

¡No más acosos!

¿Qué aspecto tiene un acosador escolar? ¿Es el niño que pega a otro más pequeño en la parada del autobús? ¿O la niña popular que esparce rumores sobre una compañera no tan popular? ¿Y qué decir del joven anónimo que envía amenazas por Internet?

Todos estos niños están acosando a otros. Y muchos estudiantes se sienten afectados por este problema, tanto si son víctimas, acosadores (bullies, en inglés) o espectadores. Es importante tomarse este asunto con seriedad y no atribuirlo sin más a un comportamiento típico de niños.

Esta guía con preguntas y respuestas puede ayudarlos a ustedes y a sus hijos a entender y a protegerse del acoso escolar.



P: ¿Qué es el acoso escolar?

R: Cuando un niño se vale de su tamaño, su fuerza o su influencia social o afectiva para hacer daño a otro niño está siendo un acosador.

Podría usar palabras (insultos, burlas) o fuerza (poner la zancadilla, empujar). O quizá acose excluyendo a alguien o animando a otros a no ser amigos de esa persona.

P: ¿Qué debería hacer si sospecho que mi hijo está siendo acosado?

R: Refiérase al asunto con gentileza haciendo preguntas de tipo general, por ejemplo: "¿Crees que el acoso escolar es un problema en tu escuela?" o "¿Conoces a alguien que esté siendo acosado o sufra burlas?" A continuación haga más preguntas invitando a su hijo a confiar en usted: "Si alguien te acosara, me gustaría que me lo dijeras para poder ayudarte".



Si su hijo admite que está siendo acosado, hágale preguntas para enterarse de más detalles. Ejemplos: "¿Cuántas veces ha sucedido esto?" o "¿Cuándo y dónde te molesta el bully?" Preste atención a sus respuestas y dígame que se cree lo que le cuenta. No olvide explicarle que lo que ocurre no es culpa suya. A continuación, pídale que elija una persona mayor en la escuela con quien ustedes dos puedan hablar del problema (su maestra preferida, su entrenador de baloncesto).

Finalmente, ayude a su hijo a imaginar formas de hacer frente a la situación. Sugiera que procure no quedarse solo en la parada del autobús o en el baño, que no pierda la calma y se marche si alguien lo molesta así como que se aprenda el horario del acosador para evitar coincidir con él. Dramaticen las respuestas que podría usar si alguien se mete con él ("Lo que tú digas" o "¿Y qué?").

Nota: Comunique el problema al orientador escolar de su hijo para que los maestros y el personal de la escuela estén alerta por si hubiera más problemas.

P: ¿Cómo puedo evitar que mi hija se convierta en objetivo de acoso?

R: Un elemento clave es la autoestima. Los jóvenes que se sienten bien consigo mismos y pueden ignorar con facilidad las mofas, no atraen a los acosadores.

Refuerce la confianza de su hija apuntándola a actividades que le gusten. Ejemplos: deportes de equipo (fútbol, béisbol), deportes individuales (artes marciales, correr), actividades creativas (drama, clases de arte).

Si su hija tiene amigos a los acosadores les resultará más difícil aislarla. Ayúdela facilitando las amistades con otros niños que compartan sus intereses. Por ejemplo, si le gusta la danza, podría encontrar nuevas amistades en clase de ballet.

P: Creo que mi hija está acosando a una compañera. ¿Qué debería hacer?

R: Es importante averiguarlo e intervenir en seguida. El comportamiento de su hija no sólo puede causarle disgustos en la escuela sino que además los niños acosadores tienen más probabilidades de meterse en problemas en el trabajo o con la ley al hacerse mayores.

Busque indicadores de que su hija pueda ser propensa a acosar. Entre ellos se encuentran enojarse o impacientarse con facilidad, sugerir la violencia como solución a los problemas, hacer frecuentes comentarios crueles sobre otras personas, pelear en la escuela o regresar a casa con objetos que no le pertenecen.

