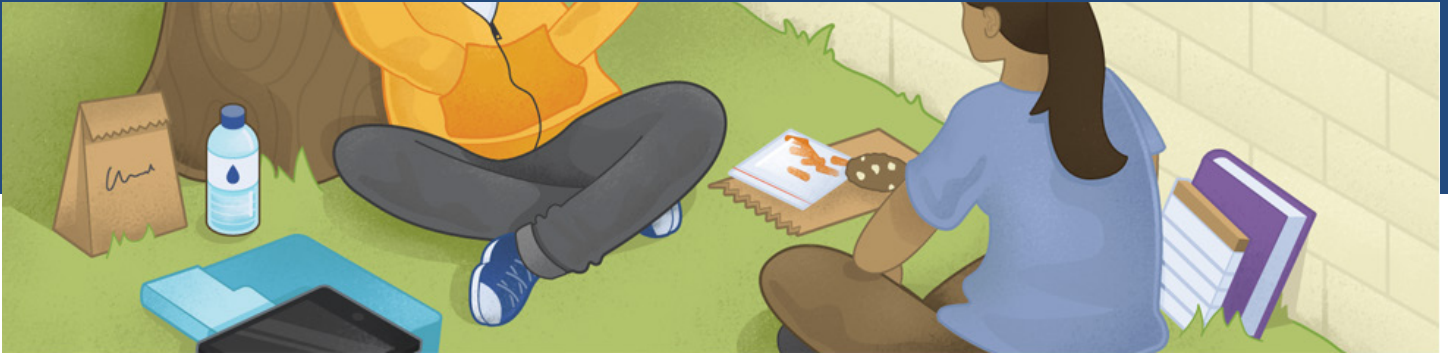


Para adolescentes

No estás solo. Entérate de cómo os podéis enfrentar al acoso tú y tus amigos.



Me están acosando

Recuerda que no eres culpable de esta situación; le puede pasar a cualquiera.

El acoso puede darse de varias formas, ya sea usando palabras ofensivas, difundiendo rumores, publicando fotos inapropiadas, molestando a alguien o a través de amenazas.

Puede que el acoso te haga sentir vergüenza, y que pienses que estás solo. Sin embargo, no estás solo y es fundamental que acudas a alguien que te ayude a resolver el problema. Habla con alguien en quien confíes.

Si la situación tiene lugar en internet, emplea una de las diversas herramientas que ofrece Facebook para ayudarte a solucionar el problema.



Herramientas y opciones de Facebook

- **Denuncia la foto o la publicación.** Facebook revisará la publicación o la foto para comprobar si infringe las [normas comunitarias de Facebook](#), que son las políticas que determinan qué se puede publicar en Facebook y qué no. Si se infringen estas normas, Facebook eliminará la publicación. Las denuncias de Facebook son confidenciales, por lo que el autor de la publicación sabrá que esta se ha denunciado, pero no sabrá quién lo ha hecho.

Si la foto o la publicación son ofensivas pero no infringen las normas comunitarias de Facebook, el alumno puede utilizar el proceso de denuncia para [ponerse en contacto con el autor de la publicación](#) directamente o bien compartir la publicación con un amigo o adulto de confianza para pedirle ayuda.

- **Elimina a la persona de los amigos.** Esto eliminará a la persona de la lista de amigos de Facebook de tu alumno, por lo que las publicaciones de dicha persona no aparecerán en la sección de noticias.
- **Bloquea a esa persona.** Esta persona no podrá iniciar una conversación con tu alumno ni ver su perfil y, a su vez, este tampoco podrá ver el perfil de esa persona. Ninguno de los dos aparecerá en los resultados de búsqueda del otro.



No importan las circunstancias; ninguna persona tiene derecho a hacer daño a propósito a nadie.

Cuando alguien trata mal a otra persona o se burla de ella, el problema no suele estar en el individuo que es objeto de los ataques, sino en la inseguridad del propio acosador.

Tu seguridad, tanto física como emocional, es importante. Aunque te cueste admitir que has sido víctima de acoso, un amigo o adulto de confianza puede ofrecerte la ayuda que necesitas.

1

Mantén la calma.

Antes de hacer nada, respira hondo unos instantes. Una respiración pausada te ayudará a pensar con mayor claridad y a escoger con acierto a la persona con la que quieres hablar y las palabras que vas a emplear. Es mejor que, si estás alterado, no hables con la persona que te ha acosado.

2

Díselo a una persona de confianza.

