
Los Datos Sobre el Acoso

	BOLETÍN DE SALUD MENTAL	
--	-------------------------	--



Cuatro Tipos de Acoso

El acoso es dañino, intimidante o coercitivo hacia alguien percibido como vulnerable, e incluye el acoso físico, relacional, verbal y cibernético. Aunque las escuelas lo abordan, los padres son clave para la prevención. Tome acción notificando a la escuela, documentando los incidentes, monitoreando la salud emocional de su hijo, y escalando sus inquietudes si el acoso es severo, frecuente, o afecta su educación.

FÍSICO: implica intimidación física como golpear, patear, empujar, o tocar sin consentimiento. Los niños no siempre les cuentan a sus padres, así que esté

atento a lesiones sin explicación, ropa dañada, o quejas frecuentes de dolores de cabeza o de estómago.

CIBERACOSO: ocurre en línea a través de publicaciones hirientes, rumores, o información falsa que pueden causar humillación. Puede ocurrir las 24 horas del día sin descanso, con efectos públicos duraderos que dañan la reputación y las oportunidades futuras. El ciberacoso también es difícil de detectar, ya que los adultos a menudo no lo ven ni lo escuchan ocurrir.



RELACIONAL: implica exclusión: impedir que alguien participe en grupos, juegos, o actividades. Esté atento a cambios de humor en su hijo, alejamiento de su grupo de amigos, y aumento del aislamiento.

VERBAL: implica insultos, amenazas, o falta de respeto basados en la apariencia, etnia, religión, discapacidad, orientación sexual, entre otros. Los padres pueden ayudar a empoderar a su hijo enseñándole el respeto propio y la confianza, además de respuestas firmes como "Eso no fue amable," "Déjame en paz," o "Aléjate."

Qué Pueden Hacer los Niños

- **Traten a todos con respeto:** Enseñarles a los niños a respetar a los demás reduce el acoso.
- **Deténganse y piensen:** Es importante que los niños sepan que lo que dicen o hacen puede herir los sentimientos de alguien más.
- **Canalicen la energía negativa:** Si sienten ganas de ser groseros, canalicen esa energía en el ejercicio, andar en bicicleta, o hablar con un amigo.
- **Hablen con un adulto de confianza:** Tener un adulto de confianza ayuda a los niños a encontrar apoyo y nuevas formas de ser amables.
- **Recuerden que todos somos diferentes:** El acoso a menudo se enfoca en las diferencias de alguien y las usa para menospreciar o intimidar a otra persona. Los niños necesitan saber que todos somos diferentes de alguna manera, y que es importante buscar las buenas cualidades en cada persona que conocen.
- **Discúlpense:** Si han hecho acoso a alguien en el pasado, tómense el tiempo para disculparse; esto ayuda tanto a ustedes como a la persona afectada.
- **Defiendan a los demás:** Cuando vean acoso, avísenle a un adulto, sean amables, e incluyan a la persona afectada. Muéstrenle que les importa.

Qué Pueden Hacer los Adolescentes

- **Habla/díselo a un adulto:** Si las acciones o palabras de alguien te hacen sentir incómodo, díselo a un adulto pronto para evitar que la situación empeore.
- **Mantente respetuoso:** Comprende qué es el acoso. No tiene que empeorar antes de que actúes. Mantener la calma y el respeto te ayuda a manejar mejor la situación.
- **No seas un espectador pasivo:** Si un amigo o alguien que conoces sufre acoso, no lo ignores. Comunícate con un adulto para que te ayude.
- **Busca ayuda:** Si necesitas apoyo o estás en riesgo, ¡busca ayuda ahora! Llama al 988.



Cómo ayudar a su hijo cuando es objeto de acoso escolar

Empieza el curso

Toma un curso sin costo en ParentGuidance.org

Este curso abarca el acoso, la prevención, el tratamiento, y cómo apoyar a su hijo.

Para obtener recursos útiles para padres, visite:
ParentGuidance.org

