

Cómo ayudar a su hijo a tratar el acoso escolar

Por Teddi Dineley Johnson

Su hijo regresa de la escuela con rasguños sin explicación y se muestra retraído. Sus instintos protectores se despiertan inmediatamente. Se pregunta si ese niño del autobús escolar podría estar molestando a su hijo de nuevo. Si bien es difícil, debe ser un padre sensato y pensar cuidadosamente cuáles serán sus próximos pasos.

De acuerdo con estudios realizados, entre el 15 por ciento y el 25 por ciento de los estudiantes estadounidenses son acosados con cierta frecuencia, y el acoso verbal es la forma de intimidación más frecuente informada por niños y niñas.

“El acoso escolar alcanza su nivel más alto en la escuela intermedia,” explica la capitana Stephanie Bryn, MPH, directora de prevención de lesiones y violencia de la Administración de Recursos y Servicios de Salud de los Estados Unidos de América y supervisora de la campaña Detengamos el acoso escolar ahora (Stop Bullying Now).

“Todavía hay personas que no toman este asunto con la seriedad que merece y, como resultado, los niños sufren acoso escolar todos los días.”

El acoso escolar puede ser físico, como golpes o puñetazos, o verbal, en este caso se manifiesta a través de burlas, apodos, intimidación o exclusión social. De cualquier forma, es importante que los adultos reconozcan los signos porque muchos



niños, especialmente varones, son reacios a hablar del tema.

Los signos de que un niño está sufriendo acoso escolar incluyen moretones sin explicación, rasguños, pérdida del apetito, dolor de cabeza, dolor de estómago e insomnio. La autoestima puede disminuir drásticamente y el niño puede deprimirse, volverse solitario, ansioso o tener miedo de ir a la escuela.

Los niños necesitan coraje para decirles a sus padres que están siendo acosados. Los niños son reacios a hablar sobre esto porque tienen vergüenza, o lo que es peor, le temen al niño que los está acosando. Además, no quieren que los vean como “chismosos.”

El acoso escolar puede presentarse en una variedad de entornos, no solo en el ámbito escolar; por lo tanto, las conversaciones diarias entre padres e hijos son fundamentales para ayudar a los niños que sufren acoso escolar. Los padres deben formular

preguntas de verificación, como: “¿Sucedió algo hoy en la escuela o el campamento de lo que quieras hablar?”

Si su hijo está siendo acosado, dígame que desea ayudarlo y no suponga que él hizo algo para provocar esta situación. No le diga al niño que ignore el asunto; de lo contrario, pensará que a usted no le importa y el problema podría empeorar. Pregúntele a su hijo qué cree que se debería hacer y asegúrele que lo mantendrá informado sobre lo que usted planea hacer. Absténgase de comunicarse con los padres del niño que está acosando a su hijo. En lugar de eso, recopile

información y consulte a maestros, consejeros, directores, consejeros del campamento y otros líderes adultos, y permita que ellos hagan el trabajo.

Recuérdelo a su hijo que tomar represalias no es nunca la respuesta correcta.

“Lo que es realmente importante es que los adultos deben dar el ejemplo, porque el acoso escolar necesita, sin dudas, de la intervención adulta o de la intervención de un adolescente mayor,” afirma Bryn. “Se necesita más que solo un niño que se defiende a sí mismo. No creemos que el acoso escolar pueda acabarse porque le digamos a un niño que se ría o que se aleje de la situación. Queremos que los adultos estén al tanto del problema. Los adultos son parte de la solución.”

>> Para obtener más consejos sobre cómo detener el acoso escolar, visite www.stopbullyingnow.hrsa.gov



¿Estás ahí? El mundo cibernético implica un nuevo peligro de acoso cibernético

La tecnología es un beneficio valioso, pero ha dado lugar a una nueva forma de intimidación denominada acoso cibernético. Enviar o recibir mensajes de texto y correo electrónico amenazantes, hirientes u obscenos, o publicar información privada o mentiras sobre otra persona en un sitio de red social, como Facebook, son actividades cada vez más frecuentes entre adolescentes, especialmente entre niñas. De acuerdo con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos los adolescentes podrían ser más propensos al acoso cibernético porque es más fácil escribir palabras crueles que decirlas.

Susan Limber, coautora del libro “Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age” (Acoso cibernético: el acoso de la era digital) encuestó a aproximadamente 3,800 estudiantes de la escuela intermedia y descubrió que el 18 por ciento había sido víctima de acoso cibernético al menos una vez en los dos meses anteriores. Lo que es igualmente alarmante es que el 11 por ciento dijo que había provocado este tipo de



acoso en otras personas al menos una vez en los dos meses anteriores.

Si sus hijos reciben un correo electrónico o un mensaje de texto amenazante, dígame que no respondan y que se lo muestren a un adulto de confianza. Para reforzar aun más la protección, dígame a sus hijos que no proporcionen información personal en línea, y asegúrese de que no compartan su correo electrónico ni contraseñas con nadie.

“Los padres deben hablar frecuentemente con sus hijos sobre qué hacer y qué evitar con respecto a cada artefacto tecnológico nuevo que ingrese en el hogar, analizar los usos apropiados e inapropiados para esta tecnología y comentar sobre el acoso cibernético, en especial qué es y qué hacer si los niños sufren acoso cibernético o son testigos de esto,” afirma Limber.



American Public
Health Association

¿Qué sucede si mi hijo es el acosador?

Si su hijo es el acosador, trate el asunto con seriedad y hable con su hijo, sus maestros, sus consejeros escolares y su pediatra. Según estudios realizados, entre el 15 por ciento y el 20 por ciento de los estudiantes estadounidenses informan que acosan a otros niños.

Los niños que acosan a otros podrían estar deprimidos o enojados, o ser impulsivos o poco empáticos. Pueden creer que son superiores a otros niños, o podrían ser víctimas de abuso físico. Otros factores de riesgo del acoso escolar incluyen la falta de participación y supervisión de los padres.

Su hijo debe saber que dicho comportamiento es inaceptable y que podría ocasionarle serios problemas en la casa, la escuela y la comunidad. Si el comportamiento continúa, un profesional de salud mental podría evaluar a su hijo y crear un plan para erradicar tal comportamiento.

