

# Acoso: información para padres

## Bullying: Information for Parents (Spanish)

El acoso es un comportamiento agresivo no deseado por parte de una persona o grupo que se dirige a otra persona o grupo. A menudo, hay un desequilibrio de poder que es real o se piensa que es real. Los acosadores usan su poder para controlar, asustar o amenazar a sus víctimas. Pueden hacerlo una vez, o más a menudo, repetir el comportamiento una y otra vez.

El acoso, a diferencia de las burlas, significa siempre que existe la intención de lastimar física o emocionalmente. Es algo que afecta a todos, incluso a los acosadores.

La respuesta de cada niño al acoso es diferente. Los efectos pueden ser duraderos y dañinos. El acoso puede provocar depresión, ansiedad, baja autoestima e imagen corporal deficiente.

El acoso puede ser físico, verbal o psicológico (Imagen 1). Algunos ejemplos son:

- Comentarios negativos o crueles, insultos
- Dejar a las personas fuera de las actividades
- Golpear, patear, empujar, escupir o cualquier otra acción física dañina
- Mentir o iniciar rumores sobre alguien
- Tomar cosas o dañar las propiedades de otros
- Burlarse de la raza, la religión, la orientación sexual, las necesidades de salud o la apariencia de alguien
- “Acoso cibernético”: usar mensajes de texto, fotos o videos, redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, You Tube) o teléfonos celulares de una manera hiriente



Fuente: Stopbullying.gov. Prevención del acoso basado en el peso (Preventing Weight-Based Bullying)

**Imagen 1.** El acoso puede ser físico, verbal o psicológico.

- Hacer que alguien haga algo que no quiere hacer
- Amenazar o chantajear

## Signos de que un niño está siendo acosado

- Ropa o cosas dañadas
- Cortes, moretones y rasguños inexplicables
- Pocos amigos, si es que hay alguno, cambiar de grupo de amigos o dejar de jugar con viejos amigos
- Alejarse de amigos y familiares
- Miedo de ir a la escuela o de estar cerca de amigos o compañeros de clase
- Mal comportamiento o problemas de disciplina en la escuela
- Negarse a participar en actividades o a seguir instrucciones
- Pérdida de interés en hacer tareas del colegio o de repente ir mal en la escuela (Imagen 2)
- Cambios de humor, llanto o arrebatos emocionales
- Dolores de cabeza, dolores de estómago o problemas físicos sin una razón o causa médica
- Pesadillas y problemas para dormir
- Pérdida del apetito
- Pensamientos suicidas



Fuente: <https://blog.ed.gov/2019/05/the-only-way-out-is-through/>

**Imagen 2.** Los niños que son acosados pueden perder interés en la escuela y negarse a participar en las actividades.

## Qué hacer si cree que a su hijo lo están acosando

Es importante hablar y escuchar atentamente a su hijo. Haga preguntas abiertas que no puedan responderse con un “sí” o un “no” (Imagen 3).

Algunos ejemplos son:

- ¿Con quién jugaste o almorzaste en la escuela?
- ¿Qué piensas de los otros niños de tu clase?
- ¿Cómo se ensució o rasgó tu ropa?
- ¿Qué pasó con tus libros, juguetes, teléfono, etc.?

- ¿Qué apodosos tienen otros niños para ti?
- ¿Qué sucede cuando ves que alguien es molestado o acosado?

En el caso de niños mayores, puede preguntar:

- ¿Cómo resuelven tus amigos y tú los problemas con otras personas?
- ¿Qué tipo de cosas comparten tú y tus amigos en las redes sociales?
- Háblame de los grupos en tu escuela.

Si descubre que acosan a su hijo:

- Dé un mensaje claro de que el acoso nunca está bien.
- Felicite a su hijo por decírselo (Imagen 4). Recuérdele que usted necesita saber lo que está pasando. Es su trabajo ayudarlo y protegerlo.
- Dígale que no es su culpa y que tiene derecho a sentirse seguro.
- Explique que NO es chismoso decir si alguien hace algo para herirlo o molestarlo a él o a otra persona. Los chismes o acusaciones se hacen para meter a alguien en problemas. Las denuncias se realizan para obtener ayuda.
- Ayude a su hijo a saber quiénes son los adultos seguros o de confianza a los que puede acudir (Imagen 5).
- Dígale que evite los lugares, si puede, donde ocurre el acoso. Realice actividades cerca de adultos y otros grupos de personas. Los acosadores tienden a no portarse mal con los adultos.
- Dígale a su hijo que use el "compañerismo" para que no esté solo. A menudo, hay seguridad en los grupos.



Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional de Salud Mental. (2015). Depresión (publicación del NIH n.º 15-3561). Bethesda, MD: Imprenta del gobierno de los Estados Unidos

**Imagen 3.** Escuche atentamente a su hijo. Haga preguntas abiertas.



Fuente: Centro de Control de Enfermedades: paquete técnico integral para la prevención de la violencia juvenil y las conductas de riesgo asociadas (Center for Disease Control: A Comprehensive Technical Package for the Prevention of Youth Violence and Associated Risk Behaviors)

**Imagen 4.** Felicite a su hijo por decirle cuando lo acosan. Dígale que no es su culpa y que tiene derecho a sentirse seguro.

Más consejos útiles:

- Lea libros o vea videos o películas sobre el acoso con su hijo. Hable acerca de cómo las acciones de una persona pueden afectar a los demás. Esto puede ayudar a su hijo a estar más abierto para hablar sobre ser acosado o a saber cuándo acosan a otros.
- Realice una dramatización (ensayo) de lo que su hijo puede hacer o decir, si alguien trata de acosarlo a él o a otra persona. Es mejor ignorar al acosador, alejarse y decírselo a un adulto. No es una buena idea contraatacar físicamente o con palabras.
- Supervise las actividades y las cuentas de las redes sociales de su hijo. Puede denunciar el acoso cibernético a los expertos informáticos (administradores de la plataforma) que gestionan el sitio. Pueden eliminar el contenido, bloquear usuarios o eliminar cuentas.
- Si es posible, trate de comunicarse con los padres del acosador. Es posible que no sepan lo que su hijo hace.
- Piense en el asesoramiento o la terapia para su hijo, si observa cambios en su comportamiento y emociones que le preocupan (Imagen 6).
- Si cree que su hijo podría intentar hacerse daño, vaya al Departamento de Emergencias más cercano para obtener ayuda inmediata.
- Para amenazas de daño físico o violencia, comuníquese con la policía.



Fuente: Centro de Control de Enfermedades: paquete técnico integral para la prevención de la violencia juvenil y las conductas de riesgo asociadas

**Imagen 5.** Ayude a su hijo a saber quiénes son los adultos seguros o de confianza a los que puede acudir.

## Qué hacer si su hijo es el acosador

Un acosador necesita ayuda y su atención de inmediato. Si su hijo es el acosador, es más probable que tenga problemas para manejar conflictos, se frustra fácilmente, no valore las opiniones de los demás, rompa las reglas o se deprima.

No hay un solo tipo de acosador (Imagen 7). Un acosador puede parecer tener muchos amigos. A menudo, están demasiado preocupados por ser populares. Es posible que algunos se presenten "solitarios" en lugar de "estar acompañados" y les resulte difícil hacer amigos. Otros pueden sentirse excluidos.

Las señales de advertencia de un acosador pueden ser:



Fuente: [girlshealth.gov/Going to Therapy](http://girlshealth.gov/Going to Therapy)

**Imagen 6.** Visitar a un terapeuta puede ayudar

- Se involucra en peleas físicas o verbales
- Culpa a los demás por sus problemas
- Tiene amigos que acosan a otros
- Tiene dificultad para seguir las reglas
- A menudo lo envían a la oficina del director o a detención
- Tiene dinero extra o cosas nuevas inexplicables
- Ve la violencia de una manera positiva o piensa que es gracioso



Fuente: Centro de Control de Enfermedades: paquete técnico integral para la prevención de la violencia juvenil y las conductas de riesgo asociadas

**Imagen 7.** No hay un solo tipo de acosador.

Lo que puede hacer:

- Explique qué es el acoso. Dé un mensaje claro de que el acoso nunca está bien.
- No tenga miedo de decirle a su hijo cuáles serán las consecuencias si acosa a otros.
- Enseñe y demuestre amabilidad y respeto por las personas y las ideas diferentes.
- Ayude a su hijo a entender cómo se siente que lo acosen. Lea libros o vea videos o películas con su hijo para mostrar cómo puede ser el acoso. Hable acerca de cómo las acciones de una persona pueden afectar a los demás. Pregúntele a su hijo cómo cree que se siente el niño del libro, video o película después de que lo acosaron.
- Ayúdelos a aprender formas de lidiar con la frustración y la ira que no perjudiquen a los demás. Practique formas de actuar (dramatización) cuando están molestos. Enséñele a su hijo a detenerse y a pensar antes de hacer algo hiriente (Imagen 8).
- Asegúrele a su hijo que puede cambiar. El acoso es una elección.
- Busque momentos para “sorprender a su hijo siendo bueno” y felicítelo. Pase tiempo con ellos todos los días. Escúchelos atentamente y hable con ellos sobre sus sentimientos y éxitos.
- Si la escuela se comunica con usted sobre el acoso de su hijo, haga todo lo posible por mantener la calma y evitar enojarse y ponerse a la defensiva. Concéntrese en lo que puede hacer para ayudar. Su hijo puede aprender de la forma en que actúa.
- El asesoramiento o la terapia pueden ayudar a su hijo a aprender a tener un mejor control de sus emociones.