Si te han amenazado o crees que corres peligro, habla con alguien de confianza de inmediato. Es importante que alguien sepa lo que te pasa, para que pueda ayudarte y apoyarte. Díselo a un amigo cercano, a un familiar o a un profesor, o incluso a las autoridades.

3

Actúa con precaución.

Si te incomoda hablar con la persona que te ha acosado, te recomendamos que lo hagas con un amigo o adulto de confianza. No te arriesgues a ir solo si crees que corres algún riesgo. Tienes derecho a defenderte, pero no te conviene que corras aun más riesgo haciendo o diciendo algo de lo que más tarde puedas arrepentirte.

4

No te vengues.

Si intentas devolvérsela al acosador, solo conseguirás que siga el ciclo de acoso y correrás el riesgo de que te hagan daño. Si hablas con el acosador, usa un lenguaje simple y directo. Habla con tranquilidad y ten seguro que lo que hizo esa persona no está bien.

El acoso es un comportamiento totalmente inaceptable.



En caso de incidentes leves, como burlas o un solo comentario cruel:

- 1. Ignóralo.** Si el incidente es algo que no te importa demasiado o que no afecta a tu reputación, respira hondo y olvídalos. La mayoría de los acosadores busca una reacción, así que demuéstrales tu seguridad y no respondas.
- 2. Elimina el mensaje o la foto ofensivos o desetiquídate.** Si alguien ha publicado algo que no te gusta, te recomendamos que lo elimines o que te desetiquetes. Por si acaso, te recomendamos que imprimas o hagas una captura de pantalla de la publicación, por si más adelante necesitas enseñársela a un adulto de confianza.
- 3. Ponte en contacto con el autor.** Si no te gusta el comentario de alguna persona, dale antes el beneficio de la duda. ¿Es posible que sea un malentendido y que simplemente estuviera tratando de ser gracioso sin hacer daño a nadie? Llama o envíale un mensaje al autor y dile lo que piensas.

Si el incidente es más serio, es decir, si te molesta, pero no corres peligro:

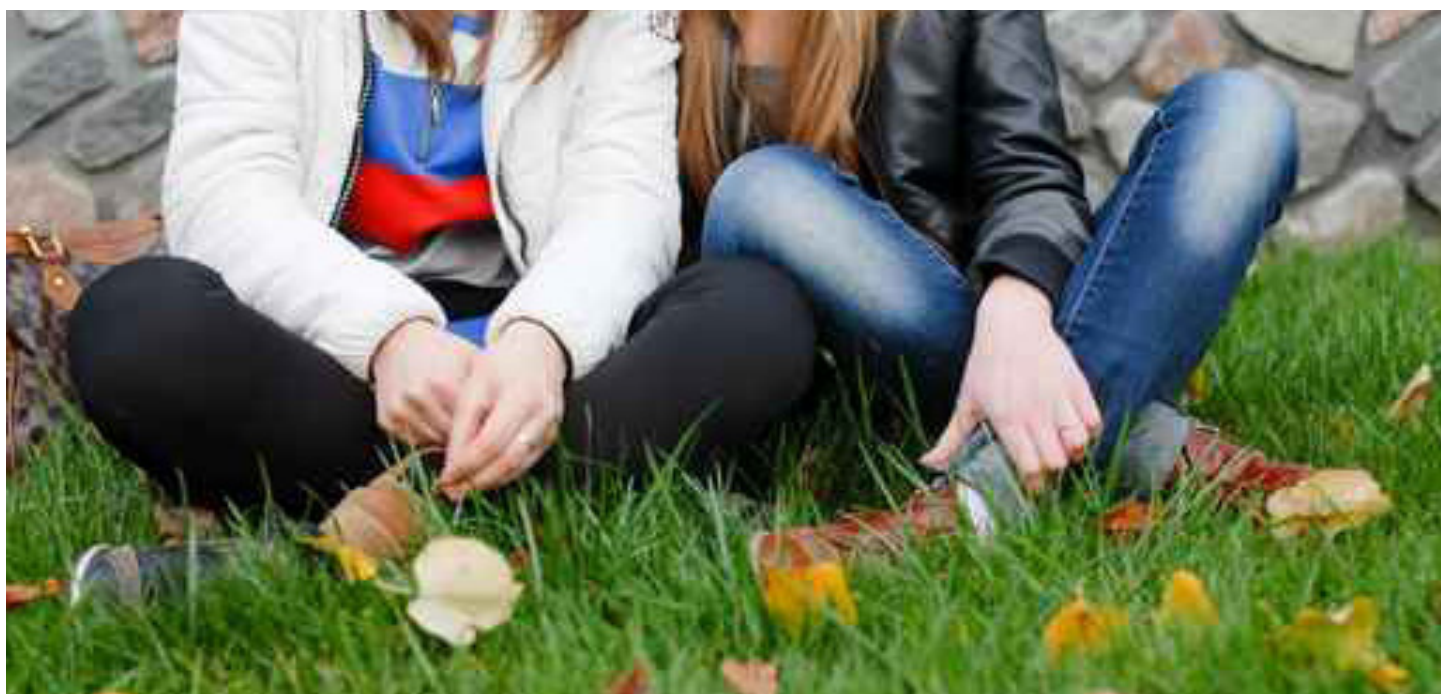
- 1. Ponte en contacto con esa persona.** Si alguien ha publicado o comentado algo que te resulte ofensivo, dile que te ha molestado y pídele que lo elimine. No existen garantías de que elimine la publicación o la foto pero, si envías un mensaje claro y directo, quizá lo consigas.
- Empieza pidiéndoselo de manera directa, algo así como "Eh, ese comentario no es muy apropiado. ¿Podrías eliminarlo?".
 - Si crees que esa persona ha publicado algo expresamente para ofenderte, procura que entienda cómo te ha sentado. Puedes decirle algo como: "Esta publicación/foto me hace sentirme incómodo. Seguro que a ti tampoco te haría gracia verla en tu biografía. Por favor, quítala".
 - Si la elimina, pero aún te sientes ofendido, pídele además una explicación. Puedes decirle algo como: "Te agradecería que dijeras a los demás que lo que escribiste era broma, para que les quede claro".

