

Consejos de cómo gestionar el

El COVID-19 ha precipitado un cambio importante en nuestro día a día, donde muchos de nosotros hemos recurrido a redes sociales. Aunque el internet brinda muchos beneficios, siempre hay riesgos, entre ellos el bullying o acoso y la crueldad. Ser amable con otros y hacia nosotros mismos siempre ha sido importante,

1. Respeta a los demás

Las mismas reglas aplican como antes de la pandemia, trata a los demás como quieres que te traten.

- La amabilidad y la generosidad deben ser tus guías.
- Enseña a los niños a pensar antes de responder, compartir o hacer cualquier cosa de manera precipitada. Enséñales a respirar o a alejarse de la pantalla durante un rato antes de responder.
- Recuérdales que todo lo que se publica en red 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 red.



2. Respeta las maneras de los demás

Hay que tener en cuenta que ciertos niños pueden no tener permiso para usar ciertas aplicaciones o usarlas al mismo tiempo que otros.

- Cada familia tiene sus propias reglas y valores, los niños deben ser conscientes de esto y no utilizarlo como excusa
- Hazles sentir empatía. Recuérdales que siempre deben pensar cómo se sentirían si la situación fuese al revés, y si ellos fueran los que no tuvieran la posibilidad de participar

3. Responsabilízate

Si alguien está siendo cruel ya sea contigo o con alguien que conoces, puedes hacer lo siguiente;

- Claramente di si un comportamiento o comentario no estás de acuerdo, sin embargo, refuerza que es bueno que haya distintas opiniones y no todo tiene que ser una discusión.
- Ignora, enfoca tu atención en otras cosas o en otras personas.
- Si la función está disponible, bloquee o silencie a la persona.
- Denuncia. Muchas aplicaciones permiten reportar una publicación, persona o grupo. Consulte por ejemplo el Cyberbullying Research Center para ver listado actualizado de dónde puede reportar dichos comportamientos.
- Apoye a quienes están siendo acosados. Dale tu tiempo, dales tu apoyo e incítales a que ignoren, bloqueen y denuncien.
- Comparte amabilidad. Conecta con tu familia y amigos, diles que los extrañas. Si todos nos comportáramos así, la web sería un lugar más positivo.



4. Se amable contigo mismo

Cuídate y entre otras cosas desconecta de las pantallas.

- Motiva a los niños que desconecten de los dispositivos electrónicos durante un tiempo.
- Recuérdales 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 cualidad importante que los niños desarrollen 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. Es un modelo muy sencillo para ayudar a contextualizar lo que es la adversidad, sus creencias y sus consecuencias. Un amigo que no responde a su mensaje puede no estar enojado con ellos, y no es necesario que se sientan tristes al respecto. Puede considerarse que su amigo podría estar ocupado y volver a contactarse más tarde.
- Considere libros y películas como otra forma de enseñar empatía y fortaleza.

5. Aprende y prepárate

Esperemos que un niño jamás tenga que enfrentarse al cyberbullying pero, en caso de que suceda, infórmate y prepárate, como con las siguientes preguntas;

- ¿Qué harías si tus hijos fueran víctimas de bullying?
- ¿Qué harías si tus hijos le hicieran bullying a otra persona?

No corren tiempos normales; las cosas han cambiado para el resto de nuestras vidas. Sin embargo, una cosa que no ha cambiado es la importancia de cómo nos tratamos los uno a los otros, y debemos enseñar a los niños como protegerse y cómo deben actuar en tiempos difíciles.

