Consejos para Manejar el Bullying Cuando Estamos en Línea

El COVID-19 ha precipitado un gran cambio que ha resultado en que muchas personas vayan a espacios sociales en línea. Aunque el internet brinda muchos beneficios, siempre hay riesgos, y el bullying y la crueldad en línea están entre ellos. Ser amable con otros y con nosotros mismos siempre ha sido importante, pero lo es todavía más ahora.

1. Respete a otros

Aplican las mismas reglas ahora que antes de la pandemia; trate a otros como quiere ser tratado.

- Deje que la amabilidad y la generosidad sean sus guías.
- Ayude a los niños a aprender a pausar antes de responder, compartir o hacer cualquier cosa de manera precipitada. Aliéntelos a respirar o a alejarse de la pantalla por un rato antes de responder.
- Recuérdeles a los niños que todo lo que se publica en línea nunca es verdaderamente privado, incluso si se utilizan controles de privacidad. Cualquier persona con la que estemos conectados puede compartir las cosas que hacemos o decimos en línea.

2. Respete las reglas de otros

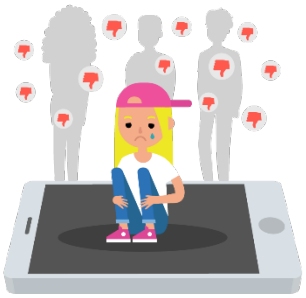
Es posible que no se les permita a otros niños usar ciertas aplicaciones o usarlas al mismo tiempo que otros.

- Cada familia tiene sus propias reglas y valores, y los niños no deberían usar esto contra otros.
- Aliente la empatía. Recuérdeles a los niños que siempre deben pensar cómo se sentirían si la situación se revirtiera, y si ellos fueran los que no tuvieran la posibilidad de participar.

3. Tome acción

Si alguien está siendo cruel con usted o alguien que conoce, puede:

- Estar de acuerdo en que no se llegará a un acuerdo. Está bien tener diferentes opciones, y no todo tiene que ser una discusión.
- Ignórelos. Dirija su atención a algo o alguien más.
- Bloquee o silencie a la persona en la aplicación, si está disponible esta función.
- Reporte. Muchas aplicaciones le permiten reportar una publicación, persona o grupo. Consulte el Cyberbullying Research Center (https://cyberbullying.org/report) para ver una lista actualizada de dónde puede reportar estos comportamientos.
- Apoye a quienes están siendo lastimados. Diga algo generoso y aliéntelos a ignorar, bloquear y reportar.
- Difunda la amabilidad. Toque base con otros, ofrézcales cumplidos, o dígales que los extraña. Si todos hiciéramos esto, el internet sería un lugar más positivo.



4. Sea amable consigo mismo

El autocuidado incluye separarse de las pantallas de nuestros dispositivos.

- Aliente a que sus hijos se desconecten un rato.
- Recuérdeles a los niños que su valor no depende del número de likes, seguidores o comentarios que reciben en sus publicaciones.
- Ayude a sus hijos a ser resilientes. Es una habilidad importante que los niños pueden desarrollar de tal forma que la crueldad de otros no les haga daño. El Cyberbullying Research Center tiene muy buenos consejos sobre cómo hacer esto con su método ABC (https://cyberbullying.org/the-abc-model-to-build-resilience-against-cyberbullying).

  Este es un framework muy sencillo para ayudar a contextualizar la adversidad, sus creencias y las consecuencias derivadas. Un amigo que no responde a su mensaje puede no estar enojado con ellos, y no es necesario que se sientan tristes al respecto. En su lugar, podrían considerar que su amigo podría estar ocupado y volver a contactarlo más tarde.
- Considere libros y películas (https://cyberbullying.org/how-parents-can-build-resilience-with-activities-movies-books) como otra forma de enseñar empatía y resiliencia.

5. Esté preparado

Esperamos que un niño jamás tenga que enfrentarse al cyberbullying pero, en caso de que suceda, prepárese al preguntarse a sí mismo lo siguiente:

- ¿Qué haría usted si sus hijos fueran víctimas de bullying?
- ¿Qué haría usted si sus hijos le hicieran bullying a alguien más?

Estos no son tiempos normales; las cosas han cambiado para siempre. Sin embargo, una cosa que no ha cambiado es la importancia de cómo tratamos a otros y a nosotros mismos, y cómo le enseñamos a los niños a reaccionar en estos momentos difíciles.