Si intentas ponerte en contacto con esa persona a través de Facebook, Facebook te ofrece [algunos mensajes predefinidos](#), aunque también puedes escribir uno propio.

- 2. Bloquea a esa persona.** Cuando [bloqueas a una persona](#), esta no puede enviarte mensajes, así como tampoco ver lo que publicas o añadirte como amigo.
- 3. Denuncia el contenido a Facebook.** Facilita una descripción clara de dónde se encuentra el contenido. Además, te recomendamos guardar capturas de pantalla de cualquier publicación o foto ofensiva, o de tu conversación con el acosador.

Si consideras que tu seguridad (o la de otra persona) corre peligro – por ejemplo, si alguien está acechándote, publicando fotos explícitas, amenazándote directamente, extorsionándote o acosándote sexualmente:

- 1. Habla con un amigo o un adulto de confianza.** Aunque te resulte difícil hacerlo, te recomendamos que se lo cuentes a algún familiar, profesor o alguien en quien confíes. Mantén la calma y, si es posible, enséñale todas las pruebas que puedas.
- Puedes decirle algo como: "_____ está difundiendo rumores de mal gusto sobre mí que no son verdad y no sé qué hacer. ¿Cómo puedo impedir que siga publicando esas cosas/subiendo esas fotos?".
 - Procura dejar claro que es importante actuar cuanto antes. Di algo como: "_____ me está amenazando y estoy asustado. Necesito tu ayuda ya".
 - Si te pone nervioso contárselo a un adulto, pídele a un amigo que te ayude. Puedes decirle algo como: "¿Puedes venir conmigo a hablar con mi madre/padre/profesor? Te agradecería que estuvieras ahí para ayudarme".
- 2. Ponte en contacto con las autoridades.** Si corres un peligro inminente, llama al 112.



Están acosando a mi amigo

Si conoces a alguna víctima de acoso, deberías ayudarlo. Los estudios demuestran que ayudar a alguien que está siendo víctima de acoso contribuye a detener la situación en un **85%** de los casos.



Herramientas y opciones de Facebook

- **Denuncia la foto o la publicación.** Facebook revisará la foto o publicación para comprobar si infringe nuestras **normas comunitarias**, que son las políticas que describen qué está permitido publicar en Facebook y qué no. Si se infringen estas normas, Facebook eliminará la publicación. Las denuncias a Facebook son confidenciales, por lo que el autor de la publicación sabrá que esta se ha denunciado, pero no sabrá quién lo ha hecho.

Si la foto o la publicación son ofensivas pero no infringen las normas comunitarias de Facebook, el alumno puede utilizar el proceso de denuncia para **ponerse en contacto con el autor de la publicación** directamente o bien compartir la publicación con un amigo o adulto de confianza para pedirle ayuda.

