

# 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 2



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.

# 6. Como se pode impedir o ciberacoso sen deixar de acceder a Internet?

Estar en liña ten moitos beneficios. Pero como sucede con outras cousas na vida, tamén presenta riscos contra os cales debes protexerche.

Se estás a sufrir a causa do ciberacoso, poderías eliminar algunhas aplicacións ou permanecer fóra de liña mentres te dás un tempo para recuperarche. Con todo, saír da internet non é unha solución a longo prazo. Se non fixeches nada malo, por que deberías quedar en desvantaxe? Isto podería mesmo dar aos hostigadores un sinal equivocado, alentándoos a seguir comportándose de maneira inaceptable.

Todos desexamos que **deixe de haber ciberacoso** e esta é unha das razóns polas que é tan **importante denuncialo**. Para lograr que Internet sexa como queremos non podemos limitarnos a denunciar o acoso. Debemos ser coidadosos e non compartir ou dicir cousas que poidan ferir a outras persoas. Temos que ser amables uns con outros en liña e na vida real. Todos, sen excepción.

*Debemos ser coidadosos e non compartir ou dicir cousas que poidan ferir a outras persoas.*

# 6. Como se pode impedir o ciberacoso sen deixar de acceder a Internet?



## Facebook/Instagram:

Para nós é importante que Instagram e Facebook sexan lugares seguros e positivos para expresarnos -só sentímonos cómodos compartindo cando sabemos que estamos seguros. Pero sábese que o ciberacoso pode ser un obstáculo e crear problemas. Por iso, en Instagram e en Facebook estamos comprometidos a liderar a loita para poñerlle fin.

Estamos a facelo de dúas maneiras. En primeiro lugar, usando a tecnoloxía para evitar que a xente sufra acoso e vexa cando outras persoas están a ser acosadas. Por exemplo, pódese [activar unha configuración](#) que, por medio de intelixencia artificial, filtra e oculta automaticamente os comentarios intimidatorios que teñen a intención de hostigar ou molestar á xente.

En segundo lugar, alentando o comportamento e as interaccións positivas por medio de ferramentas para personalizar a experiencia en Facebook e en Instagram. [Restrinxir](#) é unha ferramenta que che permite protexer discretamente a túa conta, sen que perdas de vista á persoa que che acosa.



## Twitter:

Como centos de millóns de persoas intercambian ideas en Twitter, é natural que non todos esteamos de [twitter](#) acordo. Este é un dos beneficios, porque todos podemos aprender das discusións e os desacordos se levan a cabo de maneira respectuosa.

Pero pode suceder que despois de escoitar a unha persoa durante un intre, non queiras volver escoitala. O dereito que esa persoa ten a expresarse non significa que ti teñas a obrigaón de escoitala.

# 7. Como podo evitar que os meus datos persoais utilícense para manipularme ou humillarme nas redes sociais?



Pensa dúas veces antes de publicar ou compartir algo en liña porque pode permanecer en liña para sempre e ser utilizado máis adiante para facerche dano. Non deas detalles persoais como a túa dirección, o teu número telefónico ou o nome da túa escola.

Aprende sobre **os axustes de privacidade** das túas aplicacións favoritas para as redes sociais. Algunhas das accións que podes realizar son as seguintes:

- Podes decidir quen pode ver o teu perfil, enviarche mensaxes directas ou comentar as túas publicacións axustando a configuración de privacidade da túa conta.
- Podes informar sobre comentarios, mensaxes e fotografías ferintes e pedir que os eliminen.
- Ademais de "deixar de ser amigo(a)", podes bloquear completamente a alguén para que non poida volver ver o teu perfil nin contactarche.
- Tamén podes elixir que os comentarios de certas persoas só poidanas ver elas mesmas, pero sen bloquealas por completo.
- Podes borrar publicacións no teu perfil ou escondelas de determinadas persoas.

**A maioría das túas redes sociais favoritas non avisan a quen ti bloqueas, restrinxes ou denuncias**

# 8. Existe algún castigo para o ciberacoso?

A maioría das escolas consideran o acoso como un problema grave e toman medidas para combatelo. Se hai estudantes que che están acosando ou intimidando, informa á túa escola.

As vítimas de calquera forma de violencia, entre elas a intimidación e o ciberacoso, teñen dereito a que se faga xustiza e a que os culpables respondan polos seus actos.

As leis contra o acoso, sobre todo o ciberacoso, son relativamente novas e aínda non existen en todas partes. Por este motivo, moitos países baséanse en leis relacionadas co acoso, como as que se refiren á frustración, para castigar aos culpables.

Nos países que teñen leis específicas sobre o ciberacoso, o comportamento en liña que intencionalmente causa trastornos emocionais graves considérase unha actividade delituosa. Nalgúns deses países, as vítimas de ciberacoso poden buscar protección, prohibir as comunicacións dunha persoa en particular e restrinxir, temporal ou permanentemente, o uso dos dispositivos electrónicos que esa persoa utiliza para o ciberacoso.

