



Asociación de
Internet MX.



CIBERBULLYING



SOLO
NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES
PARA

CUADERNILLO PARA FOMENTAR
LA SEGURIDAD DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN
INTERNET



CUADERNILLO PARA FOMENTAR
**LA SEGURIDAD DE NIÑAS, NIÑOS
Y ADOLESCENTES EN INTERNET**



DIRECTORIO

PLENO DEL INAI

Adrián Alcalá Méndez

Comisionado Presidente

Blanca Lilia Ibarra Cadena

Comisionada

Norma Julieta Del Río Venegas

Comisionada

Josefina Román Vergara

Comisionada

**Instituto Nacional de Transparencia.
Acceso a la Información y Protección de
Datos Personales**

Av. Insurgentes Sur 3211,
Col. Insurgentes Cuicuilco,
Alcaldía Coyoacán,
C.P. 04530
Ciudad de México.

Edición julio de 2024

ÍNDICE

Introducción.....	4
Datos interesantes sobre <i>ciberbullying</i>	7
Pero, ¿qué es realmente el <i>ciberacoso</i> o <i>ciberbullying</i> ?.....	8
Protección de datos personales para evitar que niñas, niños y adolescentes sean víctima de <i>ciberbullying</i>	9
Riesgos del <i>ciberbullying</i>	10
Recursos y apoyo.....	11
¿Qué hacer si alguien hace mal uso de tus datos personales?.....	13
Recursos adicionales.....	14

IMPORTANTE
SÓLO PARA:
Niñas, niños
y adolescentes

INTRODUCCIÓN

Queremos contarte algo importante. El **bullying** es el acoso que puedes sufrir en la escuela, pero ahora también se realiza en línea y se denomina **ciberbullying**.

El **ciberbullying** ocurre cuando alguien te está **molestando o insultando a través de Internet**. Es el constante abuso que muchas personas sufren, a través de **malos comentarios, memes, fotos y videos vergonzosos**, que se comparten en redes sociales, con la finalidad de ponerles en vergüenza y hacerles sentir mal.

El **ciberbullying** tiene algunas cosas que lo hacen diferente al bullying que conocemos. En Internet, algunas personas pueden esconderse detrás de pantallas y **ocultar su identidad**, por lo que no sabemos quién es la persona abusadora.



Uno de los principales problemas del **ciberbullying** es que se puede realizar prácticamente en cualquier momento. Además, es **difícil borrar toda la evidencia del abuso**, es decir que, si suben vídeos, fotos o hacen comentarios mal intencionados y alguien los descarga y replica, es muy difícil desaparecer el abuso.

Es importante que, si te llegan a enviar algún video o fotografía a través de cualquier dispositivo (celular, tableta, entre otros) en donde se aprecie un contenido inapropiado, particularmente de acoso contra una persona, **lo borres y lo comentes con tu mamá, papá o persona tutora**.

La seguridad en línea es sumamente importante para poder prevenir el **ciberbullying**, sobre todo en la sociedad actual. Aquí te dejamos unos consejos que te puedan ayudar:

1. Protégete

Para evitar ser víctima del **ciberbullying**, es importante que conozcas sobre la **seguridad en Internet**, de tal manera que puedas reconocer y responder al acoso cibernético. De esta forma te proteges y aseguras tu bienestar emocional.

2. Empatía

Debes tener conciencia sobre el **ciberbullying** y conocer las **consecuencias emocionales y psicológicas** que puede ocasionar. Esto ayudará a que tengas una cultura de respeto y cuidado en el entorno digital.



3. Prevención de conflictos y violencia:

Tu seguridad en Internet es tan importante que puede ayudar a prevenir conflictos y actos de violencia que surjan como resultado del **ciberbullying**. La prevención es clave para que **evites situaciones perjudiciales** y te desenvuelvas en un ambiente en línea seguro.

Te compartimos 2 consejos para que resuelvas cualquier conflicto en Internet y no tengas ningún problema en línea.

1. Comunicación respetuosa: Cuando estes interactuando en Internet, ya sea en alguna red social, es importante que **expreses tus opiniones de manera tranquila y respetuosa**. Evita el lenguaje ofensivo y las acusaciones directas. En su lugar, utiliza afirmaciones en primera persona para expresar tus sentimientos sin culpar a otros.

2. Evitar respuestas impulsivas: Si te encuentras en una situación tensa, es importante que no contestes de manera inmediata. **Date un tiempo para pensar con claridad y calma**. Esto te permite responder de manera más reflexiva y evitar malentendidos o escaladas innecesarias del conflicto.

4. Desarrolla habilidades digitales:

Siempre **aprende cosas sobre seguridad de datos personales**. Por ejemplo, puedes aprender a crear una **contraseña segura**, a **mantener tu antivirus actualizado** y **no compartir información o datos personales con personas desconocidas**. Al desarrollar habilidades digitales, podrás navegar de manera segura en Internet.

