



Enfrentando el acoso



Tu mamá siempre te da dinero para que te compres algún refrigerio, pero tú nunca puedes gastarlo. Un niño que vive en la cuadra de al lado te ha amenazado a golpearte si no le das tu dinero.

Ayer, cuando te estabas vistiendo en el vestuario, dos niñas comenzaron a mugir. Luego, te enviaron fotos de vacas por correo electrónico. Y desde ese momento, oyes personas haciendo ese sonido donde sea que vayas. Nunca más quieres regresar a la escuela.

¿Alguna vez te sucedió algo parecido? Entonces has sido el blanco de acoso o *bullying*. Y no eres el único. Los estudios revelan que aproximadamente uno de cuatro niños ha sido acosado en algún momento.

No permitas que tú seas un blanco; y tampoco te quedes mirando cómo alguien que conoces es acosado. Aquí encontrarás lo que necesitas saber sobre el acoso.

Cómo enfrentar el acoso cibernético

El acoso cibernético —es decir, aquél que toma lugar en línea— se ha vuelto muy común. Hoy en día, los acosadores pueden divulgar rumores rápidamente mediante correos electrónicos, mensajes de texto y redes sociales. Pero solo porque no puedes enfrentar al acosador cara a cara no significa que estás desamparado. Si tú o alguien que conoces es el blanco de acoso cibernético:

- **Nunca respondas.** Responderle a un acosador cibernético fomenta que la comunicación continúe.
- **Lleva un registro.** Imprime todo: cualquier correo electrónico que recibas del acosador o publicación que veas que haga referencia a ti. Anota también la fecha y el horario en que los viste.
- **Acude a las autoridades.** Informa a tus padres si recibes un correo electrónico o mensaje de texto cruel o hiriente. Si el acosador cibernético no se detiene, informa a las autoridades escolares o la policía y muéstrales el material que has impreso.



No es tu culpa

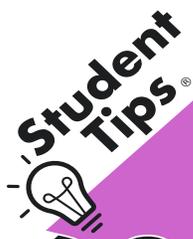
Un acosador no te intimida a ti por algo que tú hayas hecho. El acosador te intimida por la manera en que *él o ella* se siente. Algunas personas acosan a otras para sentirse populares, presumir o hacerse las duras. Otras piensan que la intimidación es la mejor manera de lidiar con los problemas. Con frecuencia, los acosadores han sido blancos de acoso ellos mismos. Por eso, si alguien te acosa, no pienses que es tu culpa.

No estás indefenso

Algunos padres podrían decirles a sus hijos que contraataquen si se enfrentan con un acosador. En general, eso crea más problemas de los que soluciona. Sin embargo, si sufres acoso, *no estás* indefenso. Aquí tienes algunas medidas para probar:

- **Contarle a un amigo.** Pídale ayuda a tu amigo. Es más difícil acosar a una persona que tiene el apoyo de otra.
- **Marcharte.** Es más difícil acosar a alguien que no se detiene para escuchar.
- **Relajarte.** Los acosadores suelen tomar como blanco niños que responden a sus burlas, que lloran con facilidad o que pierden los estribos rápidamente. Por eso, trata de no mostrar ninguna emoción. Puedes practicar frente al espejo si es necesario. No es divertido acosar a alguien a quien no parece importarle.
- **Trata de no estar solo** en lugares donde ves al acosador. Siéntate con un amigo en el autobús o caminen juntos a la escuela.
- **No contraataques.** En general, los acosadores son más grandes y fuertes que sus blancos. Si tratas de luchar contra él, la situación podría empeorar. O incluso podrían culparte por comenzar la pelea.
- **Escribe todo.** Lleva un registro de lo que sucede, incluyendo fechas, horas y lugares. Cuando estés listo para informarle a un adulto, tendrás pruebas.

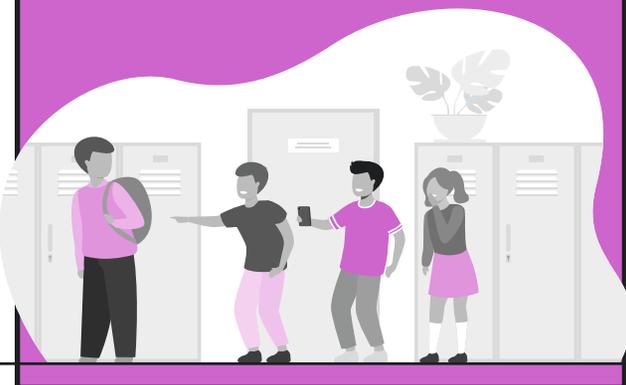
Recuerda, las personas son más importantes que los objetos. Si un acosador te ataca porque quiere tu dinero, tus zapatos o tu chaqueta, es mejor entregar lo que quiere que tu vida. Una chaqueta puede reemplazarse, pero tú no.



Enfrentando el acoso

¿Qué es el acoso?

El “acoso” o *bullying* es otro nombre para maltrato. Puede ser físico, como cuando uno o más estudiantes hieren a otro. Sin embargo, con mayor frecuencia, el acoso es verbal e incluye amenazar, burlar, ridiculizar o desparramar chismes reiteradamente; en persona o en línea.



Informa a un adulto

Es bastante difícil detener el acoso por ti mismo, incluso con la ayuda de amigos. Por eso, si has probado algunas de las cosas de la lista de adentro y el acoso no ha finalizado, es momento que de que le informes a un adulto.

A nadie le agrada admitir que es blanco de acoso. Y algunos niños piensan que son “soplones” si le cuentan a un adulto. Eso no es cierto. Los niños tienen derecho a no sufrir ataques. Y con frecuencia, los acosadores tienen más de una víctima. Por eso, si no dices nada, el acosador podría continuar intimidando a otras personas, también.

Primero, cuéntales a tus padres. Muéstrales las cosas que has escrito. Pídeles que le informen a un maestro o al director.

Las escuelas pueden tomar medidas para evitar el acoso; pero no pueden hacer nada si no saben lo que sucede. (Y en general, los acosadores son listos y actúan cuando no hay adultos cerca).

El acoso no tiene que ser un hecho de la vida. Los adultos no quieren que suceda en la escuela. Por eso, si eres blanco de acoso —o conoces a alguien que lo es— no esperes más. Cuanto antes tomes medidas, antes terminará el acoso.

Qué hacer si ves a alguien sufriendo acoso

¿Alguna vez has visto a alguien ser un blanco de acoso? Estas son algunas medidas que puedes tomar:

- **Recuerda** que no es culpa de la víctima. Por eso, no culpes a la persona por sufrir acoso.
- **No dejes sola a la víctima.** Los acosadores suelen tomar de punto a las personas que están solas. Tú y tus amigos pueden impedir el acoso con el simple hecho de estar presente.
- **Avísale a un adulto.** Informa lo que has visto.
- **Averigua si la escuela** puede establecer una manera anónima de que los estudiantes informen lo que ven a los adultos. Los adultos no siempre se enteran lo que sucede en la vida de los niños si ellos no les cuentan.



THE
PARENT
INSTITUTE®

Uno de una serie de Student Tips®
de The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
(800) 756-5525 www.parent-institute.com

Stock No. 5017 (English) • Stock No. 6017 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®