- **Elimina a la persona de los amigos.** Esto eliminará a la persona de la lista de amigos de Facebook de tu alumno, por lo que las publicaciones de dicha persona no aparecerán en la sección de noticias.
- **Bloquea a esa persona.** Esta persona no podrá iniciar una conversación con tu alumno ni ver su perfil y, a su vez, este tampoco podrá ver el perfil de esa persona. Ninguno de los dos aparecerá en los resultados de búsqueda del otro.



Tu apoyo significará mucho para tu amigo. Estas son algunas de las mejores formas de ayudarlo.

1 Mantén la calma.

Antes de ofrecerle ayuda a tu amigo, respira hondo unas pocas veces para pensar con claridad.

2 Habla con tu amigo.

Procura que tu amigo sepa que no está solo y que quieres ayudarlo a solucionar el problema. Tu ánimo y apoyo significarán mucho para él. Recuérdale que no ha hecho nada para merecer esto y que no es culpa suya. Ayúdalo a decidir cómo comportarse frente al acosador y a mantener la calma.

3 Aconséjale.

Pregúntale a tu amigo qué puedes hacer para ayudarlo. Procura no agravar el problema ni actuar de forma agresiva, ya que podrías empeorar la situación. Tampoco des la cara por tu amigo a menos que te lo pida. Recomiéndale que no pase tiempo a solas con el acosador.

4 Sé amable.

Procura quedar con tu amigo a menudo para que se sienta apoyado, y pide a otros amigos que hagan lo mismo. Pregúntale de vez en cuando para demostrarle que aún te importa.

5 Consigue ayuda.

Anima a tu amigo a contárselo a un adulto de confianza. Si te preocupa la seguridad de tu amigo, díselo a alguien de inmediato.





Si el incidente no tiene mucha importancia, como en el caso de una provocación o un comentario malintencionado, aconséjale lo siguiente:

- 1. Ignóralo.** Si llegáis a la conclusión de que en realidad no es para tanto, aconséjale que se olvide de ello. Los acosadores suelen buscar una reacción, así que no les des el gusto.
 - Dile algo como: "No te preocupes, la gente no se lo va a tomar en serio. Pasa de él. Si no le haces caso, es probable que lo deje".
- 2. Elimina el mensaje o la foto ofensivos o desetiquétate.** Si a tu amigo simplemente no le gusta la foto o el mensaje, que elimine la publicación o que se **desetiquete** de ella. Imprime o guarda una captura de pantalla del mensaje o la foto por si le hiciera falta a tu amigo en el futuro.
- 3. Ponte en contacto con el autor.** Si es alguien a quien tu amigo conoce bien, recomiéndale que le conceda el beneficio de la duda. ¿Es posible que sea un malentendido y que simplemente estuviera tratando de ser gracioso sin hacer daño a nadie? Proponle que llame o envíe un mensaje a esa persona para explicarle lo que piensa. Anímale a no responderle con una publicación o foto ofensiva.

Si el incidente es más serio, es decir, si molesta a tu amigo, pero no corre peligro, aconséjale lo siguiente:

- 1. Bloquea a esa persona.** Cuando **bloqueas a una persona**, esta no puede enviarte mensajes, así como tampoco ver lo que publicas o añadirte como amigo. También puedes ayudar a tu amigo a configurar Facebook de modo que se sienta más seguro.
 - Puedes decirle: "Vamos a cambiar tu configuración de la privacidad para que solo tus amigos puedan ver tu perfil. Luego, borramos la publicación y lo eliminamos de tus amigos o lo bloqueas".
- 2. Ponte en contacto con esa persona.** Ofrécete a ir con tu amigo para hablar con el acosador.
 - Puedes decirle: "Te acompaño a hablar con él/ella. A lo mejor no entiende que te ha molestado mucho. Podemos pedirle que elimine la publicación o la foto. Si lo prefieres, también te puedo ayudar a escribirle un mensaje".

No existen garantías de que esa persona elimine la publicación o la foto pero, si tú o tu amigo enviáis un mensaje claro y directo, quizá lo consigáis. Si no se te ocurre qué decir, pide ayuda a un amigo o a un adulto de confianza.

Puedes redactar tu propio mensaje o **aprovechar uno de los mensajes** que te sugiere Facebook. El mensaje no debe ser vengativo. Eso podría empeorar las cosas. Tampoco te dirijas a la persona que acosa a tu amigo si no te sientes a gusto.

