





Decálogo para frenar el ciberacoso

Protocolo de actuación escolar ante el cyberbullying de Gobierno Vasco

- Pide ayuda a tu padre o tu madre o, en su defecto, a una persona adulta de confianza te servirá de gran ayuda. Asegúrate de que esa persona conoce y entiende estas pautas para que ambos podáis remar en el mismo sentido y para que su ánimo de protección no se vuelva en vuestra contra. Cuando el caso es grave porque, está causando severos daños o porque contiene amenazas serias, habría que acudir a presentar una denuncia.
- 2 Nunca respondas a las provocaciones. Hacerlo no te ayuda en nada y, sin embargo, es un estímulo y una ventaja para quienes te victimizan. Mantén la calma y no actúes de forma exagerada o impulsiva en ningún caso.
- **No hagas presunciones**. Puede que ni las circunstancias ni las personas que parecen implicadas sean como aparentan. Mantén un margen para la duda razonable porque actuar sobre bases equivocadas puede aumentar los problemas.
- Trata de evitar aquellos lugares en los que eres agredido/a en la medida de lo posible hasta que la situación se vaya clarificando. Si se trata de redes sociales o comunidades on-line no te será difícil. Si el acoso llega por el teléfono móvil, puedes probar cambiando de número.
- Protege tu privacidad. Cuanto más se sepa de ti, más variado e intenso es el daño que pueden causarte. ¿Imaginas una mentira ridiculizándote construida sobre datos privados reales escrita en tu muro?, ¿que pasaría si alguien, haciéndose pasar por ti, falta al respeto a tus amistades? Es momento por lo tanto de cerrar las puertas de tu vida on-line a personas que no son de plena confianza.

 Para ello:
 - **a.** Realiza un chequeo a fondo de tu equipo para asegurarte de que no tienes software malicioso (troyanos, Spyware) que puede dar ventajas a quien te acosa. Dispones de herramientas gratuitas para ello en la dirección <u>www.osi.es</u>. Es importante. Una vez hecho eso, pueden serte muy útil seguir los siguientes pasos.
 - b. Cambia periódicamente las claves de acceso a los servicios online que usas.
 - **c.** Revisa y reduce tanto la lista de contactos que tienes agregados en las redes sociales (o en otros entornos sociales on-line) como las opciones de privacidad configuradas.
 - **d.** Comprueba qué información, publicada por ti o por otras personas, está accesible on-line y trata de eliminarla si crees que puede ser utilizada para hacerte daño.
- 6 Durante todo el tiempo, **guarda las pruebas del acoso**, sea cual fuere la forma en que éste se manifieste, porque pueden serte de ayuda. Trata también de conocer o asegurar la identidad de quienes te acosan pero, en todo caso, sin invadir derechos de ninguna persona.
- Trata de hacer saber a quienes te acosan que lo que están haciendo te molesta y pídeles, sin agresividad, que dejen de hacerlo. Recuerda que no debes presuponer hechos o personas en tu comunicación, por lo que debes medir muy bien cómo lo haces, sin señalar a nadie en público, pero a la vez haciendo que se entere la persona o personas implicadas.
- Si el acoso persiste, de nuevo, si te es posible, **trata de hacerles saber que lo que están haciendo es perseguible por la ley**. Les puedes sugerir que visiten páginas como <u>www.e-legales.net</u> o <u>www.ciberbullying.net</u> para que lo comprueben por sí mismos.
- 9 Si a pesar de ello continúa el acecho, debes hacer constar que estás en disposición de presentar una denuncia porque cuentas con pruebas suficientes recopiladas desde el inicio y sabes cómo y dónde presentarlas. Debes indicarle que, si el acecho persiste, te verás obligado a acudir a la policía.
- 10 Llegado este punto, si la situación de acoso no ha cesado, toma medidas legales.







Pautas de prevención

Contraseña:

- * Fácil de recordar difícil de adivinar.
- * No se la des a nadie.
- * Cambia la contraseña cada 6 meses.
- * Utiliza distintas contraseñas para distintas páginas web, mail...
- * Cuando ya no utilices del ordenador, cierra las sesiones de las redes sociales, mail...

Seguridad de los dispositivos, móvil, ordenador, tablet...

- * Ten el antivirus activado siempre.
- * Actualiza las versiones de los programas y sistemas operativos.
- * No abras mensajes que sean SPAM o tengan archivos que te resulten sospechosos.
- * Si no sabes si un dispositivo es seguro, no guardes información que no quieras que otros/as vean o conozcan.
- * Si tienes un móvil con internet, desconecta la opción de geolocalización, para que cuando publiques desde el móvil, nadie sepa dónde estás.
- * Cuidado con las web cam, hay virus que pueden activarlas sin que te des cuenta, tenla apagada cuando no la utilices y si es necesario tápala para asegurarte.

Información sobre ti:

- * No publiques muchos datos personales (teléfono, dirección...)
- * Cuidado con las fotos, videos, montajes... que publicas, una vez lo haces pierdes el control sobre ellos.
- * Utiliza seudónimos o nicks personales con los que operar a través de Internet, para que pueda tener una auténtica identidad digital que no ponga en entredicho la seguridad de tu vida personal.
- * Cuando te hagas un perfil social, configura adecuadamente la privacidad para que el contenido que publique sólo pueda ser visto por tus amigos/as.
- * No cedas ante el chantaje o la presión. Si recibes solicitudes de amigos/as o de desconocidos/as para que les envíes una imagen o un video y no quieres, no lo hagas y avisa a un adulto.

Información sobre otras personas:

- * No publiques, ni digas cosas de otras personas que puedan ser ofensivas, hirientes o humillantes. Esto puede convertirse en un contenido público que queda escrito y no lo puedes borrar. No hagas a otros/ as lo que no quieras que te hagan a tí.
- * No des datos de otras personas, ni publiques fotos, videos... sin su consentimiento.

Desconocidos/as:

- * No aceptes ni agregues contactos de desconocidos/as. Asegúrate de que les conoces antes de agregarles como amigos/as.
- * No envíes imágenes o videos a usuarios/as que desconoces o que desconfías de ellos/as.

No seas partícipe del sexting ni del ciberbullying: ni creándolo, ni reenviándolo, ni fomentándolo.

Díselo a tus padres o a un/a adulto responsable.

En el momento en que creas que estas en situación de riesgo o otras personas te piden algo de tipo sexual díselo.

Informa a los/as adultos si conoces situaciones en las que otras personas perjudican a otros/as porque necesitan ayuda.