5. Participación de la comunidad:

Es muy importante que **hables con tu mamá, papá o persona tutora**, para que ellos también se involucren en actividades de aprendizaje sobre la seguridad en Internet . Ellos podrán promover la seguridad a la hora de navegar en Internet y fomentar la colaboración entre madres, padres y personal docente, y, de este modo, evitar el **ciberbullying**.

Datos interesantes sobre **ciberbullying**

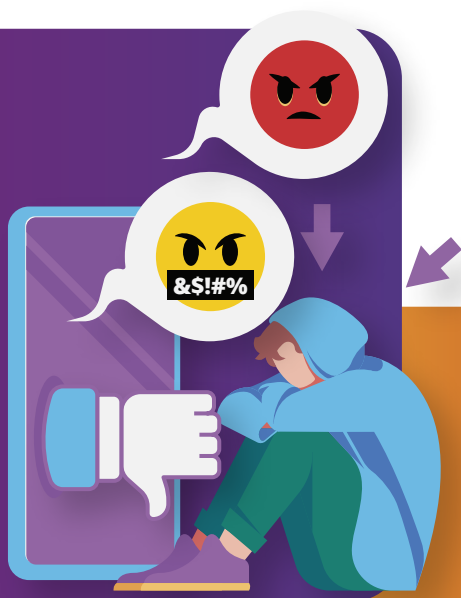
Es casi **imposible identificar** a la persona delincente que cometió **ciberbullying**, ya que estos se ocultan tras el **anonimato** que ofrece el Internet . De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), "durante 2022, en **61.3%** de las situaciones de **ciberacoso** experimentadas no se identificó a quienes acosaron; en **22.0%** se logró detectar solo a personas conocidas y en **16.8%** de las situaciones se identificó tanto a personas conocidas como a desconocidas."¹



¹ Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/MOCIBA/MOCIBA2022.pdf>

Pero, ¿qué es realmente el *Ciberacoso o Cyberbullying?*²

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el **ciberacoso** es **acoso o intimidación por medio de Internet**. Este puede ocurrir a través de las redes sociales, las plataformas de mensajería, las aplicaciones de contenido, las plataformas de juegos y los teléfonos móviles. **Es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas.**



Por ejemplo:

- **Difundir mentiras** o publicar fotografías o videos vergonzosos de alguien en las redes sociales.
- **Enviar mensajes** imágenes o videos hirientes, abusivos o amenazantes a través de plataformas de mensajería.
- **Hacerse pasar por otra persona** y enviar mensajes agresivos en nombre de dicha persona o a través de cuentas falsas.

El acoso cara a cara y el **ciberacoso** ocurren juntos a menudo. Pero el **ciberacoso** deja una **huella digital**; es decir, un registro que puede servir de **prueba para ayudar a detener el abuso**.

² Disponible en: <https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>

Protección de datos personales

para evitar que niñas, niños y adolescentes sean víctimas de *ciberbullying*

Es importante prevenir el *ciberbullying*, por lo que te sugerimos platicar con tu mamá, papá o persona tutora para que puedan ayudarte cuando ocurra una situación que te ponga en peligro.

Adicionalmente, te compartimos una serie de recomendaciones de la **Asociación de Internet MX** para proteger tus datos personales, como nombre, dirección, teléfono, fotografías, entre otros, y disminuir al máximo la posibilidad de ser víctima de *ciberbullying*.



- **Usa Internet de forma responsable**, recuerda que lo que haces en línea deja una huella digital que puede impactar en tu futuro y en el de los demás.
- **Cuida la información que subes a Internet**, con quién la compartes y en presencia de quién accedes a tu cuenta.
- **Aprende a identificar situaciones peligrosas en línea** y cómo alejarte de ellas, a establecer límites y conocer los medios en dónde puedes obtener ayuda en caso de ser necesario.

- **Evita compartir tus contraseñas** y los accesos a tus cuentas.
- **Monitorea el uso de tus cuentas** e identifica conexiones desde dispositivos desconocidos.
- Si eres víctima de **ciberbullying coméntalo con tu mamá**, papá o el personal docente. Ellos te ayudarán a encontrar una solución.
- Si eres testigo o víctima de **ciberbullying** es muy importante actuar, guarda capturas de pantalla de los mensajes y **reporta el acoso utilizando los mecanismos disponibles en Internet, redes sociales y mensajería instantánea**.
- **Evita participar** en burlas, rumores o compartir contenido sensible de otras personas que pueda afectar su honor o su reputación.
- **No dejes que la situación empeore**. Si alguien te molesta, deténlo antes de que pueda ocasionarte un daño mayor.³

Riesgos del ciberbullying

Ser víctima de **ciberbullying** puede tener diversos riesgos y consecuencias negativas para quienes lo experimentan, tales como **problemas emocionales y psicológicos (ansiedad, depresión y estrés)**. Estar expuesta o expuesto de manera constante a mensajes ofensivos puede **afectar negativamente la salud mental, propiciar un aislamiento social y que las víctimas tengan miedo a las interacciones sociales en línea y en la vida real**.



