



Reconocer que algo pasa

Desafortunadamente, parte importante de los niños y adolescentes no cuentan a sus padres cuando están siendo molestados o acosados en línea.

A veces debido a no saber bien cómo manejar la situación, otras a la preocupación de que esta empeore, temor a la soledad y/o a dejar de ser parte de un grupo e incluso algunos pueden temer perder los privilegios asociados al uso del celular o internet debido a que están siendo molestados y terminar siendo ellos mismos los castigados.



<https://sumate.mx>

Debido a esta dificultad para manifestar cuando se es víctima de ciberbullying es que creemos importante estar atentos a ciertas señales de que algo está pasando:

- ✓ **Dificultades para dormir**, ya sea para conciliar el sueño, mantenerlo durante la noche, tener pesadillas o amanecer cansada a pesar de haber dormido las horas suficientes.
- ✓ **Cambios de apetito**, ya sea pérdida de apetito, o aumento repentino de este.
- ✓ Mostrarse **triste o nerviosa** sin causa aparente.

- ✓ Observarla más **irritable** y “peleadora” (de lo habitual) en casa, ya sea con sus hermanos o padres.
- ✓ Mostrarse **poco motivada** para conectarse a las clases virtuales, evitar o negarse a estas.
- ✓ Disminución repentina de sus **relaciones sociales** virtuales, comparte menos con sus amigas y grupo de pares.
- ✓ Mostrar **ansiedad e irritabilidad** cuando se sienta frente al computador o al teléfono.
- ✓ Escucharla **llorar** mientras lee, observa o escribe en el computador o en su celular.
- ✓ Obsesionarse con consultar el celular o **computador sola** y tapar o evitar que vean su pantalla.
- ✓ **Apagar la pantalla** o cambiar lo que hay cada vez que está alguien cerca.
- ✓ Se observa **nerviosa al recibir mensajes** en su celular.
- ✓ Manifestarse triste y **deprimida al consultar redes sociales**, mensajería, etc.
- ✓ **Habla de** la conducta de acoso de forma indirecta diciendo algo como “hay mucho drama en la escuela” o “no tengo amigos”.
- ✓ Haber tenido **episodios de acoso** anteriormente., en especial si no lograron resolverse adecuadamente para ella.



<https://www.buzz.org.uk/>