fundaciónSOL
SAFE ON LINE

CIBERACOSO

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE EJERCEN CIBERACOSO

ENSEÑA A ASUMIR LA RESPONSABILIDAD Y REPARAR EL DAÑO

Castigar sin más o prohibir la tecnología no siempre permite abordar el problema de fondo. Es importante ayudarles a comprender las consecuencias de sus actos, asumir su responsabilidad y aprender formas adecuadas de reparar el daño causado. Pedir disculpas puede ser un primer paso, siempre que se haga de forma respetuosa y sin presionar a la persona afectada.

AYÚDALES A PONERSE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS

Detrás de una pantalla, a veces resulta más difícil percibir el impacto de nuestras palabras y acciones. Ayúdales a reflexionar sobre cómo puede sentirse la otra persona y sobre las consecuencias que pueden tener sus mensajes, comentarios o publicaciones. Enséñales a gestionar el enfado, la frustración, los celos o la inseguridad sin recurrir a conductas que dañen a los demás.

PON LÍMITES CLAROS DESDE EL CARIÑO Y LA CONFIANZA

Combina la escucha y el afecto con normas claras, consistentes y adaptadas a su edad. Establece acuerdos sobre el uso de dispositivos y redes sociales, y aplica consecuencias educativas cuando sea necesario. Interesarte por sus relaciones digitales, mantener una comunicación abierta y acompañar su actividad online es tan importante como establecer límites.

COMPRENDE QUÉ HAY DETRÁS DE ESA CONDUCTA

Explora si existen dificultades emocionales, conflictos entre iguales, presión del grupo, experiencias previas de acoso o una búsqueda de aceptación. Comprender qué está influyendo en su comportamiento puede ayudar a intervenir de forma más eficaz.
Entender las causas no significa justificar el daño: significa encontrar la mejor manera de detenerlo y prevenir que vuelva a ocurrir.

DETÉN LA CONDUCTA Y PROTEGE A LA PERSONA AFECTADA

Si tu hijo o hija está participando en una situación de ciberacoso, actúa cuanto antes. Ayúdale a detener los mensajes, comentarios o publicaciones dañinas y a no compartir ni difundir contenidos que puedan perjudicar a otra persona. Es fundamental proteger a la víctima, evitar que la situación continúe y colaborar con el centro educativo para abordarla adecuadamente.

DA EJEMPLO EN TUS PROPIAS REDES

Los hijos e hijas aprenden también observando cómo nos relacionamos. Muestra respeto en tus conversaciones, tanto presenciales como digitales. Evita comentarios humillantes, insultos o la difusión de contenidos que puedan dañar a otras personas. Enseña con tu ejemplo que el respeto y la empatía deben estar presentes también en internet.

CIBERACOSO

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE EJERCEN CIBERACOSO

COLABORA CON EL COLEGIO Y PIDE AYUDA

Si el centro educativo te alerta de una posible situación de ciberacoso, escucha sin ponerte a la defensiva y colabora con el profesorado y el equipo de orientación. Si la conducta se repite, resulta difícil de reconducir o existen dificultades emocionales asociadas, busca orientación de un profesional de la psicología.

MIRA EL VÍDEO EN FAMILIA

Te invitamos a ver en familia el vídeo de la campaña **#PideElCambio**, de unos 3 minutos, disponible en fundacionsafeonline.org/PideElCambio y en YouTube. Puede ser un buen punto de partida para hablar con tus hijos sobre lo que viven en internet.
En los perfiles de Instagram y TikTok de fundaciónSOL encontrarás también píldoras con más recomendaciones.

Afrontar esta situación con responsabilidad es una oportunidad para ayudar a tu hijo o hija a aprender, cambiar y construir relaciones más saludables. La intervención temprana, la colaboración entre familia y escuela y el acompañamiento profesional cuando sea necesario pueden marcar una diferencia importante.

PIDE EL CAMBIO. PIDE AYUDA.

#PideElCambio

Más información sobre ciberacoso en fundacionsafeonline.org/PideElCambio

fundaciónSOL 2026