

CIBERACOSO Y CONFINAMIENTO

- EL PRÓXIMO DÍA 2 DE MAYO ES EL DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL ACOSO ESCOLAR
- EL CIBERACOSO ES EL ACOSO O MALTRATO QUE SE DA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.
- DURANTE EL CONFINAMIENTO, EL CIBERACOSO SIGUE MUY PRESENTE AUNQUE LOS MENORES NO ESTÉN YENDO AL COLEGIO.



LA NUEVA SITUACIÓN SOLO NOS PERMITE TRABAJAR O ESTUDIAR POR INTERNET, POR TANTO ES NECESARIO:

- HACER UN USO RESPONSABLE Y ADECUADO DE INTERNET Y DE LAS REDES SOCIALES.
- INFORMAR A LOS MENORES DE LOS PELIGROS.
- UTILIZAR EL CONTROL PARENTAL.
- LIMITAR EL TIEMPO QUE PASAN NUESTROS HIJOS ANTE LAS PANTALLAS.
- VALORAR SI NUESTRO USO, COMO PADRES, ES EL ADECUADO.
- CREAR UN VÍNCULO DE CONFIANZA CON NUESTROS HIJOS, PARA QUE SI TIENEN ALGÚN PROBLEMA NO LES DÉ MIEDO ACUDIR A NOSOTROS PARA CONTÁRNSLO.
- INTERESARNOS POR DÓNDE NAVEGAN, QUÉ VEN EN INTERNET, A QUÉ PÁGINAS ENTRAN, CON QUIÉN HABLAN...
- ESTAR ATENTOS A LOS INDICADORES DE ALARMA: CAMBIOS BRUSCOS DE HUMOR, IRRITABILIDAD, TRISTEZA O ANSIEDAD, EVITACIÓN A USAR INTERNET EN PRESENCIA DE LOS PADRES...



CONSEJOS PARA EVITAR EL CIBERBULLYING:

- NO CONTESTES A LAS PROVOCACIONES, IGNÓRALAS.
- SI TE MOLESTAN EN LA RED, ABANDONA LA CONEXIÓN Y PIDE AYUDA.
- NO FACILITES NUNCA DATOS PERSONALES: TELÉFONO, DIRECCIÓN, CONTRASEÑAS...
- SI TE ACOSAN O MOLESTAN, NO BORRES LOS MENSAJES. GUARDA LAS PRUEBAS.
- NO MOLESTES TÚ A NADIE. NO HAGAS EN LA RED LO QUE NO HARÍAS O DIRÍAS A LA CARA.
- ACEPTA A AMIGOS CONOCIDOS E IGNORA A LOS DESCONOCIDOS.
- SI SUBES FOTOS TUYAS, EVITA QUE PUEDAN SER UTILIZADAS EN TU CONTRA.
- SI SUBES FOTOS CON OTRAS PERSONAS, ASEGURÁTE DE QUE TE HAN DADO EL PERMISO.
- SI ALGUIEN TE PIDE QUE HAGAS O LE MANDES ALGO QUE TÚ NO QUIERES, NO LO HAGAS Y PIDE AYUDA URGENTE A TUS PADRES O A UN ADULTO.
- SI SABES DE ALGUIEN QUE ESTÁ SUFRIENDO ACOSO, DÍSELO A TUS PADRES O A UN ADULTO PARA PODER AYUDARLE.
- NO CREAS TODO LO QUE LEES NI EN PROMOCIONES O REGALOS QUE TE PUEDAN DECIR POR LAS REDES. CONSÚLTALO SIEMPRE CON TUS PADRES.

JO PRACTIQUE

#CIBERBONTRACTE

Pateixes ciberassetjament o coneixes alguna persona que en patisca?

QUÈ POTS FER

Contar-li-ho a una persona adulta i de confiança perquè et pugui aconsellar.

VALORA LA SITUACIÓ, LA INTENCIONALITAT I LA REPETICIÓ

 **LLEU:** envien una foto teua per a ridiculitzar-te, fan un comentari despectiu o et posen un malnom.

 **GREU:** la situació es repeteix o s'acarnissen amb tu (una foto o vídeo es fa viral, burles o comentaris ofensius continus, atacs, intimidació...).

CONTA-HO

- Parla-ho amb persones adultes, properes i de confiança.
- Comunica-ho als teus professors o a l'equip directiu del centre.
- Conta-ho a les teues amistats.
- Digues allò que t'ha molestat a les persones que han publicat una foto, vídeo o comentari ofensiu perquè els retiren i demana'ls que no ho tornen a fer.
- Telefona al **116111**.
- Utilitza el xat <https://www.anar.org/chat-anar/>

SI ÉS GREU

Si creus que eres víctima d'un delicte, escriu a brigadadescolar@policia.es o telefona al **091**.

Posa't en contacte amb la policia local de la teua ciutat.

JO PRACTIQUE

#CIBERBONTRACTE

Pateixes ciberassetjament o coneixes algú que en patisca?

ALUMNAT



Utilitza emoticones positives.



Envia missatges de suport i ànim a les persones que estimes.



Visita pàgines i envia enllaços que permeten aprendre i compartir coses noves, jugar i gaudir junts i juntes.



Si envies fotos o vídeos on ixes tu, fes-ho somrient, estudiant, ballant, fent esport... per a compartir aquests bons moments.



Pensa en els companys i companyes que poden sentir-se exclosos. Inclou-los en els teus grups i no deixes que se senten sols i soles.

FAMÍLIES



Comunica't. Si detectes un comportament estrany, parla amb el teu fill o filla.



Vigila. Supervisa que el contingut web que visiten els teus fills i filles siga adequat.



Controla el temps de connexió. És important saber quan i quant de temps passa el teu fill o filla connectat.



Tens dret i responsabilitat. Has de saber com es relaciona el teu fill o filla en les xarxes socials i tenir-hi accés.



Actua. Denuncia qualsevol situació inadequada.

SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN...

- <https://www.pantallasamigas.net/> Página para la promoción y uso saludable de internet y las redes sociales
- <https://aepae.es/acoso-escolar> Asociación Española contra el Acoso Escolar

Y SI NECESITAS AYUDA, PONTE EN CONTACTO CON...

- POLICÍA LOCAL DE BANYERES DE MARIOLA TELÉFONO 966 567 756
policia@portademariola.com
- GUARDIA CIVIL DE BANYERES DE MARIOLA 965 566 528
- FUNDACIÓN ANAR

The infographic is divided into two main sections. The left section features a vertical list of terms related to school bullying: AGRESIONES, CIBERBULLYING, HUMILLACIONES, SOLEDAD, and AMENAZAS. The right section provides contact information for the 'TELÉFONO CONTRA EL ACOSO ESCOLAR' (900 018 018), which is free, anonymous, and available 24 hours a day for all of Spain. It also mentions a chat service (CHAT ANAR) and a website (WWW.ANAR.ORG). The bottom right corner includes the ANAR logo and the text 'Fundación ANAR Ayuda a Niños y Adolescentes en Desequilibrio'.

GUADALUPE CALATAYUD ALCAIDE

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO MUNICIPAL DE BANYERES DE MARIOLA