3. Denuncia el contenido a Facebook. Dile a tu amigo que explique de forma clara dónde está el contenido. Además, te recomendamos guardar capturas de pantalla de cualquier publicación o foto ofensiva, o de la conversación con el acosador.

4. Habla con un adulto de confianza. Aunque te resulte difícil hacerlo, te recomendamos que se lo cuentes a algún familiar, profesor o alguien en quien confíes. Mantén la calma y, si es posible, enséñale todas las pruebas que puedas.

Déjale claro a ese adulto que tu amigo te preocupa. Puedes decir: "Están acosando a _____ y me preocupa lo que pueda pasar. Necesito tu ayuda ahora mismo".

5. Ponte en contacto con las autoridades. Si crees que tu amigo corre algún riesgo inmediato, dile que llame al 112. Si no lo hace, llama tú. Informa a las autoridades de dónde se encuentra tu amigo.



Me han tachado de acosador

Acosar a alguien es inaceptable, y nadie tendría por qué pasar por ello.

Cada uno de nosotros somos responsables de nuestro comportamiento; independientemente de lo que nos haga o diga otra persona, siempre está en nuestra mano qué actitud adoptar hacia ella. Recuerda que no siempre podemos saber qué molestará a otra persona, así que lo mejor es no correr riesgos.

Por lo general, los niños que acosan a otros niños:

- No son comprensivos con los sentimientos de los demás.
- Tienen dificultades para entender los puntos de vista ajenos.
- Hablan de forma agresiva a los demás.
- Tienden a echarle la culpa a otros por las cosas que hacen mal.
- Les cuesta trabajo controlar su ira y otras emociones fuertes.
- Buscan conseguir poder con sus relaciones.
- Provocan peleas físicas.

Si alguna de estas conductas te resulta familiar, quizá sea buena idea que hables con un adulto de confianza, por ejemplo, un familiar o un profesor, y pidas ayuda.



A continuación, te ofrecemos algunos consejos por si te acusan de acoso.

- 1. Discúlpate.** Da igual si crees que no has hecho daño a nadie; hay alguien que se siente herido por lo que has dicho o hecho, así que existe un problema. Es importante que tus disculpas sean sinceras. Por qué deberías disculparte:
 - Demuestra carácter porque los demás sabrán que eres capaz de pedir perdón.
 - Es el primer paso para arreglar tu relación con esa persona.
 - Ayudará a que los demás dejen de pensar que eres un acosador. La gente te va a respetar por tratar de enfriar los ánimos y por saber pedir perdón.

Si no entiendes por qué dicen que eres un acosador, pide disculpas a la persona afectada y pregúntale por qué le han dolido tus palabras o tus actos. Dile a esa persona que vas a tener más cuidado y que no se va a repetir.

También es importante que todos los que hayan presenciado tu conducta o hayan visto tu publicación sepan que lo lamentas y que te has disculpado. Así, en lugar de que te tachen de acosador, darás ejemplo de cómo arreglar situaciones de este tipo.

- 2. Si no sabes cómo disculparte, pide consejo a un amigo o un adulto en quien confíes.** Si te resulta incómodo pedir perdón o arreglar la relación, o bien sientes cierto recelo, pide consejo a un amigo o un adulto en quien confíes. Pídele incluso que te acompañe cuando escribas el mensaje, llames a esa persona o te reúnas con ella. Analizar la situación con un amigo o un adulto de confianza también te ayuda a comprender mejor tu comportamiento.

Recomendaciones para empezar la conversación:

Si te das cuenta de que te has portado mal y sientes haberlo hecho:

Con la persona a la que has hecho daño:

"Lamento mucho lo que hice y entiendo que te molestara. Voy a eliminar la foto/publicación ahora. No debería haberlo hecho. Espero que aceptes mis disculpas".

Con un amigo de confianza:

"No sé en qué estaba pensando cuando publiqué ese mensaje sobre _____; siento haberle hecho daño. Ahora, todo el mundo dice cosas desagradables sobre mí y no quiero que me tachen de acosador. Me gustaría que me aconsejaras cómo disculparme con él/ella".

Si te ha desconcertado o sorprendido que te acusaran de acoso porque no pretendías herir los sentimientos de nadie, pide que te perdonen y que te aclaren el motivo.

