



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Marzo del 2015

Un nuevo enfoque para terminar con el acoso escolar entre los niños: Cómo enseñarles a ser amables con los demás

La docente de Minnesota Lora Hill descubrió una forma inspiradora de crear una comunidad amable en la cantina de una escuela secundaria. Los viernes a la mañana, Hill pone música y todos bailan.

“Bailamos juntos y así superamos el acoso escolar. Construimos la comunidad a través del baile”, comenta Hill. “Si tienes seguridad en ti mismo para bailar, para ser quién eres, eres fuerte. No tienes por qué seguir acosando”.¹

El acoso escolar adopta muchas formas, entre ellas, hacer amenazas, correr rumores o atacar a alguien con palabras o puños. Excluir a alguien de un grupo es otra forma de acoso. Internet ha ampliado el territorio y el público del acosador. El acoso cibernético adopta la forma

de mensajes de texto o de correo electrónico perversos, burlas en los sitios de las redes sociales y publicación de fotos y videos embarazosos².

El juego del poder

El acoso casi siempre involucra un desequilibrio percibido de poder. Un acosador puede tratar de controlar a los demás para conseguir lo que desea. O quizás lo haga para adquirir popularidad³.

La víctima generalmente es alguien a quien se tilda de diferente: un niño con necesidades especiales, un adolescente a quien se lo considera gay o cualquier otra persona que no se ajuste a lo que el acosador define como “normal”. Para los niños que están tratando de ser aceptados socialmente, los efectos pueden ser devastadores y duraderos. Las víctimas de acoso escolar suelen ser más propensas a la depresión, la soledad y la ansiedad⁴. Cuando las víctimas se toman a pecho las palabras del acosador, la autoestima sufre un golpe terrible⁵. Es posible que tengan dolores de cabeza, se sientan cansados o que elijan comida poco saludable. En el peor de los casos, las víctimas podrían

llegar a pensar en el suicidio o incluso intentar suicidarse⁶.

El acoso escolar es un hecho social. En casi el 90% de los casos observados, implica la presencia de pares. La forma en que responde este público, o que no responde, puede mejorar o empeorar la situación⁷. Algunos se ríen, otros tienen miedo de participar y por eso se quedan sentados en silencio. Cualquiera sea el caso, el acosador depende de que los espectadores permitan su conducta.

Esto nos remonta a la docente de la escuela de Minnesota. Un día escuchó cómo algunos alumnos se burlaban de un niño con necesidades especiales que estaba bailando. La semana siguiente, preparó los altavoces como de costumbre, pero no puso música. En cambio, colgó carteles contra el acoso escolar. Los estudiantes comenzaron a hablar sobre por qué no bailaban más. Varias semanas después, cuando la docente creyó que los alumnos habían entendido el mensaje de que el acoso escolar no era aceptable, encendió los altavoces y todos bailaron. El respeto triunfó.

¿Es su hijo víctima de acoso escolar?

Las siguientes son algunas señales de advertencia:

- Aparece con lesiones inexplicables
- Tiene pocos amigos o ninguno
- Sufre el extravío o la rotura de ropa, alhajas, dispositivos electrónicos u otras pertenencias
- Parece tener miedo de ir a la escuela o de participar en actividades
- Toma un camino largo a la escuela cuando va o vuelve a pie
- Ha perdido el interés en las tareas escolares o repentinamente comienza a tener un mal desempeño en la escuela
- Parece triste, malhumorado, sensible o deprimido
- Se queja de frecuentes dolores de cabeza, de estómago o de otras dolencias físicas
- Tiene dificultad para conciliar el sueño o pesadillas frecuentes
- Cambia de hábitos de alimentación, por ejemplo, pierde el apetito o tiene atracones de comida
- Parece ansioso y sufre de baja autoestima⁸

Visite www.stopbullying.gov para encontrar recursos que le permitan conocer otras señales de advertencia y cómo responder si usted cree que su hijo es víctima de acoso escolar.

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »



Recursos

www.liveandworkwell.com

Si su hijo es víctima de acoso escolar o acosa a los demás, considere buscar la ayuda de un profesional de salud mental. Encuentre un terapeuta de niños o adolescentes en su área con el enlace “Búsqueda de Profesionales Clínicos”. También puede encontrar artículos y otros recursos en liveandworkwell.com. Use la palabra de búsqueda “acosador”.

Si su hijo es víctima de acoso escolar

Aproximadamente el 50% de los niños sufre de acoso escolar durante la escuela primaria y secundaria. Al menos uno de cada diez lo padece de forma regular. Si usted cree que su hijo podría ser uno de ellos, pregúnteselo. Si se confirman sus sospechas, tranquilice a su hijo y dígame que hizo bien en contárselo. Pregúntele qué cree que debería hacer para mejorar la situación.

