

# PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa  
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte  
Equipo de Prevención

# CIBERACOSO

## Que é e como detelo

### Parte 1

Que é ciberacoso?

Ciberacoso é acoso ou intimidación por medio das tecnoloxías dixitais. Pode ocorrer nas redes sociais, as plataformas de mensaxería, as plataformas de xogos e os teléfonos móbiles. É un comportamento que se repite e que busca atemorizar, enfadar ou humillar a outras persoas.

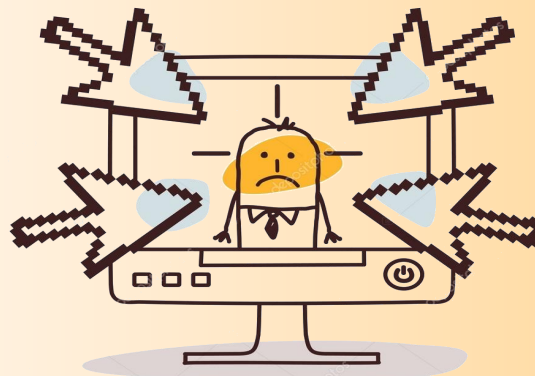


## Ciberacoso pode ser accións como:

- Difundir mentiras ou publicar fotografías vergoñosas de alguén nas redes sociais.
- Enviar mensaxes ferintes ou ameazas a través das plataformas de mensaxería.
- Facerse pasar por outra persoa e enviar mensaxes agresivas en nome da devandita persoa.

O acoso cara a cara e o ciberacoso ocorren xuntos a miúdo. Pero o ciberacoso deixa unha **pegada dixital**; é dicir, un rexistro que pode **servir de proba** para axudar a deter o abuso.

Se che preocupa a túa seguridade ou algo que che sucedeu en liña, fala sen demora cun adulto no que confíes. Ou visita [Child Helpline International](#) para atopar axuda no teu país. Moitos países teñen unha liña de axuda especial á que se pode chamar gratuitamente para falar con alguén de maneira anónima.



# As 10 preguntas principais sobre o ciberacoso

## 1. Están a acosarme en liña?

### 1. Cal é a diferenza entre unha broma e o acoso?

Todos os amigos fanse bromas entre eles, pero hai ocasións en que é difícil saber se alguén soamente estase divertindo ou se está a tratar de ferirche, sobre todo en liña. Ás veces diranche, ríndose, que "era só unha broma" ou que "non cho tomes tan en serio".

PERO SE TE SENTES FERIDO OU PENSAS QUE ALGUÉN SE ESTÁ RINDO DE TI E NON CONTIGO, ENTÓN A BROMA FOI DEMASIADO LONXE. SE CONTINÚA DESPOIS DE QUE LLE PEDIRAS A ESA PERSOA QUE NON O FAGA MÁIS E SEGUIES SENTÍNDOTE MOLESTO, PODERÍA TRATARSE DE ACOSO.

E cando o acoso ocorre en liña, hai moita xente que presta atención, mesmo persoas descoñecidas. Dondequiera que isto ocorra, se te sentes incómodo(a), non tes por que soportalo.

Chámao como queiras: se te sentes mal e o problema continúa, entón vale a pena buscar axuda. Deter o ciberacoso non se trata soamente de denunciar aos hostigadores; tamén se trata de recoñecer que todos merecemos respecto, en liña e na vida real.

## 2. Que consecuencias ten o ciberacoso?

Cando o acoso ocorre en liña, a vítima sente coma se estivese atacando en todas partes, ata na súa propia casa. Pode parecerlle que non hai escapatoria posible. As consecuencias poden durar longo tempo e afectar á vítima de moitas maneiras:

- **Mentalmente.** sente preocupada, avergoñada, estúpida e ata enfadada.
- **Emocionalmente.** sente avergoñada e perde interese no que lle gusta.
- **Físicamente.** sente cansa (perde o soño) ou sofre dores de estómago e de cabeza.

