

# Lo que debes saber acerca de COVID-19 y CYBERBULLYING

Estudiantes de Secundaria (Middle School) y Preparatoria (High School)

**El cyberbullying es usar una forma de tecnología—tal como el internet, teléfonos celulares, o aulas virtuales—para herir o causar daño a alguien a propósito.**



## APRENDIZAJE A DISTANCIA – UN TIEMPO HISTÓRICO

- El tiempo en que estamos viviendo actualmente es como ningún otro en nuestra historia
- Las personas se mantienen separadas para mantenerse saludables
- Los maestros están enseñando a los estudiantes por el internet
- Aun cuando los estudiantes no están típicamente en escuela o en la comunidad, el bullying todavía puede suceder



## RECUERDA, ES IMPORTANTE:

- Entrar al internet para la escuela y para aprender
- Conectar con amigos y familia a través de textos, aplicaciones, o juegos
- Sentirte seguro y respetado en línea
- Saber qué hacer si tú experimentas o eres testigo de cyberbullying



## ¿QUÉ DEBES HACER SI TÚ VES QUE ESTÁ SUCEDIENDO CYBERBULLYING?

- Dile a tus padres o a un adulto de confianza, y pide su consejo
- Reporta la situación al proveedor de la tecnología, aplicación, o redes sociales
- Si la situación involucra a compañeros de clases, informa a tus maestros
- Muestra tu apoyo a la persona que es blanco de bullying dirigiéndole un mensaje amable



## ¿QUÉ DEBES HACER SI ESTÁS SIENDO BLANCO DE CYBERBULLYING?

Si te están haciendo bullying por el internet, tienes que saber que tienes el derecho de estar seguro. Da el primer paso – no tienes que pasar por esto tú solo. Dile a alguien y pide ayuda.

- Dile a tus padres, o algún adulto de confianza, cuando alguien te está hiriendo en el internet, aun si no estás seguro si se trata de cyberbullying
- Informa a tus maestros o a algún otro adulto de confianza que esté a cargo – ellos están ahí para ayudarte
- Habla con tus hermanos o compañeros en quienes confíes y pide que te ayuden a decirle a algún adulto acerca de la situación
- Documenta el bullying: toma capturas de pantalla (screenshots) y guarda los textos
- Reporta el bullying: casi todos los sitios de tecnología tienen una opción para reportar a alguien de cyberbullying