**Con todo, é importante lembrar que o castigo non sempre é a maneira máis efectiva de cambiar o comportamento dos hostigadores.**

**Case sempre é mellor centrarse en reparar o dano e arranxar a relación.**

# 8. Existe algún castigo para o ciberacoso?



## Facebook/Instagram:

En Facebook temos un conxunto de [Directrices Comunitarias](#) e en Instagram temos [Normas Comunitarias](#) que a nosa comunidade debe seguir. Cando atopamos contidos que violan estas políticas, como ocorre co acoso e a fustrigación, eliminámoslos.

Se pensas que algún contido non debeu ser eliminado, podes facer o reclamo correspondente. En Instagram podes apelar a eliminación dunha conta ou dalgún contido por medio do noso [Centro de Axuda](#). E en Facebook podes facer o mesmo a través do seu [Centro de Axuda](#).



## Twitter:

Controlamos de maneira estrita que se cumpran as nosas [regras](#) para asegurar que todas as persoas poidan participar na conversación pública libremente e de forma segura. Estas regras abarcan especificamente un número de aspectos que inclúen temas como:

- Violencia
- Explotación sexual infantil.
- Abuso/acoso
- Comportamentos de incitación ao odio
- Suicidio e autolesiones
- Contido multimedia de carácter delicado, incluída a violencia gráfica e o contido para adultos.

Como parte destas regras, dispoñemos dunha serie de opcións de control do cumprimento cando se produce unha violación ás regras. Cando tomamos medidas para controlar o cumprimento podemos facelo en relación cun contido específico (por exemplo, un Tweet ou Mensaxe Directa) ou unha conta. [Aquí](#) atoparás algunhas das medidas que podemos tomar para controlar o cumprimento.

# 9. Ás compañías da internet non parece preocuparlles o acoso e a intimidación en liña. Consideráraselles responsables?

As compañías da internet están a prestar cada vez **máis atención** ao problema do acoso en liña.

Moitas delas están a adoptar mecanismos para confrontar este asunto e protexer mellor aos seus usuarios con novas ferramentas, directrices e formas de denunciar o abuso en liña.

Pero a verdade é que **se debe facer máis**. Moitos mozos sofren todos os días a causa do ciberacoso e algúns son vítimas de formas extremas de abuso en liña.

**Mesmo algúns se quitaron a vida.**

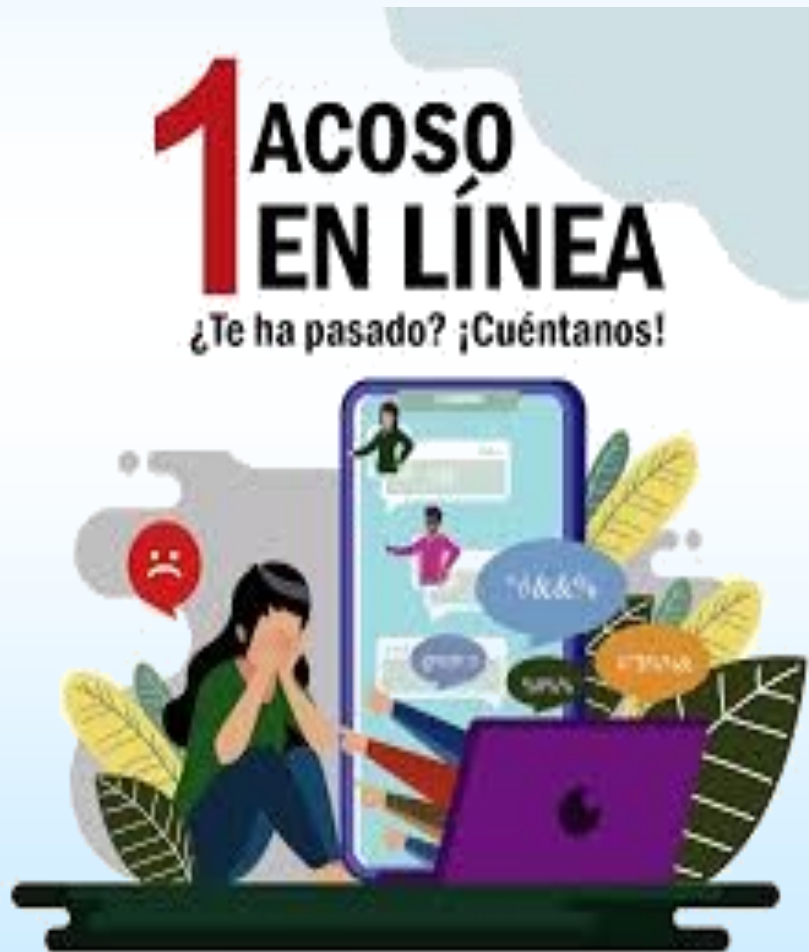
As empresas tecnolóxicas teñen a responsabilidade de protexer aos seus usuarios, especialmente aos nenos e os mozos.

