

¿Cómo ayudar a sus hijos a prevenir el ciberbullying?

Casos aumentan en temporada de vacaciones



15/07/2025 - 00:30

Código Extra

Tome nota de algunas recomendaciones de expertos. • Foto: Archivo



Wilmer Madrigal

wilmer.madrigal@grupoextra.com

El bullying dejó de ser exclusivo del aula. Hoy, WhatsApp, Instagram, Facebook y los chats de videojuegos se han convertido en escenarios activos de violencia silenciosa que afecta profundamente la salud mental de niños y adolescentes.

Esta agresión digital, conocida como ciberbullying, puede ocurrir en cualquier momento del día y es más difícil de detectar, porque suele desarrollarse fuera del alcance directo de los adultos.

Ante esta realidad, Diario Extra conversó con el abogado Juan Durango, especialista en Derecho Digital y con profesionales en psicología para conocer cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a prevenir y enfrentar el ciberacoso.

Uno de los consejos clave es establecer límites digitales desde el momento en que se entrega un celular u otro dispositivo móvil a un menor.

El abogado recomienda firmar un documento conjunto que establezca normas básicas de uso, supervisión y responsabilidad.

PUBLICIDAD

¿Cómo prevenirlo durante vacaciones?

1. Mayor riesgo en vacaciones:

Durante el receso escolar, los menores pasan más tiempo conectados y con menor supervisión adulta, lo que incrementa el riesgo de sufrir o ejercer ciberbullying en redes sociales, videojuegos y plataformas como WhatsApp, Instagram, TikTok, Discord o Telegram.

2. Establecer límites claros y tecnología de apoyo:

Es fundamental fijar horarios de conexión, limitar el uso nocturno, controlar el tiempo por aplicación y conocer las plataformas que usan los hijos. Herramientas como redes Wi-Fi con control parental permiten

restringir accesos, establecer horarios y monitorear navegación.

3. Fomentar el diálogo y la confianza:

La comunicación abierta, sin juicios ni regaños, permite que los menores acudan a sus padres cuando enfrentan situaciones de acoso. Escuchar, acompañar y estar disponibles es clave para prevenir y actuar a tiempo.

4. Educar y observar señales:

Enseñar a los hijos qué es el ciberbullying, cómo actuar ante él, proteger su privacidad y no convertirse en agresores. También se deben observar cambios de conducta como aislamiento, irritabilidad o tristeza, y buscar ayuda profesional si es necesario.



Diseño: Kenia Sorto Aguilar

También sugiere hablar abiertamente con los menores sobre los riesgos en línea: no responder a mensajes de desconocidos, no compartir datos personales ni hábitos diarios y configurar juntos la privacidad de sus redes sociales.

PUBLICIDAD

Otra herramienta útil son los controles parentales, aunque advierte que un monitoreo excesivo puede

generar desconfianza y afectar el desarrollo emocional del menor. Por eso, se aconseja equilibrar supervisión con diálogo y confianza mutua.

Señales de alerta para los padres

Catalina Chaves, psicóloga y directora de la Fundación Casa de los Niños, explicó que el ciberbullying puede tener consecuencias graves como ansiedad, depresión, insomnio, bajo rendimiento académico y pensamientos suicidas.

“Las víctimas lo sufren en silencio, por miedo o vergüenza. Se normaliza como ‘bromas’ y muchos padres no se enteran hasta que ya es tarde”, indicó.

El psicólogo Rigo Salazar detalló que, durante el receso escolar, los menores pasan más tiempo conectados y con menor supervisión adulta, lo que incrementa el riesgo de sufrir o ejercer ciberbullying en redes sociales, videojuegos y plataformas como WhatsApp, Instagram, TikTok, Discord o Telegram.

PUBLICIDAD

Algunas señales de alerta incluyen

- Cambios drásticos de conducta
- Llanto o enojo sin motivo
- Resistencia para asistir a clases
- Frases como "todos me odian" o "no quiero vivir"
- Pérdida de pertenencias o aislamiento

Datos preocupantes en Costa Rica

Según la Fundación Casa de los Niños:

- Un 20% de niños y adolescentes entre 9 y 17 años ha sido maltratado en Internet.
- Un 3% sufre ciberacoso de forma recurrente.
- El 40% reportó agresiones por parte de amistades y el 34% por desconocidos.

Casos recientes como el de un menor desaparecido el 7 de mayo, supuestamente por bullying, y videos virales donde estudiantes humillan a compañeros, reflejan la gravedad del problema.

Papel central de la familia

Para el psicólogo Rigo Salazar, la prevención empieza en casa:

“El primer escudo de protección es la comunicación abierta. Si los adolescentes no sienten confianza para hablar con sus padres, buscarán respuestas afuera, y ese vacío lo aprovechan los agresores”.

Salazar insiste en que educar en tecnología, establecer límites y fomentar el pensamiento crítico son claves para que los menores puedan defenderse por sí mismos en el entorno digital.

Síguenos en:



Google News



Canal de Whatsapp

RELACIONADOS

**Violencia justifica que policías usen
armas automáticas**

**Chofer de accidente e
expone a 8 años de c**



MÁS DE CÓDIGO EXTRA

**Testigo denuncia presiones:
"Nombre de Araya no debía..."**

Hace 13 Horas

**Principal cárcel de mujeres
entra en hacinamiento**

Hace 13 Horas

**"Me han presentado como el
narco de narcos"**

Hace 13 Horas

Violencia justifica que policías usen armas automáticas

Hace 13 Horas

Chofer de accidente en Garabito se expone a 8 años ...

Hace 13 Horas

“Mi hijo era especial, y murió cuando venía de trabajar”

Hace 13 Horas

© 2024 - Todos los derechos reservados para Sociedad Periodística Extra Limitada - Costa Rica. San Jose. Tibás, Anselmo

