CIBERACOSO

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

HABLA CON TUS HIJOS SIN MIEDO NI TABÚES

Hazles saber que pueden contarte cualquier problema que vivan en internet sin miedo a que les quites el móvil o les cortes la conexión. La vergüenza, el miedo a las represalias o a no ser comprendidos pueden hacer que les cueste pedir ayuda. Si en algún momento es necesario limitar el uso del dispositivo por su seguridad, explícales que se trata de una medida de protección, nunca de un castigo.

CREA UN AMBIENTE DE CONFIANZA EN CASA

Habla de forma cotidiana sobre lo que hacen en redes sociales y videojuegos. Escuchar sin juzgar, minimizar ni criticar facilita que puedan compartir sus preocupaciones y acudir a ti cuando algo les incomoda. Hazles saber que no tienen que afrontar solos ninguna situación de acoso.

HABLA DEL CIBERACOSO SIN VERGÜENZA

Aborda el ciberacoso de forma abierta en casa. Explícales que puede ocurrirle a cualquiera y que nunca es culpa de quien lo sufre. La violencia digital puede surgir tanto de personas desconocidas como de compañeros de clase, amistades o personas de su entorno cercano.

ACOMPAÑA SU VIDA DIGITAL

Implicarte en su vida digital no significa vigilar constantemente, sino acompañar y orientar. Revisa con ellos la privacidad de sus cuentas, los contactos que aceptan y las herramientas para bloquear o denunciar. Adapta el acompañamiento a su edad y madurez, fomentando progresivamente su autonomía y su capacidad para desenvolverse de forma segura.

MANTENTE ATENTO A LAS SEÑALES DE ALERTA

Observa si aparecen cambios repentinos de humor, ansiedad al recibir mensajes, aislamiento, dificultades para dormir, rechazo a acudir al colegio, bajada del rendimiento académico o molestias físicas recurrentes, como dolor de cabeza o de estómago. También pueden aparecer tristeza, miedo, vergüenza o pérdida de interés por actividades habituales.

Si notas algún cambio, mantén la calma, escucha, ofrece apoyo y evita culpabilizar. No es necesario que tu hijo o hija te cuente todo de inmediato: hazle saber que estás disponible y que puede confiar en ti.

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

ENSEÑA QUÉ HACER ANTE UN CASO DE CIBERACOSO

Si sufren o presencian ciberacoso, ayúdales a seguir estas pautas:

- **No respondas con violencia:** evita insultar, amenazar o devolver la agresión. Puede intensificar el conflicto.
- **Guarda las pruebas:** conserva capturas de pantalla, mensajes, enlaces, fechas y perfiles implicados. No borres las evidencias antes de guardarlas ni difundas el contenido.
- **No compartas ni reenvíes:** si recibes contenido que humilla, amenaza o expone a otra persona, no contribuyas a su difusión.
- **Bloquea y denuncia:** utiliza las herramientas de bloqueo y denuncia de la plataforma.
- **Pide ayuda a un adulto de confianza:** comparte lo ocurrido con tu familia, el centro educativo u otra persona adulta que pueda ayudarte a actuar.

Si se están difundiendo imágenes o vídeos de contenido sexual o violento sin consentimiento y la situación supone un grave riesgo para la persona afectada, puede valorarse acudir al Canal Prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD): www.aepd.es/canalprioritario.

TRABAJA JUNTO AL COLEGIO Y PIDE AYUDA

El ciberacoso puede estar relacionado con situaciones que ocurren también en el entorno escolar. Contacta con el centro educativo para comunicar lo sucedido y solicitar medidas concretas de protección, intervención y seguimiento.

Si la situación genera un malestar emocional significativo, busca orientación de un profesional de la psicología. Si existen amenazas graves, extorsión, difusión de imágenes íntimas o riesgo para la seguridad del menor, considera acudir a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. En España puedes contactar con:

- Policía Nacional: 091.
- Guardia Civil: 062.

Para orientación y apoyo, también puedes llamar a la línea de ayuda en ciberseguridad de INCIBE (017) o a la Fundación ANAR (116 111), gratuitas y confidenciales.

Si existe peligro inmediato para la integridad del menor, llama al 112.

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.

fundaciónSOL
SAFE ON LINE

CIBERACOSO

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

Pedir ayuda es un paso valiente y necesario para frenar el acoso.
La escucha, el acompañamiento y la actuación coordinada entre familia, centro educativo y profesionales pueden marcar la diferencia.

PIDE EL CAMBIO. PIDE AYUDA.

#PideElCambio

Más información sobre ciberacoso en fundacionsafeonline.org/PideElCambio

fundaciónSOL 2026