

Señales de advertencia del ACOSO

El acoso escolar preocupa a niños de todas las edades. Aprende cómo detectar las señales de alarma y cómo iniciar una conversación con tu hijo sobre el acoso.

Presta atención al comportamiento de tu hijo para detectar señales de acoso escolar. Ten en cuenta que un niño puede acosar y ser acosado.

Señales de que sufre acoso

- Lesiones inexplicables
- Pérdida o destrucción de ropa, libros, aparatos electrónicos o joyas
- Sentirse enfermo o fingir una enfermedad
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Baja de las calificaciones, pérdida de interés por las tareas escolares o falta de deseo de ir a la escuela
- Comportamientos autodestructivos como escaparse de casa, autolesionarse o tener ideas suicidas

Fuente: StopBullying.gov, <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>

Señales de acosa a otros

- Participa en peleas físicas o verbales
- Tiene amigos que acosan a otros
- Es enviado a la oficina del director o a detención con frecuencia
- Tiene dinero extra inexplicable o nuevas pertenencias
- Culpa a los demás de sus problemas
- No acepta la responsabilidad por sus actos
- Es competitivo y le preocupa su reputación o popularidad
- Se torna cada vez más agresivo: pega, amenaza, grita

Consejos para iniciar una conversación

Si sospechas que tu hijo es víctima de acoso, está acosando a otros, o puede ser un espectador, empieza por hacerle preguntas.

- ¿Cómo te ha ido en la escuela últimamente?
- ¿Qué piensas de los otros niños de tu clase?
- ¿Hay algún niño al que molesten?
- ¿Cómo se desenvuelven las cosas durante la hora del almuerzo, los recreos y el salón de clases?

Fuente: American Academy of Pediatrics: *Bullying: It's Not OK*, <https://www.healthychildren.org/english/safety-prevention/at-play/Pages/Bullying-Its-Not-Ok.aspx>

Cómo ayudar a tu hijo a resistirse al acoso

Si tu hijo expresa preocupación por el acoso en su escuela, puedes ayudarlo a aprender conductas para protegerse a sí mismo y a sus compañeros de clase.

Si tu hijo sufre acoso escolar

Lo que puedes decirle:

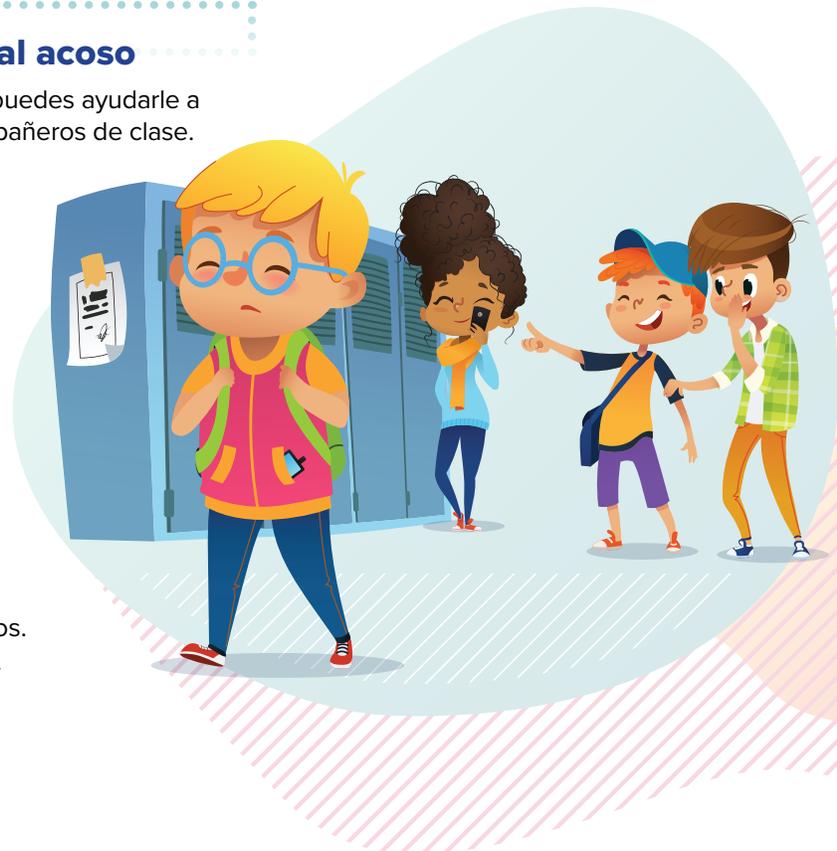
Mantén la calma. Dile a tu hijo que no es su culpa, y que le escucharás y le ayudarás en todo lo que puedas.