Si ve alguna de estas señales, o simplemente lo intuye, hable inmediatamente con su hija. Explíquele que el acoso es algo



continúa

Middle Years

© 2008 Resources for Educators, a division of Aspen Publishers, Inc.



muy serio y que usted no lo va a tolerar. A continuación póngase en contacto con la escuela y pida hora para una reunión en la que comentar la situación. Tal vez su hija necesite terapia: los orientadores escolares pueden darle más información.

P: ¿Cuáles son las consecuencias del acoso?

R: El acoso escolar puede dañar la autoestima. Puede dificultar las relaciones sociales, así como causar malas notas y excesivas faltas a clase.

En casos extremos, ser un *bully* o ser la víctima de uno puede conllevar serias consecuencias a largo plazo como la depresión, el abandono los estudios, comportamiento criminal e incluso el suicidio.



P: ¿Podría mi hijo ser víctima de acoso sin que yo lo sepa?

R: Sí. Los niños acosados a menudo no dicen nada. Tal vez tengan vergüenza, tal vez teman que el acosador se tome la revancha porque han hablado o quizá piensen que nadie puede hacer nada por ayudarlos. Preste atención a los siguientes síntomas y hable con su hijo si:

- no quiere ir a la escuela o se queda en casa con dolores de estómago o de cabeza que no parecen reales;
- evita participar en actividades;
- bajan sus notas de repente;
- tiene heridas que no puede explicar;
- pierde dinero y objetos sin una explicación convincente; o
- se cierra a los amigos y a la familia.

P: Mi hijo vio como uno de sus compañeros acosaba a otro niño. ¿Qué puede hacer al respecto?

R: Como los acosadores disfrutan si tienen público, los espectadores desempeñan un papel importante. Anime a su hijo a no pararse a contemplar si alguien está siendo acosado. Si ve que

un estudiante hiere físicamente a otro, debería buscar inmediatamente a un maestro o un empleado del centro.

Su hijo puede ayudar a la víctima de abusos verbales hablando con este niño y al mismo tiempo ignorando al acosador. Podría decirle: "Bueno. Vámonos de aquí". Una vez que se hayan alejado del *bully* puede sugerir a su compañero que hable con un maestro u otro adulto de lo sucedido.

Ciberacoso

Con teléfonos celulares, mensajes instantáneos y sitios de relación social como MySpace y Facebook, los niños de hoy están más conectados que nunca y cuentan con más probabilidades de encontrarse con un ciberacosador.

Las personas que se aprovechan así de la tecnología inician peleas en la red, cuelgan mensajes crueles, hacen amenazas y persiguen a sus víctimas lo mismo que los acosadores comunes hacen en persona. La diferencia es que pueden hacerlo y permanecer anónimos e invisibles.



Reduzca los riesgos de su hijo:

- Recuérdele que nunca cuelgue información que pueda ser utilizada para avergonzarlo, como una foto o un comentario de mal gusto.
- Insista en que conserve la privacidad de sus perfiles sociales y que acepte correos electrónicos y mensajes sólo de personas que conoce bien.
- Visite usted los sitios en los que él cuelga información y entérese de las actividades de esa página. Explíquelo que no está "espiándole" pero que quiere saber con quién pasa el tiempo y de qué se ocupa, lo mismo que usted hace en la "vida real".

Si su hijo está siendo acosado por un ciberacosador, usted debería:

- Asegurarse de que sepa cómo ignorar al *bully* (apagar el celular, marcharse de la computadora). Responder sólo complicará las cosas.
- Notifique a su servidor de Internet o al administrador del sitio web. La mayoría tiene normas contra cuentas que se usan para hostigar a otros. Si un acosador se esconde tras un nombre de pantalla, el servidor o el dueño del sitio pueden ayudar a identificarlo.
- Si el acoso incluye amenazas y cree que su hijo está en peligro, llame a la policía.

Middle Years

Resources for Educators, a division of Aspen Publishers, Inc. ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 540-636-4280

© 2008 Resources for Educators, a division of Aspen Publishers, Inc.

MY08x004S