

Decálogo para unha vítima de cyberbullying:

1) Pide axuda. Se es menor recorre ao teu pai ou a túa nai ou, na súa falta, a unha persoa adulta de confianza. Asegúrate de que esa persoa coñece e entende estas pautas para que ambos poidades remar no mesmo sentido e para que, no seu ánimo de protección, non faga cousas que acaben sendo prexudiciais.

2) Nunca respondas as provocacións. Facelo non che axuda en nada e, con todo, é un estímulo e unha vantaxe para quen che acosa. Mantén a calma e non actúes de forma esaxerada ou impulsiva en ningún caso.

3) Non fagas presuncións. Poida que nin as circunstancias nin as persoas que parecen implicadas sexan como aparentan. Mantén unha marxe para a dúbida razoable porque actuar sobre bases equivocadas pode agravar os problemas e crear outros novos.

4) Trata de evitar aqueles lugares nos que es asediado na medida do posible ata que a situación se vaia clarificando. Se se trata de redes sociais ou comunidades en liña non che será difícil. Se o acoso chega polo teléfono móbil, non descartes cambiar de número.



Decálogo para unha vítima de cyberbullying:

5) Canto máis se saiba de ti, máis vulnerable es e máis variado e intenso é o dano que poden causarche. Imaxinas unha mentira ridiculizándote construída sobre datos privados reais escrita no teu muro? que pasaría se alguén, facéndose pasar por ti, insulta ás túas amizades? É momento, por tanto, de pechar as portas da túa vida en liña a persoas que non son de plena confianza.

Para iso:

a) Evita intrusos. Para iso debes realizar, en orde, estes pasos:

a.1) Realiza un recoñecemento a fondo do teu equipo para asegurarche de que non tes software malicioso (troyanos, spyware...) que pode dar vantaxes a quen che acosa. É importante. Dispós de ferramentas gratuítas para iso na dirección www.osi.es.

a.2) Cambia as claves de acceso aos servizos en liña que usas, pero nunca antes de realizar o paso anterior. Lembra que deben ser complexas de adiviñar e levar combinados números e letras.

b) Depura a lista de contactos. Revisa e reduce a lista de contactos que tes agregadas nas redes sociais (ou noutras contornas sociais en liña).

c) Reconfigura as opcións de privacidade das redes sociais ou similares nas que participes e fainas máis estritas. Asegúrchete de que sabes ben como funcionan estas opcións e as súas implicacións. d) Comproba que contan de ti en liña. Busca a información sobre ti publicada outras persoas e trata de eliminala se crees que pode ser utilizada para facerche dano.

e) Repasa a información que publicas e quen pode acceder a ela e poñer, á súa vez, ao alcance de terceiras persoas.

f) Comunica aos teus contactos que non desexas que fagan circular informacións ou fotografías túas en contornas colectivas.

g) Exerce o teu dereito sobre a protección de datos persoais. Ti decides o uso que se pode facer deles, incluíndo a túa fotografía.

Decálogo para unha vítima de cyberbullying:

6) Garda as probas do acoso durante todo o tempo, sexa cal for a forma en que este se manifeste, porque poden serche de gran axuda. Trata tamén de coñecer ou asegurar a identidade dos autores, pero, en todo caso, sen lesionar os dereitos de ningunha persoa.

7) Comunica a quen che acosa que o que están a facer moléstache e pídelles, sen agresividade nin ameazas, que deixen de facelo. Lembra que non debes presupoñer feitos ou persoas na túa comunicación, polo que debes medir moi ben como o fas, sen sinalar a ninguén en público, pero á vez tratando de asegurarche de que se decata a persoa ou persoas implicadas.

8) Trata de facerlles saber que o que están a facer é perseguible pola Lei no caso de que o acoso persista. Pódeslles suxerir que visiten páxinas como www.e-legales.net ou www.ciberbullying.net para que o comprobem por si mesmos.

9) Deixa constancia de que estás en disposición de presentar unha denuncia, se a pesar do paso anterior continúa a espreita. Manifesta que contas con probas suficientes recompiladas desde o inicio e que sabes como e onde presentalas. Debes indicar que, se a espreita persiste, verasche obrigado a acudir á policía.

10) Toma medidas legais se a situación de acoso, chegado este punto, non cesou.