

# Prevenir el ciberacoso

## Primeras diez sugerencias para los adolescentes

Sameer Hinduja, Ph.D. y Justin W. Patchin, Ph.D.



Hay ciertos pasos que los adolescentes pueden tomar para prevenir el ciberacoso. Aquí hay unos cuantos ejemplos:

**1. EDÚCATE.** Para prevenir que el ciberacoso ocurra debes entender exactamente lo que es. Haz una investigación sobre lo que forma el ciberacoso, y también cómo y dónde ocurre con frecuencia. Platica con tus amigos sobre lo que ellos están viendo y pasando.

**2. PROTEGE TUS CONTRASEÑAS.** Protege tus contraseñas y otra información privada de las miradas indiscretas. Nunca dejes contraseñas u otra información que te identifique donde otros las puedan ver. Además, nunca le des a nadie esta información, ni a tu mejor amigo. Si alguien más las conoce, ¡Es hora de cambiarlas!



**3. MANTÉN LAS FOTOS CON CLASIFICACIÓN "PG".** Antes de publicar o enviar imágenes de ti provocativas, piensa si ésta sería una foto que quisieras que tus padres, abuelos y el resto del mundo viera. Aquellas personas que desean lastimarte pueden usar esta foto contra ti para hacerte la vida difícil.

**4. NUNCA ABRAS MENSAJES NO IDENTIFICADOS O NO SOLICITADOS.** Nunca abras mensajes (emails, textos, mensajes de Facebook, etc.) de personas que NO conoces, o de aquellos que sabes que frecuentemente acosan a los demás. Bórralos sin leerlos. Podrían contener algún virus que automáticamente infecte tu aparato si lo abres. Algo que tampoco debes hacer es abrir los enlaces a las páginas que son enviadas de alguien que no conoces. Estas también podrían contener algún virus diseñado para coleccionar tu información personal o privada, o instalan una entrada a tu aparato.



**5. CIERRA TU SESIÓN DE CUALQUIER CUENTA EN LÍNEA.** No guardes tus contraseñas en los formularios que se llenan automáticamente en línea, y si te alejas de tu computadora o celular no dejes sesiones abiertas. No le permitas a nadie pasar por ti en tu aparato. Si se te olvida cerrar sesión en Twitter cuando usas un una computadora en la biblioteca, la próxima persona que la use podría entrar a tu cuenta y causarte problemas.

**6. PAUSA ANTES DE PUBLICAR ALGO.** No publiques nada que pueda poner en riesgo tu reputación. Las personas te juzgarán basado en cómo aparentas ser en línea. Basado en esto también te podrían dar o negar oportunidades de trabajo, becas o pasantías.



**7. CREA CONCIENCIA.** Comienza un movimiento, un club, una campaña u organiza un evento para hacer conciencia del ciberacoso. Mientras tú crees entender lo que es, no es hasta que los demás están conscientes también que realmente podemos prevenirlo.

**8. COLOCA CONTROLES DE SEGURIDAD.** Limita el acceso a tu perfil en línea a solo tus amigos de confianza. La mayoría de los sitios de interconexión social como Facebook e Instagram te dan la habilidad de compartir cierta información solo con tus amigos, pero estos ajustes deben ser configurados para que puedan aumentar tu protección. Tampoco aceptes solicitudes de cualquier persona.

**9. HAZ UNA BÚSQUEDA DE TU NOMBRE EN GOOGLE.** Busca tu nombre con frecuencia en los medios de búsqueda mayores como Google, Bing, Yahoo, etc. Si sale alguna información o contenido personal que alguien podría usar como blanco, toma acción para que sea borrada antes de que sea un problema.



**10. NO CIBERACOSÉS A NADIE.** Trata a los demás como quieres ser tratado. Al ser grosero con otros en línea, serás parte del problema. Eres mejor que esto – no te bajas a ese nivel. Mejor, ten mejores objetivos y sé un ejemplo a seguir. Importa mucho ahora y para tu futuro.



**CIBERACOSO**

Centro de investigaciones