Sentirse obxecto de burla ou de acoso pode impedir que a vítima fale con franqueza ou trate de resolver o problema. En casos extremos, o ciberacoso pode levar a quitarse a vida.

O ciberacoso pode afectarnos de moitas formas. Con todo, é posible superalo e recuperar a confianza en nós mesmos e a saúde.

CONSECUENCIAS DEL **ciberacoso**

The infographic is set against a yellow background with a torn-paper effect. It features six icons of a person in black silhouette, each representing a different consequence. The icons are arranged in two columns. The text is in Spanish and uses a mix of black and orange colors. At the bottom, there is a hashtag and a logo for 'MZAPOPAN CO-CREACIÓN CIUDADANA'.

- NO QUERER IR A LA ESCUELA
- POSIBLE ABUSO EN CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD
- DEPRESIÓN Y OTROS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS
- DESARROLLO DE BAJA AUTOESTIMA
- CAMBIOS EN COMPORTAMIENTO
- SUICIDIO

#AltoAlCiberbullying

MZAPOPAN  
CO-CREACIÓN CIUDADANA



# 3 Con quen debo falar se alguén me está acosando en liña?

- Por que é importante denunciálo?

Se pensas que che están acosando, o primeiro que debes facer é buscar axuda de alguén en quen confíes, por exemplo o teu pai ou a túa nai, un familiar próximo ou outro adulto de confianza.

Na escola podes falar cun conselleiro, o adestrador deportivo ou o teu mestre(a) favorito(a).

E se non te sentes cómodo(a) falando con alguén que coñeces, comunicache cunha [liña telefónica de axuda no teu país](#) para que poidas falar cun conselleiro profesional.

Se o acoso ocorre nunha plataforma social, pensa na posibilidade de bloquear ao acosador e informar sobre o seu comportamento na propia plataforma.

As empresas de redes sociais teñen a obrigaón de velar pola seguridade dos seus usuarios. É conveniente reunir probas -mensaxes de texto e capturas de pantalla das publicacións nas redes sociais- para mostrar o que está a ocorrer.

Para que o acoso detéñase, non só hai que detectalo. É fundamental denunciálo. Tamén pode ser importante mostrar ao acosador que o seu comportamento é inaceptable.

**Se te atopas en perigo inminente, debes comunicarche coa Policía ou cos servizos de emerxencia no teu país.**

**Para que o acoso detéñase, non só hai que detectalo, é fundamental denunciálo.**

# 3. Con quen debo falar se alguén me está acosando en liña?

## • Por que é importante denunciálo?



### Facebook/Instagram:

Se che están acosando en liña, animámosche a que fales co teu pai ou a túa nai, cun mestre ou con algunha outra persoa na que confíes. Ti tes dereito a estar seguro(a).

Existe unha [guía](#) en Facebook para axudarche a afrontar o acoso, ou para dicirche o que debes facer se ves que alguén está a sufrir acoso.

En Instagram hai unha [Guía para os pais](#) que ofrece recomendacións aos pais, os titores e os adultos de confianza sobre o que convén facer nun caso de ciberacoso, e un [centro de operacións](#) onde coñecerás ferramentas de seguridade.



### Twitter:

Se pensas que che están acosando en liña, o máis importante é asegurarche de que estás a salvo. É esencial ter a alguén con quen falar sobre o que estás a vivir. Pode ser un(a) mestre(a), outro adulto de confianza ou o teu pai ou a túa nai. Fala con eles e cos teus amigos sobre o que se debe facer no caso de que ti ou alguén máis estea a ser vítima de ciberacoso.

É importante que se informe sobre as contas que poderían estar a contravir normas. Ti podes facelo a través das páxinas de apoio en [Centro de Axuda](#) ou a través do mecanismo de denuncia in-Tweet, facendo clic na opción "Denunciar un tweet".

# 4. Estou a ser vítima de ciberacoso, pero teño medo de contarlles aos meus pais. Como debería facelo?

Se che están acosando en liña, falar cun adulto de confianza - alguén con quen sintas seguro(a) ao falar deste tema - é unha das primeiras cousas que debes facer e tamén una das máis importantes.

