte del problema y, por supuesto, como parte de la solución.	Esta acción (o inacción) debe tener consecuencias. Seguramente no habrá de tipo legal (aunque podría darse el caso), pero, en cualquier caso, la familia y debe hacerle ver que toda mala acción tiene una consecuencia acorde con la edad.
	Ábrele los ojos y que entienda que, si no hubiera palmeros o testigos ciegos/mudos, gran parte de las agresiones no se producirían o terminarían al poco tiempo de empezar, evitando el sufrimiento de los otros.	Hazle ver que a veces las consecuencias son inesperadas. No sabemos cómo puede reaccionar una persona desesperada. Que hubiera pasado si...



El Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid ofrece a todos los ciudadanos esta Guía para familias sobre cómo acompañar a los jóvenes en una navegación segura, ofreciendo herramientas de orientación y actuación en el nuevo mundo tecnológico que nos rodea.

