



## **Guia De Discusion En Casa**

**Un Documental sobre la Resiliencia y el Poder  
de la Conexión para acabar con el Acoso**

# Tabla de Contenido

La Película y El Movimiento.

¿Qué es un Upstander?

Después de la Película: Guía de Discusión.

Preguntas Adicionales - Cuál es el contexto más amplio (y ¿que pueden hacer los padres al respecto?)

Ayudando a tus hijos con el Ciberacoso - para Padres.

Buen comportamiento en línea- para Adolescentes.

## The Film & Movement

The Upstanders explora todos los aspectos del ciberacoso, desde el acosador hasta la víctima, los espectadores y los miembros de la familia. El aumento de las redes sociales significa que el acoso es ahora un fenómeno las 24 horas del día, en donde incluso cambiar de escuela, número de teléfono o eliminar cuentas no puede detener el ciclo de mensajes negativos y críticos. Covid ha exacerbado el problema, incrementando la incidencia del ciberacoso en un 70%. Cambiar el comportamiento y la cultura humana es la clave, y esto es lo que abordará la película.

Entrelazando historias personales de adolescentes y sus familias, así como de maestros y científicos especializados en el cerebro, The Upstanders muestra la importancia de la empatía y la resiliencia a los cambios de comportamiento, y destaca nuevas leyes y programas establecidos que ya están reduciendo el acoso en las escuelas y comunidades. Fundamentalmente, muestra que todos somos necesarios para erradicar el ciberacoso y dar a los espectadores la confianza para convertirse en 'Upstanders'.

The Upstanders en las pantallas de escuelas, comunidades y corporaciones de todo el mundo. Nosotros creemos firmemente en el poder de las conversaciones posteriores a la proyección para crear un cambio real, y alentamos un panel de discusión y/o preguntas en el evento de proyección. The Upstanders es apto para mayores de 10 años.

*“Esta película me ayudó a demostrar que no estoy solo. Me hizo sentir más cómodo al hablar.”*

*Bobbie W., 13 años*

## **¿Qué es un ‘Upstander’?**

Un Upstander es alguien que actúa cuando es testigo de un acoso. Incluso el apoyo de una persona puede marcar una gran diferencia para alguien que está siendo acosado. Cuando los jóvenes que son acosados son defendidos y apoyados por sus compañeros, se sienten menos ansiosos y deprimidos que los que no lo son.

### **Estos son algunos consejos sobre cómo ser un Upstander:**

- Cuestione el comportamiento de intimidación. Cosas simples como cambiar de tema o cuestionar el comportamiento pueden cambiar el enfoque. El humor es una gran herramienta para redirigir o sorprender al acosador, así como para atraer a otros a tu lado.
- Puede ser muy intimidante ser un Upstander - piense en a quién más puede recurrir para que lo respalde. Siempre hay fuerza en los números, y es útil planificar con anticipación y ponerse de acuerdo sobre lo que hará y dirá para estar listo colectivamente para actuar.
- Camine con la persona que es el objetivo para ayudar a persuadir las posibles interacciones de intimidación. Esto es menos intimidante que enfrentarse a un acosador, pero les permite saber que esta persona no está sola y, por lo tanto, es menos un objetivo.
- Comuníquese en privado con la persona que sufrió el acoso y hágale saber que no está de acuerdo y que le importa. Esto hace la diferencia. ([stopbullying.gov](http://stopbullying.gov))

# Después de la Película : Iniciar la Conversación.

## Preguntas para Explorar En Casa.

¿Cuál fue tu principal conclusión de la película?

¿Había alguien en la película con quien se identificara particularmente? ¿Por qué cree que fue?

¿Cómo aumentó su comprensión de los acosadores / víctimas / espectadores? ¿Por qué crees que los acosadores hacen lo que hacen? ¿Entienden el impacto de sus acciones? ¿Cómo podría ayudar esta película? Si alguna vez ha sido un acosador, ¿puede recordar qué le hizo actuar de la forma en que lo hizo? ¿Cómo le gustaría volver atrás y hacer las cosas de manera diferente?

¿Alguna vez has sido un espectador? ¿Qué crees que te impidió actuar? ¿Cómo te sentiste durante y después?

Si alguna vez ha sido víctima de acoso, ¿se siente cómodo compartiendo algo sobre la experiencia? ¿Cómo se siente al respecto ahora?

¿Cómo crees que ha cambiado el acoso en los últimos años? ¿Hay algo para detenerlo? Existe una estadística de que el ciberacoso ha aumentado en un 70% desde que comenzó la pandemia de Covid. ¿Por qué crees que es? ¿Qué lo impulsa?