Falar cos pais é difícil para algúns mozos. Pero hai maneiras de facilitar a conversación, por exemplo elixindo un momento en que saibas que che van a prestar toda a súa atención e explicándolles o grave que é para ti ese problema. Lembra que é posible que eles non estean familiarizados coa tecnoloxía, polo que terás que axudarlles a comprender o que está a suceder.

É posible que non che poidan ofrecer solucións de inmediato, pero con seguridade queren axudarche e xuntos poderán atopar unha solución. Dous cerebros sempre funcionan mellor que uno! Se segues dubidando do que convén facer, poderías falar con outras **persoas de confianza**.

**Hai máis xente do que crees que se preocupa por ti e que está disposta a axudarche!**



# 5. Como podo axudar a un amigo para denunciar un caso de ciberacoso, especialmente se non quere facelo

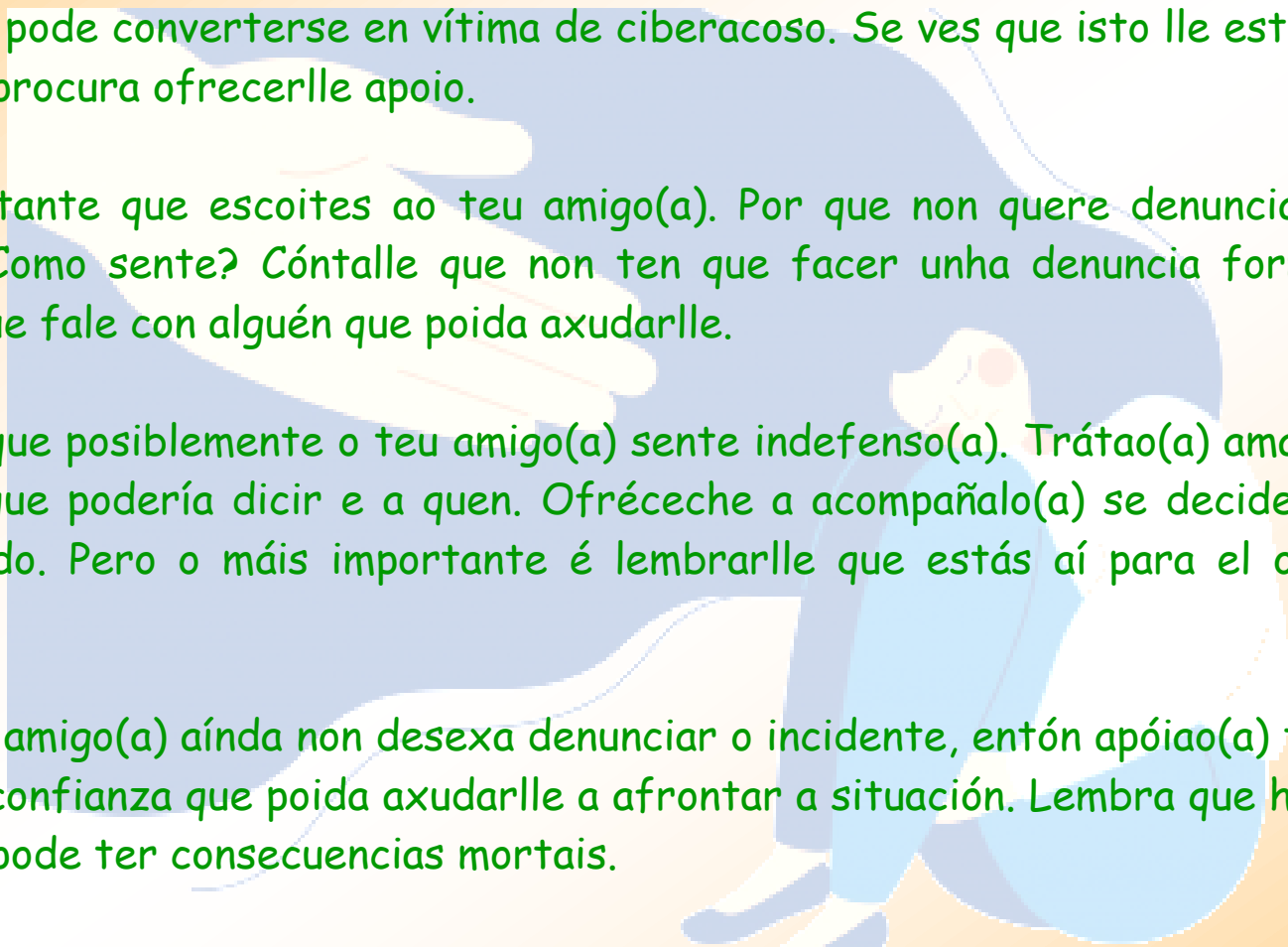
Calquera pode converterse en vítima de ciberacoso. Se ves que isto lle está ocorrendo a alguén que coñeces, procura ofrecerlle apoio.

