

Acoso o bullying

¿Qué es el acoso o bullying?

El acoso o bullying es un problema que necesita tratarse con seriedad. En el pasado, se pensaba que el acoso era parte del crecimiento. A los niños se les decía que se mantuvieran alejados de los hostigadores. El acoso incluye amenazas, difundir rumores, atacar a alguien física o verbalmente. El **acoso** puede tener un efecto duradero tanto en la víctima como en el hostigador.



¿Quiénes son los hostigadores o los que llevan a cabo el acoso?

El acoso afecta tanto a los niños como a las niñas. Los niños tienden a usar métodos físicos: golpes, puñetazos o patadas. A veces, esto puede llevar a golpizas con lesiones graves o al uso de armas. Con mayor frecuencia, las niñas se intimidan unas a otras usando medios emocionales o sociales como rumores, apodosos o el aislamiento. Se usan para acosar los sitios de Internet, las redes sociales y los mensajes de texto. A esto se le conoce como acoso cibernético o ciberacoso.



¿Qué efectos tiene en las víctimas?

Los niños que son víctimas del acoso realmente sufren. Puede causar problemas en el desarrollo emocional y social, así como en el desempeño escolar y en la salud. Los niños que son víctimas pueden sentir que merecen ser acosados. Podrían estar deprimidos, tener problemas de ansiedad y sentir temor de ir a la escuela. Estas víctimas tienen mayor dificultad para hacer amigos o mantener amistades en la escuela debido a que sus amigos pueden tener miedo de que los acosen.

¿Qué efectos tiene en los niños que acosan?

Los hostigadores pueden tener problemas a largo plazo. El acoso durante la infancia puede llevar a problemas académicos, sociales, emocionales y legales graves. También puede que se enfrenten al aislamiento social, al rechazo de sus compañeros y a tener pensamientos suicidas. Los hostigadores también están en riesgo de enfrentar condenas penales y sufrir de alcoholismo en la edad adulta.

¿Qué pueden hacer los padres?

- Sea abierto y directo con los hostigadores.
- Deje claro que el acoso no es aceptable. Enséñeles a los niños a reportar casos de acoso cuando lo presencien.
- Enséñele a sus hijos a incluir a los niños que a menudo son excluidos.
- Enséñeles a los niños a resolver los conflictos pacíficamente.
- Apoye a la víctima.
- Recompense la cooperación.
- Intervenga cuando presencie el acoso.
- Si el acoso ocurre en la escuela, hable con el personal de la escuela. Pídale a la escuela que desarrolle un plan de seguridad.
- Ayude a los niños que se enojan con frecuencia a aprender cómo manejar sus emociones.
- Observe muy de cerca a su hijo cuando use la tecnología.
- Enséñele a su hijo cómo ser firme con las palabras.
- Ayude a los niños a desarrollar sus propios talentos. Esto puede ayudarlos a sentirse poderosos.
- Si su hijo es la víctima, enséñele maneras para que no lo molesten los hostigadores:
 - alejarse de los hostigadores;
 - decirle a un amigo o al maestro;
 - usar el humor o frases asertivas para aliviar la situación;
 - andar en grupos;
 - escapar cuando esté en peligro.

¿Dónde puedo obtener más información?

Si se siente sin esperanza o desprotegido o conoce a alguien que lo está, favor de llamar a LIFELINE al 1-800-273-TALK (8255)

www.stopbullying.gov Este sitio web tiene recursos para los jóvenes, padres y maestros. Cada estado tiene regulaciones o leyes. Investigue cómo se refiere su estado al acoso en sus leyes. Investigue lo que se requiere de las escuelas y los distritos.

<https://bit.ly/2oJSZWS> El sitio web Parents Act Now cuenta con una serie de videos sobre el tema del acoso que incluyen maneras para manejar los diferentes tipos de acoso que podrían afectar a su hijo o adolescente, ya sea en la escuela, en el hogar o en la comunidad.

ALERTA: Llame al médico a la enfermera o a la clínica de su hijo si tiene cualquier pregunta o inquietud; o si su hijo tiene necesidades especiales de atención de salud que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.