¿Qué ayudó a las víctimas del acoso escolar en la película? Haga que todos discutan, luego pregunte:

- ¿Clubes escolares anti-acoso? - ¿Leyes actuales para prevenirlo? - ¿Controles de redes sociales?

¿Qué podría hacer usted personalmente para mejorar las cosas? ¿Qué podría detenerte? ¿Qué te ayudaría a convertirte en un upstander?

Los productores de esta película querían que la audiencia pudiera llevarse algunos consejos o ideas sobre cómo ayudar. ¿Te llamó la atención algún consejo de la película?

## Preguntas más amplias para los Padres -¿Cómo pueden ayudar?

Por primera vez en la historia, los menores de 25 años son el grupo de personas más solitario. ¿Cómo es esto posible cuando estamos más conectados que nunca?

¿Cómo ayudamos a nuestros hijos a establecer conexiones más significativas en la escuela?

- Nuestra capacidad para conectarnos con otras personas se basa en nuestra capacidad para conectarnos con nosotros mismos.
- Comienza con la conexión con los padres y luego con los maestros / entrenadores / vecinos / amigos.
- Modele sentirse bien - ¿cómo se ve eso para usted?

¿Cuáles son algunos de los componentes básicos del bienestar socioemocional?

- Dormir.
- Nutrición.
- Ejercicio.
- Socialización sin conexión.
- Lista de gratitud (3 cosas por las que estás agradecido cada am / pm).
- Actos de bondad aleatorios (energía positiva hacia los demás) 1 vez al día.
- Conciencia.

Modele y hable sobre un comportamiento en línea seguro y respetuoso

Hacer cumplir pautas estrictas sobre el uso.

- Sin pantallas a la hora de las comidas, cuando se está en una conversación cara a cara.
- Sin pantallas en las habitaciones por la noche.
- Pausas totales de pantalla para hacer otras cosas (leer, caminar, practicar deporte / instrumento).

## Ayudando a sus hijos con el Ciberacoso

Un niño puede estar involucrado en el ciberacoso de varias formas. Un niño puede ser intimidado, intimidar a otros o ser testigo de intimidación. Es posible que los padres, maestros y otros adultos no estén al tanto de todos los medios digitales y las aplicaciones que usa un niño. Cuantas más plataformas digitales utilice un niño, más oportunidades habrá de estar expuesto a un posible ciberacoso.

El mundo digital está en constante evolución con nuevas plataformas, aplicaciones y dispositivos de redes sociales, y los niños y adolescentes suelen ser los primeros en utilizarlos. Algunas cosas negativas que pueden ocurrir incluyen el acoso cibernético, el sexting, la publicación de mensajes o contenido de odio y la participación en conversaciones grupales negativas. Si su hijo publica contenido dañino o negativo en línea, no solo puede dañar a otros niños; puede afectar su reputación en línea, lo que puede tener implicaciones negativas para su empleo o admisión a la universidad.

Si bien es posible que no pueda controlar todas las actividades de su hijo, hay cosas que puede hacer para prevenir el acoso cibernético y proteger a su hijo del comportamiento digital dañino:

Controle los sitios de redes sociales, las aplicaciones y el historial de navegación de un adolescente si le preocupa que pueda estar ocurriendo un ciberacoso.

Revise o restablezca la ubicación del teléfono de su hijo y la configuración de privacidad.

Siga o haga amistad con su adolescente en los sitios de redes sociales o pídale a otro adulto de confianza que lo haga.

Manténgase actualizado sobre las últimas aplicaciones, plataformas de redes sociales y jerga digital utilizada por niños y adolescentes.

Conozca los nombres de usuario y las contraseñas de su hijo para el correo electrónico y las redes sociales.

Establezca reglas sobre el comportamiento, el contenido y las aplicaciones digitales adecuadas.

### **Señales de advertencia de que un niño está siendo acosado por Internet o está acosando a otros**

Muchas de las señales de advertencia de que se está produciendo un ciberacoso se dan en torno al uso que hace un niño de su dispositivo. Algunas de las señales de advertencia de que un niño puede estar involucrado en el ciberacoso son:

- Aumentos o disminuciones notables en el uso del dispositivo, incluidos los mensajes de texto.
- El niño muestra respuestas emocionales (risa, enojo, disgusto) a lo que está sucediendo en su dispositivo.
- El niño oculta su pantalla o dispositivo cuando hay otros cerca y evita la discusión sobre lo que está haciendo en su dispositivo.
- Las cuentas de redes sociales se cierran o aparecen otras nuevas.
- El niño comienza a evitar situaciones sociales, incluso aquellas que disfrutaba en el pasado.
- El niño se retrae o se deprime, o pierde interés en las personas y las actividades.

