

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA FAMILIAS

### Consejo 7. ¿Podemos prevenir situaciones de acoso en la Red?

1. Por lo general, somos conscientes de que nuestros hijos e hijas pueden ser víctimas de acoso en la Red, pero no tanto de que pueden ser las personas acosadoras. Es importante tomar conciencia de ello y educar siempre en el respeto. De la misma manera, debemos hacer comprender a nuestros hijos e hijas las conductas y actitudes que pueden hacer que otras personas se sientan mal.
2. La víctima debe entender que nunca es culpable de su situación. Si la situación de acoso se da en el centro educativo, ¿sabes que disponen de un protocolo elaborado por el Gobierno Vasco para actuar en estas situaciones? Conocerlo puede ayudar a las familias a ponerlo en conocimiento del centro y, por tanto, actuar con mayor rapidez y efectividad.
3. Si se reciben mensajes ofensivos es recomendable guardarlos. De esta manera, en caso de tener que denunciar la situación, se podrá aportar pruebas. También debemos saber cómo bloquear a contactos con los que no deseamos relacionarnos.
4. La comunicación con los hijos e hijas es fundamental. Debemos animarles siempre a comentar las experiencias que tienen, tanto en la Red como fuera de ella. Es importante crear un clima de confianza donde tu hijo o hija se sienta cómoda. La comunicación familiar es básica para ayudar a niños y niñas a desarrollar una autoestima fuerte, una personalidad saludable y unas buenas relaciones sociales. Sentirán que se les escucha y se les comprende.
5. Enseñarle, con nuestro propio ejemplo, a que nos transmita sus afectos contribuirá, no a resolver los conflictos, pero sí a crear un clima que posibilite su abordaje. Dedicar tiempo a tu hijo o hija, aunque sea poco pero que sea de calidad. Intenta compartir aficiones con tu hijo o hija en el contexto de las TIC (tecnologías de la información y comunicación).
6. Familiarizarse con los conflictos generados en las TIC: abordándolos, dándoles respuestas y aprendiendo a verlos como naturales. El conflicto es algo que va unido a la propia relación entre personas.
7. Muy unida a la anterior, enséñale a defenderse con la palabra y a que se exprese asertivamente ante cualquier decisión que le afecte y con la que no esté de acuerdo. Refuézale la autoestima valorando sus buenas cualidades y potenciándolas.
8. Recuérdale que puede pedir ayuda a alguien de confianza (madre, padre, algún profesor o profesora, otros compañeros o compañeras), pues siempre va a encontrar a alguien que le escuche y se interese por su situación. Si necesita orientación de forma anónima, debería conocer el teléfono 116111 de ayuda a la infancia y la adolescencia, *Zeuk Esan* gestionado por el Gobierno Vasco.
9. Dale apoyo y seguridad con tu presencia y tu atención, muestra interés por sus necesidades y sus relaciones en el contexto TIC. Intenta tener conocimientos mínimos sobre Internet y la red, no dejando la responsabilidad de todo lo que tenga que ver con las tecnologías en tu hijo o hija.
10. Habla con él o ella sobre la importancia de no publicar en los perfiles de Internet datos personales inadecuados. Explícale la importancia de las contraseñas y de preservarlas en un lugar seguro.