



## EN LÍNEA Y EN GUARDIA: ¿ACASO ES HOSTIGAMIENTO CIBERNÉTICO?



El hostigamiento cibernético le puede suceder a cualquier persona. Usted probablemente ha oído hablar de ejemplos de personas que se comportan mal contra otros a través de la tecnología electrónica como Facebook, Snapchat o Instagram.

El hostigamiento, tal como lo describe el programa [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov), es “un comportamiento no deseado y agresivo entre niños de edad escolar que involucra un desequilibrio real o percibido en el poder. El comportamiento se repite, o tiene el potencial de repetirse, con el tiempo”. El hostigamiento cibernético consiste en utilizar los medios sociales y otros medios electrónicos para hacer amenazas, propagar rumores, atacar a alguien verbalmente o excluir a alguien de un grupo a propósito. Puede ocurrir en formas muy pequeñas, tales como publicar consistentemente comentarios o mensajes rudos, o en formas muy significativas, tales como difundir ampliamente información desagradable o falsa acerca de alguien.

Afortunadamente, los niños pueden aprender destrezas que podrían ayudarles a mantenerse seguros en línea. Su hijo o hija aprendió sobre el hostigamiento cibernético y las maneras de prevenirlo o detenerlo.

Pregúntele a su hijo o hija lo que aprendió.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Si usted piensa que su hijo o hija o una persona joven que usted conoce están siendo hostigados cibernéticamente, hay pasos que usted puede y debe tomar. Este sitio en la red tiene mucha información que puede ayudarle a averiguar lo que puede hacer: [stopbullying.gov/what-you-can-do/parents](http://stopbullying.gov/what-you-can-do/parents).

## CINCO CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS A DIARIO



1. Esté presente con todo lo que está haciendo y con quienquiera que esté. Permanezca “en el momento”.
2. Añada algo hermoso a su vida tal como las flores.
3. De ser posible, salga hacia afuera al menos una vez al día. Observe las cosas simples como las nubes o el paisaje.
4. Use ropa cómoda y suelta cuando sea posible. Quítese los zapatos si puede.
5. Evite reprimir sus sentimientos día tras día. En su lugar, encuentre un lugar seguro para sentirlos, expresarlos y abrazarlos.