



Para padres y cuidadores: Hablando con su joven sobre el acoso escolar



Hablar con tu joven sobre el acoso escolar, también conocido como *bullying* en inglés, es crucial para identificar, prevenir y abordar el problema de manera efectiva.

El acoso escolar puede tener un impacto profundo en los jóvenes, afectando varias áreas de su vida. Por ejemplo:



Salud mental

Los estudiantes pueden experimentar ansiedad, depresión y baja autoestima.

Salud física

Pueden llegar con lesiones inexplicables, y el estrés continuo puede afectar la salud física y el desarrollo emocional de su persona.

Rendimiento académico

El acoso puede distraer y desmotivar a los jóvenes, afectando el desempeño laboral.

Relaciones sociales

El acoso puede llevar al aislamiento, dificultando sus interacciones con compañeros y amigos.

Es importante ayudarles a los jóvenes identificar los tipos de acoso:



Físico:

Golpes, empujones, contacto no deseado o cualquier daño físico.



Verbal:

Insultos, apodosos ofensivos, rumores o amenazas.



Social/Relaciones:

Difusión de rumores, exclusión de grupos, o daño a la reputación social.



Ciberacoso:

Acoso en línea a través de comentarios ofensivos, amenazas, o difusión de contenido dañino por redes sociales, mensajes de texto o correo electrónico.

La información de este folleto es basada en [StopBullying.gov](https://www.stopbullying.gov), [USCRI](https://www.uscristeam.org), [UNICEF](https://www.unicef.org), [Understood.org](https://www.understood.org), [KidsHealth.org](https://www.kidshealth.org), [WellnessEveryday](https://www.wellnesseveryday.org), [Child Mind Institute](https://www.childmindinstitute.org), y [Planned Parenthood](https://www.plannedparenthood.org)

¿Por qué los jóvenes acosan a otros?

Los jóvenes pueden acosar a alguien que parece diferente o más débil para sentirse más importantes o en control. Aunque algunos acosadores son físicamente más fuertes, esto no siempre es cierto. Algunos jóvenes también imitan comportamientos que han visto en sus familias o en los medios, donde la violencia y el ridículo pueden ser comunes. El acoso entre jóvenes ocurre por diferentes razones. Por ejemplo:

Apariencia



Desempeño académico



Estatus socioeconómico



Discapacidad

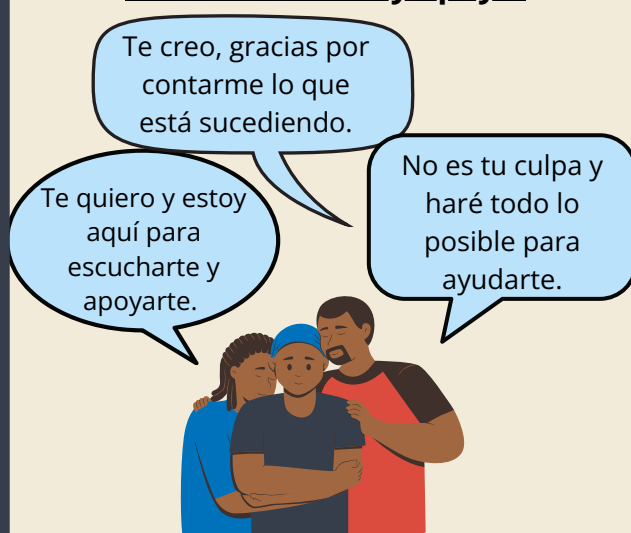


Otras razones
(como otra nacionalidad)



¿Qué hago si mi joven es víctima de acoso?

Bríndales amor y apoyo



Dale estrategias

- ✓ Ignorar al acosador
- ✓ Decirle firmemente al acosador que pare
- ✓ Evitar estar solo con su acosador
- ✓ Reportarlo inmediatamente a un adulto de confianza en la escuela
- ✓ En caso de ciberacoso, tomar capturas de pantalla del ciberacoso
- ✓ Cambiar la configuración de privacidad y bloquear al acosador en línea

Involucra la escuela

Es posible que tu joven no quiera que hables con el personal de la escuela, pero es importante explicarle por qué es necesario involucrar a la escuela para que ayuden intervenir y prevenir más acoso.

- Escribe en detalle los hechos del acoso (incluya fechas, lugares y personas).
- Revisa los reglamentos escolares, así como las leyes estatales y federales sobre el acoso escolar.
(Para más información haz clic [aquí](#)) ➡
- Reporta el acoso a un personal de la escuela como un maestro, consejero escolar, administrador o policía escolar.
(Para más información sobre cómo pedir ayuda a la escuela haz clic [aquí](#)) ➡



La información de este folleto es basada en [StopBullying.gov](#), [USCRI](#), [UNICEF](#), [Understood.org](#), [KidsHealth.org](#), [WellnessEveryday](#), [Child Mind Institute](#), y [Planned Parenthood](#)

¿Qué hago si mi joven es el acosador?

Habla con tu joven acerca del incidente

y mantén la calma y una actitud abierta mientras escuchas lo que el joven tiene que decir.



Aclara que tú estás en contra del acoso

En este hogar no se permite el acoso.



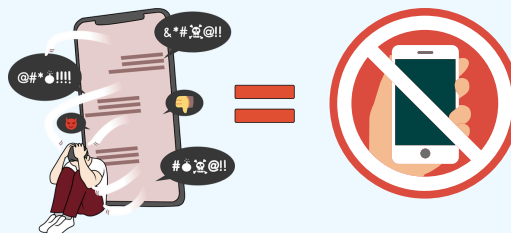
Ayúdalo a entender lo que hay detrás de su comportamiento

En vez de solo pedirle al joven que se disculpe, pregúntale qué lo llevó a actuar así. Puede estar enfrentando dificultades emocionales o de salud mental. Ofrece apoyo y enséñale a manejar sus emociones. Además, ayuda al joven a reflexionarse y reconocer cómo sus acciones afectan a los demás.



Aplica consecuencias apropiadas a su conducta

Ejemplo: Si el joven está involucrado en ciberacoso, retírele sus privilegios de internet y/o teléfono.



¿Cómo le enseño a mi joven a prevenir el acoso a otros?

Enséñale a ser un ejemplo positivo para los demás de la siguiente manera:



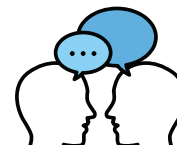
Ser amable con los demás



No difundir rumores



Abogar por los demás



Comunicarle a un adulto si ve un caso de acoso escolar



Recuerda...

Hablar con tu joven sobre el acoso escolar es importante para su seguridad y bienestar. La información sobre el acoso puede ayudarle a tu joven enfrentar los desafíos con confianza.

Si la vida y/o seguridad de tu joven están en peligro, llama al **911** de inmediato para pedir ayuda.

Si necesitas hablar con alguien o buscas asistencia con el acoso o *bullying*, envía un mensaje de texto con la palabra **AYUDA** al **741741** para comunicarte de manera gratuita con un consejero de crisis proporcionado por **CRISIS TEXT LINE**



La información de este folleto es basada en StopBullying.gov, [USCRI](http://USCRI.org), [UNICEF](http://UNICEF.org), Understood.org, KidsHealth.org, WellnessEveryday.org, [Child Mind Institute](http://ChildMindInstitute.org), y [Planned Parenthood](http://PlannedParenthood.org)