

Cyberbullying: ¿Cómo ayudar a nuestros hijos?

09/11/2020

El Cyberbullying, también conocido como ciberacoso o acoso virtual, creció en un 40 % en lo que va de la cuarentena y es una problemática actual en la que se da una situación de acoso, molestia, amenaza o humillación hacia un niño o hacia un adolescente a través de internet y fundamentalmente a través de las redes sociales y juegos en línea.

La diferencia respecto del conocido Bullying es que este último se da en la escuela o en un contexto social en que hay una víctima, un acosador y uno o más testigos que son fácilmente identificables. Por otra parte, los acosadores son generalmente niños o adolescentes de la misma edad que el niño acosado o, en los casos en que son más grandes, no dejan de ser niños o adolescentes también.

En el Cyberbullying, no hay una situación de grupo y, si bien hay un acosador, no siempre se sabe quién es y no siempre es un par, lo cual genera en la víctima mucha más angustia e incertidumbre.

¿Qué es lo que busca el agresor en el cyberbullying? Que la persona víctima del acoso sea expuesta, humillada, "escrachada", por otro que generalmente se esconde en el anonimato. Lo que refuerza el efecto humillador del cyberbullying sobre la víctima es que, en las redes sociales, hay un montón de testigos de los cuales no se tiene noticia, y en particular la persona que es acosada tiene la posibilidad de escapar del acoso, pero no puede garantizar que, yéndose, el cyberbullying se detenga, porque el acosador puede continuar escrachando o exponiendo fotos o intimidades de la persona acosada sin que ésta última lo sepa.

Frente a esta situación y al aumento en el uso y la exposición a las pantallas por parte de niños y adolescentes, crece la preocupación entre padres y educadores sobre la prevención y detección del ciberacoso y se instala cada vez con más fuerza la pregunta sobre cómo ayudar a nuestros hijos.

Es importante saber que las principales señales de alarma de que un niño o un adolescente está siendo acosado se manifiestan generalmente en el ámbito de su hogar. Puede manifestarse con apatía o desgano para hablar, falta de apetito o ansiedad, trastornos en el sueño, tristeza e irritabilidad. Atender a los cambios en la rutina de ese niño o de ese adolescente puede permitirnos dar cuenta de que está sufriendo una situación de acoso.

Por otro lado, se impone cada vez más necesariamente un cambio de paradigma respecto al modo en que se abordan determinadas temáticas y/o problemáticas con los niños y con los adolescentes. El acceso a la información por parte de los más pequeños es cada vez mayor y, por lo tanto, resulta fundamental emplear con ellos un lenguaje lo más claro y honesto posible. Habitualmente, madres y padres omiten brindar a niños y adolescentes cierta información o hablar de determinados temas porque consideran que aún no están preparados para comprender o que ciertos temas podrían angustiarlos.

Sin embargo, no se toman las mismas medidas de prevención al momento de permitir a niños y adolescentes el acceso a dispositivos electrónicos, redes sociales y/o juegos en línea en los cuales la información que circula es la misma que se pretende omitir y sus usuarios son, en muchas ocasiones, adultos. Hablarles con claridad a niños y adolescentes al momento en que se inician al uso de dispositivos electrónicos y a las redes sociales es la clave de la prevención.

De igual modo, es muy importante no sancionar la conducta que adoptan nuestros hijos en sus redes y no invadir sus espacios

personales, pero sí generar espacios prósperos para el diálogo acerca de los contenidos e imágenes que comparten y la confianza necesaria para que puedan contar con nosotros frente a situaciones del entorno virtual que los angustien.

(*) Psicoanalista, Emprendedora, Socia fundadora y directora de Désir Salud.

Fuente: *Ámbito*