

Por un colegio de Upstanders

Por EducomLab.cl

Como padres ¿Cómo podemos prevenir el cyberbullying? ¿Qué debo conversar con mi hijo o hija cuando ya está en las redes sociales? ¿Cómo puedo ayudarle a que detenga situaciones de maltrato en Internet?

Cuando le preguntamos a niños y jóvenes si han visto mensajes hirientes, amenazas y hostilidad en las redes sociales, la respuesta al unísono es Sí. Cuando les preguntamos si hacen algo frente a eso, la mayoría responde que no, que sigue navegando e ignora lo que vio. Lamentable... sobre todo pensando que, según expertos, lo que más ayuda a alguien a salir de una situación así y sentirse bien, es saber que tiene a otro de su lado.

Ser “upstanders”, es decir, espectadores que levantan la voz, no es fácil. Pero se puede lograr. Juntos es más fácil y debemos ayudarlos a lograrlo.



Cuando un espectador interviene en un evento de bullying, la situación se detiene en 10 segundos el 57% de las veces.

* Fuente: Tyler Clementi Foundation

¿Cómo podemos crear un colegio de *Upstanders*?

1 **Conversar con los niños sobre cómo son las relaciones a través de Internet y redes sociales.** Conversar cómo se sienten ellos y cómo pueden ayudar a crear un clima más positivo en las redes. Para esto, algunas preguntas que pueden ayudar son:

¿Qué crees que te hace querer actuar o no frente a una situación negativa?

¿Cómo nuestras acciones pueden detener los comentarios negativos?

¿Has visto una situación donde alguien logró parar los malos comentarios?

¿Qué les dio la fuerza para hacerlo?

¿Qué te detendría de ayudar a otros?

2 **Premiar lo bueno, la empatía y la solidaridad. Tan importante como reforzar y felicitar los logros académicos o deportivos de nuestros hijos, es hacerlo por su modo de ser con otros.** Felicitarlos cuando son empáticos, ayudan a otro, ofrecen apoyo o simplemente acompañan, les demuestra el valor que tiene ser buenas personas. Si desde pequeños se sienten reforzados a actuar por el bien de los demás, les será más fácil en la adolescencia y adultez.

3 **Consejos para apoyar al que está siendo agredido. Conversen sobre cómo demostrar apoyo:** puede ser de manera inmediata online o incluso después. Un llamado o un mensaje de apoyo siempre ayuda al que está sufriendo. Ofrecer una conversación o invitarlo a sentarse juntos a almorzar puede ser de gran ayuda. También recomendarle bloquear al agresor para no recibir más sus comentarios, guardar la evidencia con un pantallazo, reportar en el mismo sitio y siempre buscar ayuda de un adulto. **NUNCA SE ES DEMASIADO GRANDE COMO PARA NO NECESITAR AYUDA.**

4 **Siempre es más fácil en grupo. Muchas veces los niños no se atreven a intervenir por temor a las consecuencias o sentirse inseguros.** Por esto, hacerlo en grupo es facilitador. Ponerse de acuerdo con otros para no reírse ni apoyar a quien está siendo agresivo es lo primero: “dejar de dar tribuna”. Independiente si es para detener la situación, ofrecer ayuda o informar en el colegio, el apoyo del grupo lo hará más fácil y efectivo.

5 **No esperar a que la situación se transforme en cyberbullying.** El hostigamiento, los rumores, la crueldad, humillaciones y amenazas, aunque no sean sostenidas en el tiempo o intencionales, causan daños que pueden ser severos. Motivémoslos a actuar y sacar la voz antes de que sea demasiado tarde.

Y finalmente la regla de oro, **siempre promover** que busquen ayuda de un adulto de confianza. Algunos niños y jóvenes dicen no contar lo que ven o viven porque “la mamá o el papá no les va a creer” o porque “el profesor no le va a dar importancia”. **Derribemos estos sentimientos,** demostrémosles que sí estamos ahí para ayudarlos, que entendemos que lo que pasa online puede ser tanto o más importante que lo que pasa cara a cara, y que con ayuda y consejos de los adultos el problema puede detenerse: **siempre hay soluciones y buscarlas en conjunto es más fácil.**