³ Disponible en: <https://www.gob.mx/ciberbullying/articulos/como-evitar-ser-victima-del-ciberbullying?idiom=es>

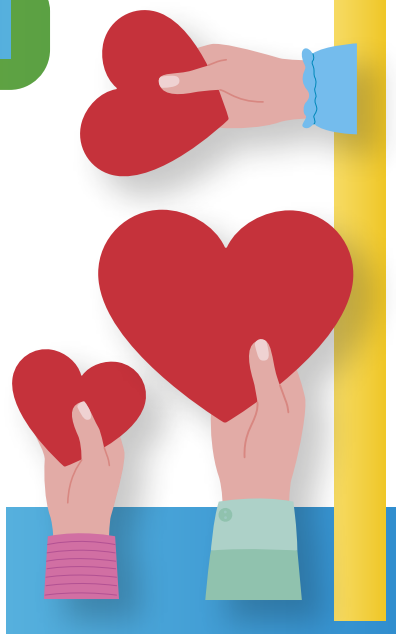
Pero también existen otros problemas que te puede causar el **ciberbullying**, tales como:

1. Ausentismo escolar.
2. Abuso en consumo de sustancias nocivas para la salud.
3. Depresión y otros problemas psicológicos.
4. Desarrollo de baja autoestima.
5. Cambios en el comportamiento.
6. Relaciones deterioradas con la familia.
7. Suicidio.⁴



Recursos y apoyo

Si desafortunadamente has sido víctima de **ciberbullying**, guarda la calma y **habla con tu mamá, papá o persona tutora**, pues ellos sabrán aconsejarte y acompañarte al momento de comunicarte con las autoridades facultadas para brindarte la ayuda necesaria. Además, es recomendable **mantener evidencia de las amenazas o mensajes ofensivos** y considerar hablar con la escuela para abordar la situación de manera integral.



⁴ Disponible en: <https://www.gob.mx/ciberbullying/articulos/cuales-son-sus-riesgos>

Recuerda que las plataformas y redes sociales cuentan con sitios para **reportar situaciones de acoso y/o contenidos**:



<https://www.facebook.com/help/1380418588640631>



<https://help.instagram.com/165828726894770/>



<https://help.twitter.com/es/safety-and-security/report-abusive-behavior>



<https://www.tiktok.com/legal/report/feedback?lang=es>



https://faq.whatsapp.com/search?helpref=search&query=reportar&locale=es_LA



<https://help.snapchat.com/hc/es/articles/7012399221652-C%C3%B3mo-puedo-informar-de-abusos-o-contenido-ilegal-en-Snapchat>



<https://support.google.com/youtube/answer/2802027>

En México, existen **líneas directas que ofrecen apoyo**, asesoramiento y la posibilidad de presentar denuncias relacionadas con el **ciberbullying**.

Línea Nacional Contra el Acoso Escolar (SEP):

- Sitio web: <https://escuelalibredeviolencia.sep.gob.mx/>
- Teléfono: 55 36017594 / 800 11 22 676

Guardia Nacional

- Teléfono: 088
- cnac@gn.gob.mx
- guardia.nacional@gn.gob.mx

¿Qué hacer si alguien hace mal uso de tus datos personales?

Si desafortunadamente tus datos personales fueron expuestos, comunica esta situación con tu mamá, papá o persona tutora y comparte con ellos la siguiente información para que te brinden su apoyo con los trámites correspondientes ante el INAI y otras autoridades que pudieran intervenir.



Para presentar una denuncia por un tratamiento indebido de tus datos personales, **contácta al INAI**, mediante el **TEL INAI (800 835 4324)** o vía **correo electrónico**, a la dirección **atencion@inai.org.mx**.

Los horarios de atención en **Av. Insurgentes Sur 3211, Col. Insurgentes Cuicuilco, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04530, Ciudad de México, México** son de **lunes a jueves, de 9:00 a 18:00 horas**, y los **viernes, de 9:00 a 15:00 horas**.

Recursos adicionales

Cortometraje animado:



<https://acortar.link/J3Jzw>

Crianza Tecnológica:



<https://acortar.link/cTXHlh>

¿Sabías que toda tu actividad en Internet crea una huella digital?:



<https://acortar.link/ohTOu7>

Ejemplificación de ciberbullying:



<https://acortar.link/Vq15Zp>

Consecuencias emocionales:



<https://acortar.link/4G2zhR>

¿Cómo comportarte en internet?:



<https://acortar.link/llydJd>





Asociación de
Internet MX.

inai

