Recurso | Resolución de conflictos

Parar, guardar y contar

Objetivo

- Conocer qué hacer si se recibe un mensaje, imagen o comentario hiriente en línea.

Cuándo usar

- Cuando alguien te envía o publica algo ofensivo, amenazante o humillante en un chat, una red social o un juego online. Puede ser dirigido a ti o en contra de otra persona conocida. También sirve para los padres/madres o cuidadores cuando su hijo(a) les cuenta algo así.

Qué necesitas

- Un celular, tablet o computador con el que puedas tomar capturas de pantalla.
- Un adulto de confianza si lo necesitas.

#CeroHate

Pasos para parar, guardar y contar

Paso 1 | Para

- No respondas, no te defiendas y no borres nada. Respira hondo tres veces.
- Cierra la aplicación si lo necesitas.

Paso 2 | Guarda

- Toma capturas de pantalla del mensaje, del nombre de usuario de quien lo envió, de la fecha y del lugar donde ocurrió.
- No reenvíes lo que recibiste a otras personas.

Paso 3 | Bloquea y reporta

- Si es necesario, bloquea a la persona y usa el botón de reportar de la aplicación.

Paso 4 | Cuenta

- Muéstrale las capturas a un adulto de confianza (familia, profesor, orientador, etc.) y explícale qué pasó.
- Si eres adulto y un niño(a) te lo cuenta, agradece, no le quites el celular como castigo y anota lo que sabes.

Paso 5 | Cuídate

- Haz algo que te calme (respirar, caminar, hablar con alguien).
- Recuerda que no es tu culpa y tampoco lo mereces.

Recomendaciones:

- No respondas con otro mensaje ofensivo ni te vengues: puede complicar las cosas y herir a los demás.
- Siempre busca a un adulto de confianza que te pueda ayudar.