## Qué hacer cuando ocurre Ciberacoso.

Si observa señales de advertencia de que un niño puede estar involucrado en el ciberacoso, tome medidas para investigar el comportamiento digital del niño. El acoso cibernético es una forma de acoso y los adultos deben adoptar el mismo enfoque para abordarlo: apoyar al niño que está siendo acosado, abordar el comportamiento de acoso de un participante y mostrar a los niños que el acoso cibernético se toma en serio. Debido a que el acoso cibernético ocurre en línea, responder a él requiere diferentes enfoques. Si cree que un niño está involucrado en el ciberacoso, hay varias cosas que puede hacer:

- **Avisar** – Reconozca si ha habido un cambio en el estado de ánimo o el comportamiento y explore cuál podría ser la causa. Intente determinar si estos cambios ocurren en torno al uso que hace un niño de sus dispositivos digitales.
- **Hablar** – Haga preguntas para saber qué está sucediendo, cómo comenzó y quiénes están involucrados.
- **Documentar** – Mantenga un registro de lo que está sucediendo y dónde. Tome capturas de pantalla de publicaciones o contenido dañino si es posible. La mayoría de las leyes y políticas señalan que el acoso es un comportamiento repetido, por lo que los registros ayudan a documentarlo.
- **Informar** – La mayoría de las plataformas de redes sociales y las escuelas tienen políticas y procesos de informes claros. Si un compañero de clase está siendo acosado en línea, informa a la escuela. También puede ponerse en contacto con la aplicación o las plataformas de redes sociales para informar sobre contenido ofensivo y eliminarlo. Si un niño ha recibido amenazas físicas, o si se está produciendo un delito potencial o un comportamiento ilegal, denúncielo a la policía.
- **Apoyar** – Los compañeros, mentores y adultos de confianza a veces pueden intervenir en público para influir positivamente en una situación en la que se publica contenido negativo o hiriente sobre un niño. La intervención pública puede incluir la publicación de comentarios positivos sobre la persona objeto de acoso escolar para tratar de cambiar la conversación en una dirección positiva. También puede ser útil comunicarse con el niño que está intimidando y el objetivo de la intimidación para expresar su preocupación. Si es posible, trate de determinar si se necesita más apoyo profesional para los involucrados, como hablar con un consejero o un profesional de salud mental.

Descubrir que su hijo ha sido víctima de ciberacoso es emotivo para los padres. Es posible que usted o su hijo quieran tomar represalias, pero es mejor ayudar a su hijo a calmar la situación, protegerse a sí mismo y hacer esfuerzos racionales para detener el acoso. Estos son los pasos inmediatos que recomendamos a los padres:

-Asegure a su hijo que lo ama y apóyalo.

- Anímalos a tomar un descanso total de su dispositivo.

- Si puede identificar al agresor, considere hablar con los padres.

- Considere comunicarse con la escuela de su hijo. Si la intimidación ocurre en línea, es posible que también ocurra fuera de línea.

- Hable con su hijo y capacite con pasos específicos que él o ella puede tomar.

Tener conversaciones con niños sobre el acoso cibernético y el comportamiento digital no es un evento único, es un diálogo continuo. Comience a hablar sobre estos temas antes de que los niños se adentren en el mundo de los mensajes de texto, las redes sociales, los juegos en línea y las salas de chat. Ayude a reflexionar sobre situaciones reales y potenciales de acoso cibernético y brinde oportunidades continuas para practicar formas de responder. Hacerlo puede apoyar la transición de ser espectadores pasivos a ser aliados que sirven como modelos poderosos para los demás. La aplicación gratuita Knowbullying de SAMHSA para padres, profesores y educadores ofrece temas para iniciar conversaciones, consejos y otras herramientas que puede utilizar para ayudar a prevenir el acoso.

Si usted cree que su hijo está siendo testigo de ciberacosos, aquí hay algunas pautas que pueden animarlo a que hacer y que no. Tales como:

**No participe.** Anime a los niños a que no le den "me gusta", no compartan ni comenten la información que se haya publicado sobre alguien, y que no reenvíen un texto hiriente a otros. No participar puede limitar el daño potencial de los mensajes, para los demás y para ellos mismos.

