

13 DE MARZO

## DÍA CONTRA EL CIBERACOSO

UN SOLO CLIC PUEDE DAÑAR VIDAS. CONSTRUYE COMUNIDADES  
DIGITALES SALUDABLES,

*comparte buena onda*



EQUIPO PSICOSOCIAL  
CONVIVENCIA ESCOLAR

Nuestra comunidad educativa hoy se une a la lucha contra el ciberacoso o cyberbullying, en el marco de la promoción de buen trato. Por lo que, el día 14 de marzo se inició una charla sobre Ciberacoso a estudiantes de 7mo año básico impartido por la Institución de Carabineros de Chile, sumándose a las otras varias actividades programadas por el equipo de convivencia y docentes para el mes de marzo.

No obstante, la eliminación de conductas digitales nocivas que terminan dañando a otros es un trabajo de todos y todas: funcionarios, estudiantes y apoderados. Por lo tanto, los y las invitamos a leer y revisar información relevante para saber cómo actuar frente a este tipo de situaciones.

¿Qué es el ciberacoso?



El ciberacoso son un **conjunto de conductas que pueden ir desde agresiones hasta hostigamiento y amenazas, su gran particularidad es que el medio utilizado son redes sociales y medios digitales**, tiene gran presencia en las interacciones entre pares y afectando psicológicamente a las víctimas.

👉 **Esta agresión tiene grandes efectos en la salud mental de los y las afectadas, produciendo por ejemplo:**

- síntomas de ansiedad y/o depresión
- aislamiento social, ausentismo escolar y deserción
- pensamientos y conductas suicidas
- síntomas somáticos (físicos) como dolor de cabeza, dolor de estómago, fatiga, sensación de ahogo, cambio en el apetito y rutinas de sueño.
- puede ser un factor de riesgo para el consumo problemático de alcohol y drogas.!!
- miedo constante, sensación de angustia a eventos escolares.
- baja autoestima y confianza en sí mismo

¿Cómo actuar frente el  
ciberacoso?



- Si ves comentarios y/o fotos que pueden afectar a otras personas, NO compartas, NO des me gusta, NO repostees o comentas. Sé un agente de cambio.
- Reporta el comentario, foto o video en la página para que deje de reproducirse.
- Da aviso a un adulto, puede ser un familiar y/o adulto en la escuela.
- Entrega tu apoyo a la persona afectada, puedes comentar cosas positivas y/o hablarle para ofrecer ayuda.

**🔊 Si alguna vez realizaste una acción que puede haber dañado a otro en redes sociales, aun puedes reparar el daño:**

1. Borra todo el contenido ofensivo hacía otras personas que tengas en tu celular.
2. Contacta a quienes pudiste dañar, háblales de cómo te sientes y lo que piensas ahora de esas conductas.
3. Pide disculpas sinceramente.
4. Motiva a los y las demás a realizar lo mismo.

***EL CIBERACOSO ES 24/7 Y EL MATERIAL OFENSIVO PUEDE DURAR AÑOS EN LAS REDES.***

***NO SEAS PARTE DE ESTO. COMPARTE LOS VALORES VICENTINOS, COMPARTE BUENA ONDA.***

 Revisa los siguientes link para tener más información:

[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/03/2021-03-12\\_Gui%CC%81a-Ciberacoso-adolescentes.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/03/2021-03-12_Gui%CC%81a-Ciberacoso-adolescentes.pdf)

<https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/5075/Ciberacoso-100-palabras.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://convivenciaparaciudadania.mineduc.cl/dia-contra-el-ciberacoso-2/>