

# Digan No al Acoso

*El acoso es un tema complicado: los educadores aprenden sin cesar más y más formas de prevenir y de resolver el acoso escolar. Pero ¿qué pueden hacer los padres? ¡Mucho! Esta guía se ocupa de mitos sobre el acoso (bullying en inglés) para ayudarlos a que entiendan qué es y cómo pueden ayudar a sus hijos a lidiar con distintas situaciones.*

.....



**Mito:** Los niños serán siempre niños: el acoso es parte del crecimiento.

**Realidad:** El acoso tiene consecuencias serias para los participantes. Los niños acosados pueden retrasarse en sus estudios y desarrollar depresión y ansiedad. A veces estos problemas se prolongan en la edad adulta. Y los niños que acosan suelen meterse en problemas en la escuela e incluso quebrantar la ley cuando son mayores.

**Qué hacer:** Tómese el acoso con seriedad. Si sospecha que su hijo es blanco de acoso o acosa a otros, llame o escriba a su maestro o consejero escolar. Hable también con su hijo. Podría empezar preguntándole si se produce acoso en su escuela. Si admite que lo acosan o que acosa, coopere con la escuela para abordar el problema. Si su hijo insiste en que todo está bien, mantenga abierta la comunicación para que no le cueste esfuerzo confiar en usted en caso de acoso.♥

**Mito:** El acoso es en general físico.

**Realidad:** El acoso se produce de muchas maneras. En realidad los tipos más comunes son verbal (insultos, amenazas) y social (difundir rumores, rechazar a propósito a las personas). Cuando se produce acoso verbal o social en la red hablamos de ciberacoso. Recuerde que todos los tipos de acoso tienen dos cosas en común. En primer lugar, los ataques son regulares y en segundo lugar, una niña que acosa tiene más poder que el sujeto maltratado. Quizá sea más grande, mayor o más popular, por ejemplo. *Nota:* Un incidente que ocurre una sola vez o una provocación menor entre amigos por lo general no se considera acoso.

**Qué hacer:** Empiece una conversación con su hija sobre los distintos tipos de acoso para que aprenda a reconocerlos. Piensen en ejemplos de cada uno, junto con maneras de responder a ellos. Si su hija pasa tiempo en la red, cerciórese de que se comunique sólo con familiares y buenos amigos. No debería platicar o a meterse en redes con gente que no conoce en la vida real.♥

**Mito:** Los niños pueden hacer frente al acoso solos.

**Realidad:** Los niños suelen necesitar ayuda de los adultos para enfrentarse al acoso.

**Qué hacer:** Si su hija está siendo acosada, explíquele que no es su culpa y que usted y otros adultos la apoyan. Pregúntele cuándo y dónde sucede el acoso. Luego hable con la escuela, aunque el acoso tenga lugar fuera del terreno del colegio o en la red. Así puede averiguar qué normas protegen a su hija. Si su hija es testigo de acoso y cree que es seguro intervenir, podría darle al sujeto de acoso una vía de escape (“La maestra quiere vernos ahora mismo”). Si piensa que sería peligroso intervenir, debería inmediatamente decírselo al adulto más cercano.♥



continúa



**Mito:** Me daría cuenta de si mi hijo es acosado o acosa a alguien.

**Realidad:** Un niño sujeto de acoso puede mantener la situación en secreto por miedo a que la persona que lo acosa se enoje y le haga aún más daño. Quizá titubee en decírselo a una persona mayor porque le da vergüenza o cree que el acoso es culpa suya. Y los niños que acosan lo suelen hacer cuando no hay una persona mayor presente.

**Qué hacer:** Preste atención a señales que avisan de que su hijo está siendo acosado. *Ejemplos:* Dolores frecuentes de cabeza o de

estómago, cambios en hábitos de comidas o de sueño, alejarse de familiares y amigos, pedir quedarse en casa para no ir al colegio, pertenencias dañadas o desaparecidas. Por otro lado, un niño que acosa quizá tenga problemas de disciplina, se comporte con agresividad, exprese un deseo intenso de ser popular e intente con frecuencia negar su culpa.♥

**Mito:** Si mi hija es acosada, debería contraatacar.

**Realidad:** Su hija puede sufrir daños si contraataca. También podrían castigarla por pelear en el colegio aunque no haya empezado ella.

**Qué hacer:** Ayude a su hija a practicar modos seguros de responder que no den al sujeto que acosa la reacción que espera. Podría decirle algo como “No pienso quedarme aquí mientras me hablas de esa forma”. O también podría simplemente marcharse y unirse a un grupo de amigas. Y ante todo, debería informar a un adulto de lo que está sucediendo.♥

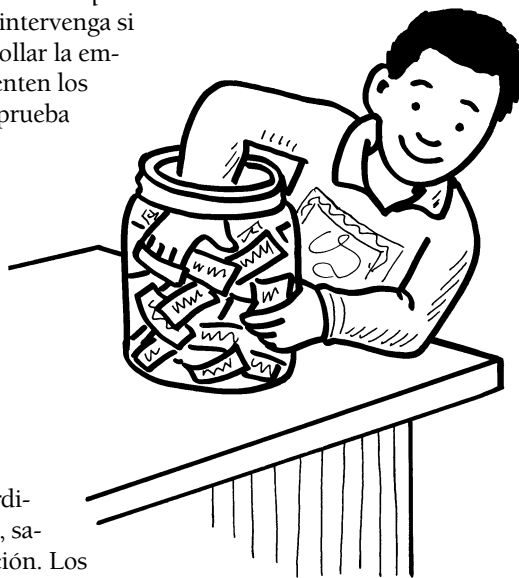


## Prevenir el acoso con la empatía

¿Qué puede hacer para que sea menos probable que su hijo participe en acoso y más probable que intervenga si otros niños son acosados? Ayúdelo a desarrollar la empatía o la habilidad de entender cómo se sienten los demás y de preocuparse por ellos. Ponga a prueba estas ideas.

### Hagan un frasco de empatía

¿Cómo se sentiría su hijo si perdiera su juguete favorito? Este juego le permitirá ponerse en el lugar de otra persona y reconocer emociones. En pequeñas tiras de papel los miembros de su familia escriben situaciones que provocarían sentimientos distintos como decepción, alegría, enojo o emoción. *Ejemplos:* “Nadie quiere jugar contigo”. “Alguien se ríe de tu ropa”. “Han encontrado la mascota que habías perdido”. Coloquen las tiras en un frasco. Luego, saquen una por turnos y representen la situación. Los demás tratan de adivinar qué sucede y dicen cómo se siente la persona (*ejemplos:* solo, emocionado).



### Sigan la regla de oro

Recuerde a su hija que trate a los demás como quiere que la traten. ¿Qué le gustaría que los demás dijeran e hicieran por ella y qué *no* le gustaría? Por ejemplo, probablemente le gustaría que la invitaran a fiestas de cumpleaños. Pero le haría daño oír que sus amigas presumen a propósito sobre fiestas a las que no ha sido invitada. Siempre que tenga que decidir si es buena idea hacer algo, puede preguntarse si le gustaría que esa misma cosa se la hicieran a ella. Digamos que le tienta compartir con alguien información vergonzosa sobre una compañera. Debería considerar si quiere que digan lo mismo sobre ella: si no es así, no debería hablar de ello con nadie.