**No tome represalias o responda negativamente .** Si un niño siente que debe responder, fomente una respuesta tranquila, clara y constructiva. Las reacciones de ira y agresividad pueden empeorar una mala situación. Anime a los niños (¡y a los adultos!) A alejarse del dispositivo para que no recurran a la culpa, la vergüenza o las represalias. Esto les da tiempo para calmarse y centrarse para que puedan crear una respuesta que deje en claro que los comportamientos digitales de los demás son hirientes e inaceptables.

**Responda en privado a la persona que creó el mensaje hiriente.** Si se sienten seguros al hacerlo, puede ser útil hacer un seguimiento con la persona que creó o compartió el mensaje hiriente en privado, ya sea en línea, en una llamada telefónica o en persona. Si lo hace, puede dejar en claro que no respaldan las acciones negativas. También brinda la oportunidad de compartir auténticamente las preocupaciones sobre el comportamiento y lo que podría estar detrás de él.

**Haga un seguimiento con la persona que fue atacada.** Al acercarse, un niño puede enviar un mensaje poderoso de que se preocupa por la persona y no apoya los comportamientos negativos. Si es necesario, esta conexión también puede brindar una oportunidad para ayudar a la persona a encontrar ayuda relacionada con la situación de acoso cibernético

## **Para Adolescentes: Practique un buen comportamiento en línea.**

- **Mantenga las cosas privadas en privado.** Utilice el lenguaje adecuado para su audiencia. Puede escribir o hablar con un maestro de manera diferente a un amigo. ¡Y nunca use mayúsculas!

**Mantenga las cosas privadas en privado.** No comparta información personal, incluidas las contraseñas, la dirección de su casa, imágenes inapropiadas y chismes.

**Respete a los demás.** Sé cortés. Discrepa cortésmente.



**No mientas, robes o engañes.** No trates de engañar a los demás. Recuerde dar crédito a quien corresponda. Y, aunque es fácil copiar el trabajo de otros, descargar cosas sin permiso o usar códigos de trucos de juegos, no lo haga.

**Se un "upstander."** Si alguien que conoces está siendo atacado por un acosador, defiende a esa persona. Le gustaría que él o ella hiciera lo mismo por usted.

**Informe sobre el mal comportamiento.** Internet es una comunidad gigante y usted puede ayudar a que sea un lugar agradable.

**Siga las reglas de su familia.** Si tu padre te dice que evites ciertos sitios web o que dejes de enviar mensajes de texto después de cierto tiempo, escucha. Cuanto más actúe de forma responsable, más privilegios obtendrá.

**Piensa antes de publicar, enviar mensajes de texto o compartir.** Considera cómo se sentirán usted y los demás después de haber publicado algo. No siempre es fácil retractarse de lo que ha dicho en línea, y su comportamiento en línea puede crear una huella duradera.

#### **Consejos rápidos para cuando se encuentra con el acoso en línea**

**Cierra sesión en la computadora.** Ignora los ataques y aléjese del ciberacoso.

**No responda ni tome represalias.** Si está enojado o herido, puede decir cosas de las que se arrepentirá más tarde. Los acosadores cibernéticos a menudo quieren que usted reaccione, así que no les haga saber que sus planes han funcionado.

**Bloquea al acosador.** Si recibe mensajes maliciosos a través de un sitio de redes sociales, elimine a la persona de su lista de amigos o amigos. También puede eliminar los mensajes de los acosadores sin leerlos.

**Guarde e imprima mensajes de intimidación.** Si el acoso continúa, guarde las pruebas. Esto podría ser una prueba importante para mostrar a los padres o maestros si el acoso no se detiene.

**Hablar con un amigo.** Cuando alguien te hace sentir mal, a veces puede ser útil hablar de la situación con un amigo.

**Dile a un adulto de confianza .** Un adulto de confianza es alguien que crees que escuchará y que tiene las habilidades, el deseo y la autoridad para ayudarlo. Decirle a un adulto no es ser chismoso, es defenderse a sí mismo. E incluso si el acoso ocurre en línea, su escuela probablemente tenga reglas en contra.

## Recursos

Recursos utilizados para elaborar esta guía:

[StopBullying.gov](http://StopBullying.gov)

[Common Sense Media](http://CommonSenseMedia.org)

[BystanderRevolution.org](http://BystanderRevolution.org)

[StandForCourage.org](http://StandForCourage.org)

[ReThink](http://ReThink.org)

[The Big Quiet](http://TheBigQuiet.org)

Para obtener enlaces a nuestras otras películas, Angst (comprender y lidiar con la ansiedad), LIKE (adicción a las redes sociales) y Sin embargo (acoso sexual en la escuela o el lugar de trabajo), visite [indieflix.com/education](http://indieflix.com/education)