

# Help Kids Fight Cyberbullying and Other Mean Online Behavior

Most kids will encounter mean behavior at some point in their digital lives. For some kids, this experience is a blip that's easily forgotten, while for others it can have deep, long-lasting effects. For parents, the key is staying involved in kids' lives -- both online and off -- so they can step in and offer help if necessary. With guidance from parents and educators, kids can learn how to dodge the drama and stand up for others.

## Check out these 6 tips



### **Define your terms.**

Make sure kids understand what cyberbullying is: repeated and unwanted mean or hurtful words or behavior that occur online (through texts, social media posts, online chat, etc.).



### **Check in about online life.**

Just like you'd ask your kid about their sleep, exercise, and eating, stay on top of their online life. Who are they chatting with? How do people treat each other in the games and on the sites they're using?



### **Role-play.**

If kids feel like they might have trouble removing themselves from digital drama, experiment with some different ways they can make a graceful exit. Talk through words they can use, ways they can steer conversations in positive directions, etc.



### **Encourage upstanding.**

Let kids know that supporting a friend or acquaintance who is being bullied can make a big difference. If they feel safe confronting the bully, they should. If not, a private message to the victim can be enough to help someone through a tough time. Speaking up against hate speech is important, too.



# Help Kids Fight Cyberbullying and Other Mean Online Behavior

5

## ***Take breaks.***

If you notice your kid getting pulled into digital drama, help them take a break. It's great if they can determine for themselves when they need to step back, but they might need some help setting limits. Putting devices to bed at a specific time, plus breaks for mealtimes and face-to-face connection, can help kids recharge.

6

## ***Review worst-case steps.***

Walk through what to do if your kid is being bullied online. First, step away. Ignoring a bully can be very effective. If the bullying continues, take screenshots or print out evidence. Then block the person. If it gets worse, report the behavior to a trusted adult. Talk about who those people are and make sure your kid has their contact information.



# Ayudemos a los niños a luchar contra el ciberbullying y otros comportamientos crueles por Internet

La mayoría de los niños se enfrentan a comportamientos crueles en algún momento de sus vidas digitales. Para algunos niños, esta experiencia es un traspie que olvidan fácilmente, mientras que para otros, puede tener profundos efectos duraderos. Para los padres, la clave está en mantenerse involucrados en las vidas de sus hijos - tanto dentro como fuera de Internet - de modo de poder intervenir y ofrecerles ayuda, de ser necesario. Con la guía de sus padres y educadores, los niños pueden aprender a evitar el drama y defender a otros.

*Lean estos 6 consejos* 



## **Definan sus términos.**

Asegúrense de que sus hijos entiendan qué es el ciberbullying: palabras o comportamientos crueles e hirientes, reiterados y no deseados que se expresan por Internet (a través de mensajes de texto, publicaciones en redes sociales, foros de chat, etc.).



## **Pregunten por la vida virtual de los niños.**

Así como les preguntan a sus hijos cómo durmieron, si hicieron ejercicio o qué comieron, manténganse informados de cómo marchan las cosas en sus vidas virtuales. ¿Con quién conversan por chat? ¿Cómo se tratan las personas en los juegos y en los sitios que utilizan?



## **Intercambien roles.**

Si sus hijos sienten que pueden tener dificultades para evitar el drama digital, prueben distintas formas en las que puedan salir de estas situaciones sin malas consecuencias. Dialoguen con ellos sobre las palabras que pueden usar, formas para llevar sus conversaciones en un sentido positivo, etc.



4

### ***Alienten a los niños para que defiendan a los demás.***

Expliquen a sus hijos que apoyar a un amigo o conocido que está siendo víctima de bullying puede marcar una diferencia importante. Si se sienten seguros para confrontar al agresor, deben hacerlo. De lo contrario, enviar un mensaje privado a la víctima puede ser suficiente para ayudarla en un mal momento. También es importante oponerse a las expresiones de odio.

5

### ***Tomen descansos.***

Si advierten que sus hijos se ven inmersos en el drama digital, ayúdenlos a tomar un descanso. Lo ideal es que ellos mismos pueda darse cuenta cuándo es necesario dar un paso atrás, pero también puede necesitar un poco de ayuda para poner límites. Apagar los dispositivos a una determinada hora del día y hacer descansos a la hora de comer y durante las interacciones personales puede ayudar a los niños a recargar energías.

6

### ***Repasen los pasos a seguir en el peor de los casos.***

Repasen qué hacer si sus hijos son víctimas de ciberbullying. En primer lugar, dar un paso al costado. Ignorar al agresor puede ser muy eficaz. Si el bullying continúa, tomar capturas de pantalla o imprimir evidencia. Luego, bloquear a la persona. Si las cosas empeoran, contarle la situación a un adulto de confianza. Hablen con sus hijos acerca de quiénes son esos adultos de confianza y asegúrense de que tengan información para contactarlos.