Ignorar a un acosador o alejarse de él puede ser una opción, o decirle “Déjame en paz”. Hágale saber a su hijo que está bien pedirle ayuda a un docente o a otro adulto de confianza⁹. Aliéntelo a que se rodee de amigos para ir y volver de la escuela o en otros lugares donde el acosador podría atacar¹⁰.

Pida ayuda al docente de su hijo o al consejero escolar. Pregunte si la escuela tiene algún programa contra el acoso escolar y cómo responden ante este problema, ya sea acoso cibernético o en persona. Los programas de prevención más eficaces cuentan con la participación de estudiantes, docentes y padres que colaboran para forjar una cultura de respeto y amabilidad¹¹.

Si a su hijo lo amenazan con violencia, o si se ha cometido un delito, comuníquese con la policía.

Acoso cibernético

Trate de prevenir el acoso cibernético antes de que ocurra. Esté atento a lo que su hijo hace en línea, y enséñele a tener cuidado con lo que publica en Internet¹². Dígame a su hijo que no responda al acoso cibernético. En cambio, debe bloquear al acosador, pero guardar e imprimir los

correos electrónicos y las capturas de pantalla de correos electrónicos y mensajes de texto para usarlos como prueba al denunciar el acoso ante los proveedores de Internet y de telefonía celular. El acoso cibernético infringe las condiciones de servicio de muchos sitios de redes sociales. Para obtener más información, visite la página del centro de seguridad¹³. Si el acoso cibernético involucra un delito, denúncielo a la policía.

¿Y si su hijo es el que acosa?

Es importante saber si su hijo está molestando a otros niños. Es probable que un niño acosador tenga problemas en la escuela, cuestiones emocionales sin resolver, relaciones problemáticas y dificultades legales¹⁴. Los signos de que su hijo podría estar acosando a otros incluyen:

- Inicia peleas, ya sean físicas o verbales
- Se junta con amigos que acosan
- Echa la culpa de los problemas a los demás
- Trae a casa dinero u objetos cuya procedencia no puede explicar
- Lo sancionan en la escuela¹⁵

Si su hijo recurre al acoso escolar, deje en claro que esa conducta es inaceptable. Imponga consecuencias significativas a la conducta. Por ejemplo, si su hijo envía mensajes de texto maliciosos, quítele el teléfono celular¹⁶. Indague que hay detrás del acoso escolar. ¿Es una forma de querer controlar a los demás? ¿Es para ganar poder o popularidad? ¿Se debe a una falta de habilidades sociales? Cuando usted sepa qué se oculta detrás de esta conducta, estará más preparado para ayudar a su hijo a encontrar formas más saludables de interactuar.

1. Sitio de Internet de Winona Area Public Schools en www.winona.k12.mn.us/; videos de Education Minnesota en <http://edmoments.com/accepted/>
 2. [Stopbullying.gov](http://stopbullying.gov). What is bullying. www.stopbullying.gov/what-is-bullying/index.html
 3. Rodkin PC. White House Report: Bullying and the power of peers. *Educational Leadership*. Septiembre del 2011;69(1):10-16. www.ascd.org/publications/educational-leadership/sep11/vol69/num01/Bullying%E2%80%9494And-the-Power-of-Peers.aspx
 4. NIH, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. Taking a stand against bullying. www.nichd.nih.gov/news/resources/spotlight/pages/092110-taking-stand-against-bullying.aspx
 5. American Academy of Pediatrics. Effects on self-esteem: Bullies beat down self-esteem. www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Bullies-Beat-Down-Self-Esteem.aspx
 6. NIH, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, Taking a Stand Against Bullying. www.nichd.nih.gov/news/resources/spotlight/pages/092110-taking-stand-against-bullying.aspx
 7. Rodkin, PC. White House Report: Bullying and the power of peers. *Educational Leadership*. Septiembre del 2011;69(1):10-16. www.ascd.org/publications/educational-leadership/sep11/vol69/num01/Bullying%E2%80%9494And-the-Power-of-Peers.aspx

8. Warning signs. www.stopbullying.gov/at-risk/warning-signs/index.html#bullied; Warning signs that your child is being bullied. www.liveandworkwell.com/member/library/showArticle.asp?aid=14237&tid=1&bid=125
 9. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Bullying Resource Center. www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Bullying_Resource_Center/Home.aspx
 10. Ibid.
 11. Rodkin, PC. White House Report: Bullying and the power of peers. *Educational Leadership*. Septiembre del 2011;69(1):10-16. www.ascd.org/publications/educational-leadership/sep11/vol69/num01/Bullying%E2%80%9494And-the-Power-of-Peers.aspx
 12. Preventing cyberbullying. www.stopbullying.gov/cyberbullying/prevention/index.html
 13. Report cyberbullying. www.stopbullying.gov/cyberbullying/how-to-report/
 14. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Bullying Resource Center. www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Bullying_Resource_Center/Home.aspx
 15. Warning signs. www.stopbullying.gov/at-risk/warning-signs/
 16. Teaching kids not to bully. http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/no_bullying.html