É importante que escoites ao teu amigo(a). Por que non quere denunciar que está a sufrir ciberacoso? Como sente? Cántalle que non ten que facer unha denuncia formal, pero que é moi importante que fale con alguén que poida axudarlle.

Lembra que posiblemente o teu amigo(a) sente indefenso(a). Trátalo(a) amablemente e axúdalle a pensar no que podería dicir e a quen. Ofréceche a acompañalo(a) se decide denunciar o que lle está ocorrendo. Pero o máis importante é lembrarlle que estás aí para el ou ela, e que queres axudarlle.

Se o teu amigo(a) aínda non desexa denunciar o incidente, entón apóialo(a) tratando de atopar a un adulto de confianza que poida axudarlle a afrontar a situación. Lembra que hai situacións nas que o ciberacoso pode ter consecuencias mortais.

**Non facer nada pode levar á persoa para pensar que todos están contra ela ou que a ningún lle importa. As túas palabras poden marcar a diferenza.**





# 5. Como podo axudar a un amigo para denunciar un caso de ciberacoso, especialmente se non quere facelo



Facebook/Instagram:

Sabemos que é difícil denunciar a alguén. Pero nunca está ben acosar ou intimidar a ninguén.

Informar a Facebook ou a Instagram sobre algún contido pode servirnos para manterche seguro nas nosas plataformas. O acoso e a intimidación son moi persoais, polo que en moitos casos é necesario que alguén denuncie estes comportamentos ante nós para poder identificalos e eliminalos.

Denunciar un caso de ciberacoso sempre se fai de maneira anónima en Instagram e en Facebook, e nunca ninguén saberá que ti nos informaches sobre ese comportamento.

Podes denunciar algo que che sucedeu a ti, pero tamén algo que lle sucedeu a un(a) dos teus amigos( as), utilizando as ferramentas que están dispoñibles directamente na aplicación. No [Centro de Axuda de Instagram](#) e no [Centro de Axuda de Facebook](#) atoparás máis información sobre como denunciar un incidente.

Tamén poderías informar o teu amigo(a) sobre unha ferramenta de Instagram chamada [Restringir](#), que serve para protexer discretamente as contas sen ter que bloquear a ninguén, xa que isto último é algo que resulta difícil para algunhas persoas.



Twitter:

Habilitamos unha función denominada [Denuncia de Observador](#), que permite denunciar incidentes relacionados con información privada e a suplantación da identidade en nome doutras persoas.



# WhatsApp



# 604 059 719

**DÚBIDAS ?** *Pregunta e infórmate*

# DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

[uad@concellodemonforte.com](mailto:uad@concellodemonforte.com)

Se queredes poñervos en contacto connosco,  
estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE  
DROGODEPENDENCIAS  
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400—Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE  
MONFORTE  
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD  
UNIDADE ASISTENCIAL  
DE DROGODEPENDENCIAS  
MONFORTE DE LEMOS



No noso boletín do mes de setembro continuaremos co resto das cuestións principais que é importante coñecer para atallar o ciberacoso.

Gozar deste "verán" tan atípico e lembrade de cumprir coas medidas anticovid.

Fuente: UNICEF