Lo que puedes enseñarle:

Practica decir "basta" con voz tranquila y firme. Utiliza un espejo para practicar la postura erguida y la mirada imperturbable. Ignora al acosador alejándote o fingiendo que escribes un mensaje de texto.

Lo que puedes hacer:

- Respaldar actividades que le interesen a tu hijo. Busca oportunidades para que tu hijo socialice con otros niños.
- Analiza con tu hijo lo que podría hacerle sentir seguro. Involucra a tu hijo en la decisión de alertar a las autoridades escolares.
- Lleva un registro de todos los casos de acoso que se produzcan.



Señales de advertencia del ACOSO

Si tu hijo intimida a otros

Lo que puedes decirle:

Muestra un comportamiento respetuoso. Explica por qué el acoso nunca está bien y cómo perjudica a los demás. Da ejemplos reales de los resultados de las acciones de tu hijo.

Lo que puedes enseñarle:

Trabaja con tu hijo para entender algunas de las razones por las que intimidó a otras personas. Ayuda a tu hijo a enmendar sus errores al pedir disculpas.

Lo que puedes hacer:

- Respaldas actividades que le interesen a tu hijo. Ofrécele a tu hijo la oportunidad de relacionarse con otros niños bajo la supervisión de un adulto.
- Utiliza consecuencias que impliquen aprendizaje o desarrollo de la empatía. Asigna lecturas o representaciones sobre el respeto a los demás y sobre cómo ser un buen amigo.
- Elogia los actos de bondad y habla de lo que significa ser un buen amigo.

Fuente: StopBullying.gov, <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>

Si tu hijo es testigo del acoso escolar

Lo que puedes decirle:

Ser testigo de acoso puede tener consecuencias para la salud mental similares a las de estar directamente implicado. Dile a tu hijo que defender a otro niño es un acto de valentía, y que solo debe intervenir si cree que puede hacerlo con seguridad.

Lo que puedes enseñarle:

- Interviene ayudando al niño acosado a alejarse si puedes hacerlo.
- Interrumpe cambiando de tema o cuestionando el comportamiento de acoso.
- Acércate en privado al niño acosado para hacerle saber que no está solo. Quienes acosan a otros se sienten alentados por la atención, por lo que no los apoyes activamente.

Lo que puedes hacer:

Muestra un comportamiento tranquilo y respetuoso. Si, como padre o madre, detectas acoso a tu alrededor, ponte en acción inmediatamente. Establecer una norma de respuesta rápida y coherente transmite el mensaje de que no se tolerará el acoso.

Recursos para iniciar una conversación

<https://nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults/Kids/How-to-Talk-to-Your-Child-About-Their-Mental-Health>

Cómo obtener ayuda para tu hijo

La mayoría de los centros escolares cuentan con políticas contra el acoso escolar. Muchos estados tienen leyes y políticas contra el acoso escolar. Acude a un profesional, como un profesor, un orientador o el pediatra de tu hijo.

Ejemplos de preguntas para abordar las necesidades de tu hijo en la escuela

¿Qué estrategias hay o podrían implementarse para ayudar a mi hijo?

Debate qué medidas contra el acoso escolar se han usado y cuáles están disponibles.

¿Cuándo podemos volver a vernos?

Reconoce que pueden comunicarse por correo electrónico, llamadas telefónicas o mensajes de texto entre reuniones cuando surgen preguntas o preocupaciones.

¿Puedo tener una copia?

Haz copias para todos los implicados. Prepárate para mantener un registro de cualquier incidente adicional y de cómo se gestionó.

Si tu centro escolar no aborda el acoso por motivos de discriminación, puedes ponerte en contacto con el superintendente del centro, el Departamento de Educación del Estado, la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Educación de EE. UU. o la División de Derechos Civiles del Departamento de Justicia de EE. UU.