Fuente: [girlshealth.gov/friendships](http://girlshealth.gov/friendships)

**Imagen 8.** Si su hijo es el acosador, practique formas de lidiar con la frustración y la ira que no perjudiquen a los demás.

## Consejos para hablar con la escuela

Comuníquese con la escuela, si a su hijo lo acosan. Primero programe una reunión con el director y el maestro (Imagen 9). Si es necesario, hable con el terapeuta escolar y el entrenador.

- Escriba los hechos con anticipación: quién, qué, cuándo y dónde ocurre el acoso. Trate de no escribir sus opiniones y sentimientos.
- Tome notas en su reunión. Mantenga sus propios registros de lo que usted le dice a la escuela y lo que dicen que harán para ayudar.
- Pida una copia de la política escrita de la escuela sobre el acoso escolar. Infórmese sobre lo que se está haciendo para prevenir y acabar con el acoso allí.
- Si a su hijo lo continúan acosando y no mejora, la política de la escuela debe indicarle a dónde dirigirse para obtener ayuda.



Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional de Salud Mental. (2015). Depresión (publicación del NIH n.º 15-3561). Bethesda, MD: Imprenta del gobierno de los Estados Unidos

**Imagen 9.** Programe una reunión con el director y el maestro. Si es necesario, hable con el terapeuta escolar y el entrenador.

## Acoso y niños con necesidades especiales

Los niños con necesidades especiales de aprendizaje o de salud pueden ser acosados más que otros porque parecen diferentes. Es posible que algunos no sepan que son víctimas de acoso, o pueden tener miedo o tener dificultades para decírselo a un adulto, debido al lenguaje u otros retrasos.

El acoso puede incluir burlarse de los niños debido a sus necesidades de salud, como darle a la persona algo a lo que es alérgico. En este caso, el acoso no es solo grave; puede ser de vida o muerte.

Cuando a un niño con necesidades especiales lo acosan en la escuela, el comportamiento de acoso se convierte en “acoso por discapacidad”. La ley federal, bajo la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y el Título II de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990, requiere que las escuelas aborden el acoso con un plan escrito del programa de educación individualizado (Individualized Education Program, IEP). El IEP debe describir lo que su hijo puede hacer si cree que está siendo acosado y lo que hará la escuela para resolver el problema.

## Recursos sobre el acoso

Salud conductual del Nationwide Children's Hospital  
**(614) 355-8080**

Línea nacional para la prevención del suicidio  
**(800) 273-8255**

The Resilience Project de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP)

[aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/resilience/Pages/Resilience-Project.aspx](http://aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/resilience/Pages/Resilience-Project.aspx)

Organización contra la violencia de la región de Buckeye (Buckeye Region Anti-Violence Organization, BRAVO) (servicios GLBTQI) llame o envíe un mensaje de texto al (866)862-7286, <http://www.bravo-ohio.org/>

The Bully Project, <http://specialneeds.thebullyproject.com>

CAP4Kids, <http://cap4kids.org/columbus> (diríjase a Resources by Area y Hotlines)

Kids Health [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org) (busque bullying)

Centro Nacional de Prevención del Acoso: <http://www.pacer.org/bullying/resources/info-facts.asp>

No está bien ser cruel (It's Not Cool to Be Cruel), Nationwide Children's Hospital (NCH), llame o envíe un mensaje de texto al (614) 355-0678, [nationwidechildrens.org/its-not-cool-to-be-cruel](http://nationwidechildrens.org/its-not-cool-to-be-cruel)

Departamento de Educación de Ohio: Oficina de Apoyo a la Familia y la Comunidad, llame o envíe un mensaje de texto al (877) 644-6338 <http://www.ode.state.oh.us> (busque acoso [bullying])

Línea informativa para escuelas más seguras de Ohio (Safer Schools Ohio, SaferOH), llame o envíe un mensaje de texto al (844) 723-3764, [saferschools.ohio.gov](http://saferschools.ohio.gov)

Understanding Bullying and Cyberbullying (comprenda el acoso y el acoso cibernético), [onlineschools.org/student-bullying-guide](http://onlineschools.org/student-bullying-guide)

Stop Bullying, del gobierno de los EE. UU., [www.StopBullying.Gov](http://www.StopBullying.Gov)

Violence Prevention Works, <http://www.violencepreventionworks.org/public/bullyng.page>

Wrightslaw, <http://www.wrightslaw.com/info/harassment.index.htm>