De todos nós depende que estas empresas rendan contas cando non estean á altura das súas responsabilidades.



# 10. Existen ferramentas contra o acoso en liña para os nenos e os mozos?

Cada plataforma social ofrece diferentes ferramentas (ver máis adiante as que están dispoñibles) que che permiten informar sobre casos de acoso e elixir quen poden comentar ou ver as túas publicacións, e quen se pode conectar automaticamente como amigos. Moitas desas ferramentas inclúen pasos sinxelos para bloquear, silenciar ou denunciar o ciberacoso. Animámosche a exploralas.



As empresas de redes sociais tamén ofrecen ferramentas educativas e orientación para que os nenos, os pais e os mestres coñezan os riscos e as maneiras de permanecer seguros en liña.

Ademais, ti podes ser a primeira liña de defensa contra o ciberacoso. Pensa en que lugares da túa comunidade ocorre e en como poderías axudar; por exemplo, dicindo o que pensas, descubriendo aos hostigadores, comunicándoches con adultos de confianza e facendo que a xente tome conciencia sobre o problema. Incluso un só acto de bondade pode ser unha gran axuda.

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](https://www.childhelplineinternational.org/) 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.



# 10. Existen ferramentas contra o acoso en liña para os nenos e os mozos?



## Facebook/Instagram:

Temos varias ferramentas para que os mozos mantéñanse seguros:

- Podes ignorar todas as mensaxes da persoa que che acosa ou podes utilizar a nosa ferramenta [Restrinxir](#) para protexer discretamente a túa conta sen que esa persoa decátese.
- Podes [filtrar os comentarios](#) nas túas propias publicacións.
- Podes modificar as túas configuracións para que só poidanche enviar mensaxes directas as persoas ás que ti segues.
- En Instagram, nós [avisámosche](#) que estás a piques de publicar algo que podería ser inconveniente e alentámosche a pensalo dúas veces.

Para obter máis consellos sobre como protexerche e como protexer a outras persoas contra o ciberacoso, decátache dos nosos recursos en [Facebook](#) ou en [Instagram](#).



## Twitter:

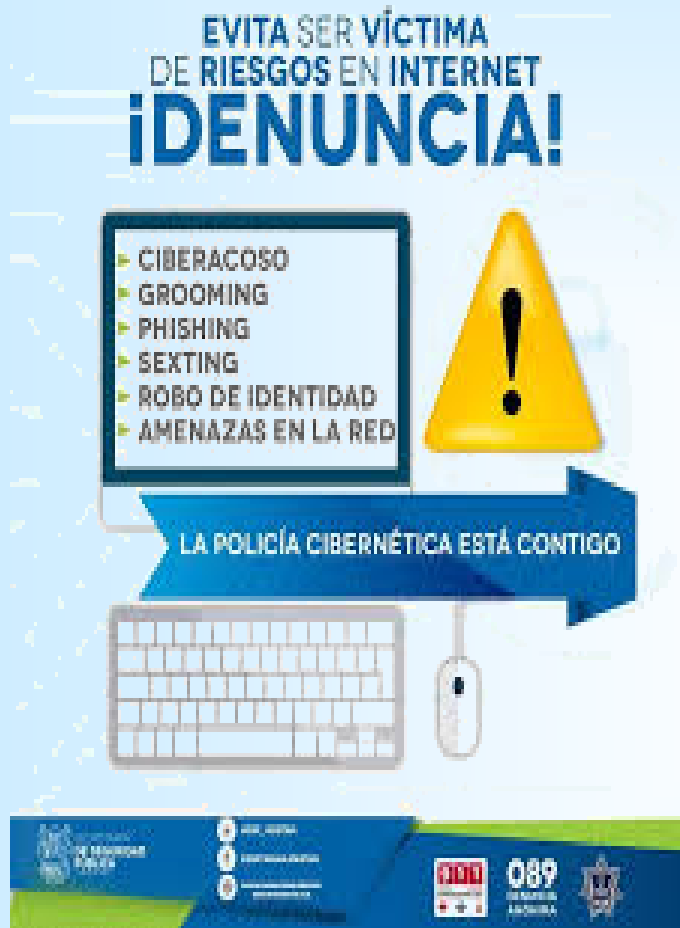
Se persoas que utilizan Twitter póñense desagradables ou molestas, temos ferramentas que che van a servir. Na lista seguinte figuran ligazóns ás instrucións que serven para configurar esas ferramentas.

Na nosa guía "[Ensinar e aprender con Twitter](#)" atoparás estas instrucións:

- [Silenciar](#) - Eliminar da túa liña de tempo os tuits dunha conta, sen bloqueala nin deixar de seguila.
- [Bloquear](#) - Limitar as contas que poden contactarche, ver as túas tuits e seguirche.
- [Denunciar](#) - Presentar informes sobre o comportamento abusivo.

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

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.

***Ti podes ser a primeira liña de defensa contra o ciberacoso.***



# 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



Feliz volta  
do cole