

KIDS AND CYBERBULLYING

A Quick Guide for Parents



A generation ago, bullying happened almost exclusively in person. Today, bullies can target victims 24/7 through social media, texting, email, and online gaming.

Cyberbullying can take many forms, including harassment through threatening or mean messages, spreading false information, impersonation to harm someone's reputation, exclusion from activities, cyberstalking, and posting embarrassing photos or videos online.

These actions can cause emotional and psychological distress, so it's important to be informed about them so you can protect your children and help them thrive in our new digital world.

Effects of Cyberbullying on Children

- Cyberbullying often leads to anxiety, depression, loneliness, and low self-esteem, as well as an overall deterioration in children's mental health.
- They may struggle in school and withdraw from social interactions, fearing further harassment. This isolation can erode relationships with peers and family members.
- They might become irritable, aggressive, or overly defensive. They may also resort to self-harm or develop eating disorders to cope with their emotional pain.
- They can experience sleep disturbances. The fear and stress can also weaken their immune systems, making them more susceptible to illness.
- The relentless nature of the harassment can make victims feel hopeless, pushing them towards considering or attempting suicide.

Tips for Preventing Cyberbullying

- Talk with your children about online safety and respectful behavior. Establish a media use plan to set guidelines and rules for your family.
- Regularly ask your kids about the messages they're seeing and sending, and how they feel about them.
- Use privacy settings and block/report abusive users.
- Monitor your kids' online activities without invading their privacy.
- Take any concerns they express seriously.

Has Your Child Been Cyberbullied?

- Don't take away your child's device or cut their time online. They may see this as punishment and be less willing to open up to you.
- Talk with your child about their experience to show your support.
- Document or screenshot any online evidence.
- Report incidents to the social media platform, school, or even the police if the bullying involves threats of physical harm.

42% OF KIDS HAVE BEEN BULLIED ONLINE
AND ALMOST **ONE IN FOUR HAVE**
EXPERIENCED IT MORE THAN ONCE.

Use this QR code to
access useful tools and
resources to keep your
kids safe online!



If your child is experiencing symptoms of depression, anxiety, or other behavioral disorders, it may be time to seek professional help. Contact the Nicklaus Children's Psychology Team at: 305-669-6503

LOS NIÑOS Y EL HOSTIGAMIENTO CIBERNÉTICO

Guía rápida para padres



Hace una generación, el hostigamiento se producía casi exclusivamente en persona. Hoy en día, los hostigadores pueden dirigirse a las víctimas las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de las redes sociales, mensajes de texto, correo electrónico y juegos en línea.

El hostigamiento cibernético puede adoptar muchas

formas, entre ellas el acoso a través de mensajes amenazantes o malintencionados, la difusión de información falsa, la suplantación de identidad para dañar la reputación de una persona, la exclusión de actividades, la persecución cibernética y la publicación de fotos o videos embarazosos en línea.

Estas acciones pueden causar angustia emocional y psicológica, por lo que es importante estar al tanto al respecto para poder proteger a sus niños y ayudarlos a prosperar en nuestro nuevo mundo digital.

Efectos del hostigamiento cibernético en los niños

- El hostigamiento cibernético puede provocar ansiedad, depresión, soledad y baja autoestima, así como a un deterioro general de la salud mental de los niños.
- Pueden tener dificultades en la escuela y retirarse de las interacciones sociales, temiendo más acoso. Este aislamiento puede erosionar las relaciones con sus compañeros y miembros de la familia.
- Podrían irritarse, volverse agresivos o estar demasiado a la defensiva. También pueden recurrir a la autolesión o desarrollar trastornos de alimentación para lidiar con su dolor emocional.
- Pueden experimentar alteraciones del sueño. El miedo y el estrés también pueden debilitar sus sistemas inmunitarios, haciéndolos más susceptibles a enfermedades.
- La naturaleza implacable del hostigamiento puede hacer que las víctimas se sientan desesperanzadas, empujándolas hacia la consideración o el intento de suicidio.

Consejos para prevenir el hostigamiento cibernético

- Hable con sus hijos sobre la seguridad en línea y el comportamiento respetuoso. Establezca un plan de uso de los medios para crear guías y normas para su familia.
- Pregunte regularmente a sus hijos sobre los mensajes que ven y envían, y cómo se sienten con respecto a ellos.
- Utilice la configuración de privacidad y bloquee o denuncie a los usuarios abusivos.
- Supervise las actividades en línea de sus hijos sin invadir su privacidad.
- Tome en serio cualquier inquietud que expresen.

¿Su hijo/a ha sido víctima de hostigamiento cibernético?

- No le quite el dispositivo a su hijo/a ni reduzca su tiempo en línea. Pueden verlo como un castigo y estar menos dispuestos a comunicarse con usted.
- Converse con su hijo/a sobre su experiencia para demostrarle su apoyo.
- Documente o realice una captura de pantalla de cualquier evidencia en línea.
- Reporte cualquier incidente a la plataforma de redes sociales, a la escuela o incluso a la policía si el hostigamiento implica amenazas de daño físico.

El 42%

DE LOS NIÑOS HAN SIDO HOSTIGADOS EN
DE LOS NIÑOS **UNO DE CADA CUATRO** LO HA
EXPERIMENTADO MÁS DE UNA VEZ.

¡Utilice este código QR para
acceder a herramientas y
recursos útiles para mantener
a sus niños seguros en línea!



Si su niño/a experimenta síntomas de depresión, ansiedad u otros trastornos conductuales, puede ser el momento de buscar ayuda profesional. Comuníquese con el equipo de Psicología de Nicklaus Children's al: 305-669-6503