Con la persona a la que has hecho daño:

"Lamento mucho lo que hice. No me podía imaginar que lo que dije pudiera hacerte tanto daño. De verdad, no era mi intención. ¿Me perdonas? Dime si puedo hacer algo más".

Con amigos que presenciaron el hecho:

"El jueves escribí algo desagradable en el muro de _____. Pensé que sería divertido, pero ahora me doy cuenta de que no. He pedido disculpas y quiero que todos sepáis que lo siento".

Con un amigo de confianza:

"_____ me acaba de enviar un mensaje diciéndome que le ha molestado lo que dije, pero no estoy seguro de qué hice mal. De verdad, no era mi intención. ¿Sabes por qué se ha molestado? Quiero pedirle disculpas, pero es que no sé qué decirle".

Si crees que no hiciste nada malo y que simplemente respondiste así porque te molestaron a ti primero:

Con la persona a la que has hecho daño:

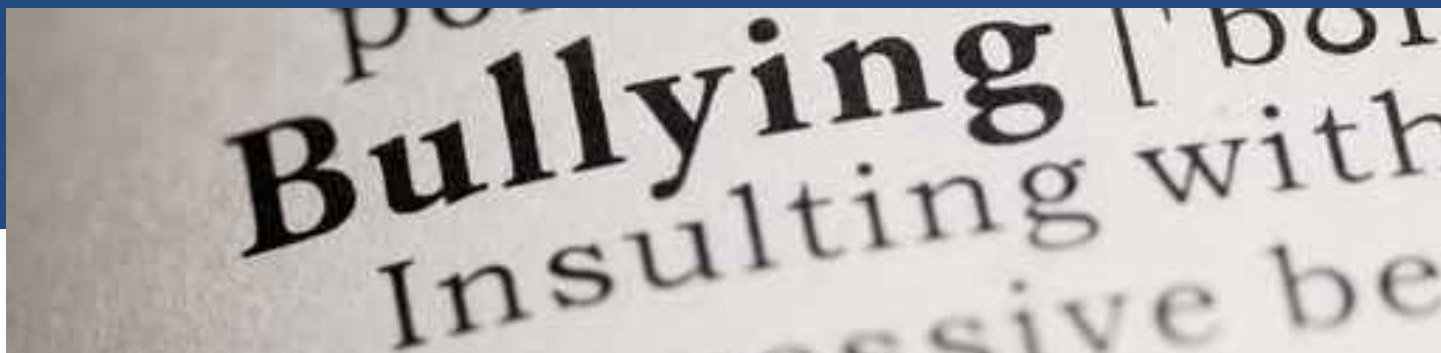
"Lo que he publicado no ha estado bien y lo lamento. Estaba dolido por lo que me habías dicho el otro día y, en lugar de decírtelo, publiqué ese mensaje. Todavía creo que está mal lo que dijiste, pero quiero disculparme y espero que puedas hacerlo tú también. Le diré a todo el mundo que lo que hice estuvo mal, pero me gustaría que tú hicieras lo mismo".

Con un amigo de confianza:

"Tengo que hablar contigo. La semana pasada, _____ dijo algo que me enfadó mucho, así que publiqué algo ofensivo para esa persona. Sabía que estaba mal, pero en aquel momento me pareció lo correcto. Me gustaría disculparme, pero no sé qué decir. Creo que los dos estábamos equivocados y que ambos deberíamos pedirnos perdón y disculparnos".

Prevención del acoso

Crea un entorno en el que ningún tipo de acoso pueda considerarse divertido.



1 Sé un experto en el tema.

Infórmate sobre el acoso y habla con tu amigo para pensar cómo evitarlo.

2 Aboga por la causa.

- Anima a tus amigos a compartir sus experiencias.
- Empieza un club, crea una campaña u organiza un evento para concienciar a los demás.
- Sé un ejemplo y aconseja a otros alumnos sobre cómo protegerse tanto en internet como fuera de él.

3 Usa tu información personal en internet de forma inteligente.

- Controla quién puede ver tus datos con los ajustes de privacidad de tu cuenta de Facebook.
- Protege tu contraseña y cámbiala con frecuencia.
- Cierra sesión en tu cuenta cuando dejes de usar el ordenador.
- Nunca abras o respondas mensajes de gente que no conozcas.

4 Sé responsable.

Piensa antes de publicar algo. No publiques nada que pueda dañar tu reputación o la de otras personas. Recuerda que debes tratar a los demás como te gustaría que ellos te trataran.