

El acoso



Unos padres descubren que su hijo ha estado pidiendo comida gratis en la cafetería ... a pesar de que ellos le han dado dinero para el almuerzo todos los días. Resulta que otro estudiante lo ha estado amenazando con pegarle si no le daba el dinero.

Un estudiante ha estado pidiendo quedarse en casa los días que hay educación física en la escuela. Los padres se enteran de que sus compañeros le han estado escondiendo la ropa y riéndose de él.

Estos niños, y miles más, son víctimas del acoso escolar. La buena noticia es que, cuando las familias y las escuelas trabajan juntas y responden de manera rápida y sistemática al acoso, pueden ponerle fin a este comportamiento con el tiempo.

Esto es lo que hay que saber sobre el acoso.

QuickTips

THE
PARENT
INSTITUTE

¿Qué es el acoso?

Cuando un niño que tiene más poder (físico, social, etc.) intimida repetidamente a otro estudiante con menos poder, se trata de acoso. Puede ser físico (empujones, golpes) o verbal (burlas, amenazas). También existe el acoso social, que consiste en ignorar o excluir intencionadamente a otros. Y el acoso puede ocurrir en persona o en línea (ciberacoso).

El acoso puede tener efectos emocionales a largo plazo. No se trata de “cosas de niños”. El acoso afecta todos los aspectos de la vida de los niños, incluyendo su capacidad de aprender.

Los acosadores pueden tomar de punto a casi cualquier persona por diversos motivos, pero los niños que corren más riesgo de ser acosados suelen ser aquellos considerados diferentes o más débiles que sus compañeros.

¿Cómo sé si mi hijo sufre acoso?

Los niños que sufren acoso suelen ser reacios a hablar de ello con sus padres. Creer que quejarse del acoso los hará parecer débiles o los hará sufrir más acoso.

Si sospecha que su hijo sufre acoso:

- **Observe.** Los estudiantes acosados suelen comenzar a evitar la escuela. Sus calificaciones podrían bajar. Pueden abandonar sus actividades. El estrés puede provocarles dolores de estómago y de cabeza frecuentes, dificultades para dormir o incluso ataques de pánico. Su autoestima puede caer en picada o podrían descargar su frustración en los demás.
- **Hable y escuche.** Anime a su hijo a que le cuente lo que ocurre en la escuela o en otras actividades. Pregúntele por el viaje de ida y vuelta a la escuela.

Datos sobre el acoso:

- El ciberacoso puede ser tan perjudicial como el acoso en persona. Y, a diferencia de otras formas de acoso, no termina cuando los estudiantes se van de la escuela, sino que puede ocurrir en cualquier momento en que un niño está en línea.
- Los niños que acosan a otros lo hacen por diferentes razones. Podrían creer que así serán más populares. O pueden recurrir al acoso porque son acosados por sus compañeros o maltratados en casa.
- El acoso es perjudicial para todos los implicados. Los niños acosados tienen más probabilidades de tener problemas académicos y de sufrir depresión y ansiedad. Y los que acosan tienen más probabilidades de tener conductas violentas y condenas penales cuando son adultos.
- Los actos de acoso suelen llevarse a cabo por más de un niño. Estos niños podrían formar parte de un grupo en el que acosar a otros establece la identidad, el dominio y el estatus del grupo. Los acosadores suelen depender de espectadores que los ayudan o incluso que refuerzan su comportamiento.

¿Qué debería hacer si mi hijo es víctima de acoso?

Algunos padres les dicen a sus hijos que contraataquen si los acosan. Eso suele crear más problemas de los que resuelve. Estas son algunas soluciones mejores:

- **Proporcione un refugio emocional.** Ofrézcale consuelo a su hijo si llora. Explíquele que no tiene la culpa de nada y que nadie debería soportar el acoso. Deje que participe en la búsqueda de una solución, pero asegúrese de que usted tome medidas.
- **Hable con su hijo** sobre cómo evitar las situaciones en las que suele producirse el acoso. Podría tomar un camino diferente o moverse en grupo.
- **Enséñele a su hijo** algunas maneras de responder al acoso. Practiquen juntos formas de defenderse sin perder los estribos. Su hijo podría:
 - **Tratar de ignorar el acoso.**
 - **Darse vuelta y alejarse.**
 - **Tratar de no mostrar emoción.**
- **Notifique a la escuela.** Lleve un registro de las veces que su hijo sufre acoso. Guarde los correos electrónicos, mensajes de texto, etc. que lo acosan. Asegúrese de que los funcionarios de la escuela se enteren de estos incidentes de inmediato.



- **Decida con los funcionarios escolares** si contactar a las autoridades policiales.
- **Busque una actividad nueva** que permita que su hijo se enfoque en sus talentos e intereses. Su hijo podrá pasar tiempo con personas que no estén relacionadas con el acoso.

¿Qué debería hacer si mi hijo es testigo de acoso?

Los compañeros suelen saber que un niño está siendo acosado antes que los adultos. Dígale a su hijo que los testigos deben tomar medidas. Ignorar el problema no hará que desaparezca y puede llevar a los niños acosadores a pensar que los espectadores apoyan su comportamiento. Dígale a su hijo qué deben y no deben hacer los espectadores:

Qué hacer:

- **Ofrecer una vía de escape.** Invitar al niño acosado a jugar o decirle de marcharse juntos de la situación.
- **Convencer al niño acosado** de que hable con un adulto. O podría ofrecerle informárselo a un adulto por él.

Qué no hacer:

- **No usar la violencia.** Podría resultar herido o incluso ser culpado de acoso.
- **No tratar de manejar** la situación solo. Debe hablar con un adulto responsable.

¿Qué debería hacer si mi hijo es partícipe del acoso?

Si sospecha que su hijo está acosando a otros, tome las siguientes medidas de inmediato:

- **Hable con su hijo** sobre el comportamiento que usted espera. Sea un modelo a seguir. Deje claro que su familia no tolera comportamientos que hieran física o emocionalmente a otras personas.
- **Evite los castigos físicos.** Está demostrado que el castigo físico puede volver más agresivos a los niños y fomentar el acoso. En su lugar, limite los privilegios.
- **Recuerde que la escuela está dispuesta a ayudar.** Póngase en contacto con el maestro y el consejero escolar para hablar de sus preocupaciones. Si su hijo es partícipe del acoso, pueden trabajar juntos para ponerle fin a este comportamiento.

THE
PARENT
INSTITUTE®

Una de las series de QuickTips® de The Parent Institute®
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Stock No. 1164 (English) • Stock No. 2164 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®