

# Consejos para Prevenir Acoso Escolar



## ¿Qué es Acoso Escolar?

El acoso escolar ocurre cuando un niño/a dominante o más fuerte hiere, amenaza o atormenta repetitivamente a un niño/a más vulnerable. El acoso escolar es intencional, ocurre más de una vez, y existe un desbalance de poder entre el acosador y la víctima. En resumen, el acoso escolar es de un sólo lado, y una injusticia disparaja. El acoso escolar es distinto a un sólo incidente de molestar. También es distintivo a los problemas normales de un niño/a. El acoso escolar no es cuando dos niños/as de igual edad o poder tienen una pelea.

## Señales de aviso

(Recurso: [www.stopbullyingnow.hrsa.gov](http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov))

Posibles señales de acoso escolar en un niño/a:

- Llega al hogar con moretones, daño, pedazos de ropa rota, libros u otras pertenencias;
- Tiene heridas inesperadas, moretones, rasguños;
- Tiene pocas, o casi ninguna amistad, con quien pasar tiempo;
- Parece temer ir a la escuela, caminar hacia o de la escuela, tomar el autobús, o ser parte de actividades con sus compañeros/as (como grupos);
- Toma un ruta larga, "ilógica" cuando camina hacia o desde la escuela;
- Tiene pérdida de interés en la escuela o tiene poco desempeño académico repentino;
- Parece triste, molesto, lloroso/a, o deprimido/a cuando llega a su hogar;
- Se queja de dolor de cabeza con frecuencia, dolor de estómago, u otros dolores físicos;
- Tiene problemas para dormir o tiene pesadillas con frecuencia;
- Tiene pérdida de apetito; o
- Está ansioso/a y sufre de baja auto-estima.

## ¿Qué es el acoso cibernético?

(Recurso: [www.cyberbullying.info](http://www.cyberbullying.info))

Acoso cibernético (Cyberbullying en inglés) se refiere al acoso por medio de la tecnología informática y de comunicación, medios como celulares, correos electrónicos, mensajes de texto, llamadas, salones de charla, mensajes instantáneos— y la última tendencia— redes sociales en los sitios web como MySpace, Facebook y Bebo. El acoso cibernético ha crecido rápido, lo que los expertos creen es que es más dañino que el acoso escolar regular. Casi todos nosotros podemos ser contactados 24/7 vía la red o en nuestros celulares. Las víctimas pueden ser alcanzadas en cualquier momento y lugar. Para muchos niños/as, el hogar ya no es un refugio en contra de los acosadores.



Recurso gráfico: Departamento de Salud de Virginia

## ¿Qué puedo hacer?

(Recurso: [education.com](http://education.com))

### 1. Sugiera que su hijo/a reporte el incidente de acoso escolar.

- Valida los sentimientos de su hijo/a al permítelo saber que es normal sentirse herido/a, triste, miedoso/a, enojado/a, etc.
- Deje saber a su hijo/a que el/ella tiene el derecho de reportar incidentes a usted o y asegúrese que el/ella sienta que no es su culpa.
- Ayude a su hijo/a a ser específico en describir incidentes de acoso escolar: quién, qué, dónde, cuándo. (Verifique patrones o evidencia de conductas de acoso repetitivo.)

### 2. Pregunte a su hijo/a cómo el/ella ha intentado parar el acoso escolar.

### 3. Adiestre a su hijo/a en posibles alternativas.

- Evitar es casi siempre la mejor estrategia.
  - Jugar en un lugar distinto.
  - Hacer un juego distinto.
  - Quedarse cerca de la supervisión de un adulto cuando el acoso escolar ocurra.
- Busque formas para hacer nuevas amistades.
  - Apoye a su hijo/a al sugerirle que invite amistades al hogar para jugar o asistir a una actividad.
  - Participe en las actividades sociales fuera de la escuela.

### 4. Trata tu escuela como tu aliado.

- Comparta sus preocupaciones de su hijo/a e información específica acerca de los incidentes de acoso al personal escolar apropiado.
- Trabaje con el personal escolar para proteger a su hijo/a de posibles incidentes.
- Establezca un plan con la escuela y su hijo/a para manejar futuros incidentes de acoso escolar.

### 5. Sugiera a su hijo/a buscar ayuda y reportar los incidentes de acoso escolar a alguien con quien el/ella se sienta seguro/a en la escuela:

- Adulto responsable de actividades o áreas específicas (patio, comedor, giras, línea del autobús, gimnasio, salón)
  - Maestro/a
  - Consejero/a
  - Director/a

### 6. Utilice el personal escolar y otros padres para encontrar vías positivas para apoyar conductas de respeto en la escuela.

- Sea voluntario para ayudar a supervisar en giras, patio, comedor.
- Abogue por el programa y las políticas para la prevención de acoso escolar a nivel del distrito.

### 7. Apoye a su hijo/a en continuar hablando con usted sobre incidentes de acoso escolar.

- No ignore las quejas de su hijo/a.
- No sugiera que su hijo/a pelee. (El acoso escolar dura más y empeora cuando se pelea. Usualmente resulta en heridas físicas.)
- No confronte al niño/a acosador.
- No confronte a la familia del niño/a acosador.



Non-Profit Organization  
U.S. Postage  
**PAID**  
Permit No. 706  
Waterloo, Iowa

Waterloo Community School District  
Education Service Center  
1516 Washington St  
Waterloo, IA 50702-1698



***El acoso escolar está a nivel de todo Estados Unidos.***

- En el 2009 una encuesta a nivel nacional mostró, que acerca del 20% de estudiantes de secundaria reportaron incidentes de acoso escolar dentro de la propiedad escolar durante los 12 meses que se condujo la encuesta.
- Durante el 2007/2008, el 25% de las escuelas públicas reportaron que el acoso escolar ocurría entre los estudiantes todos los días o todas las semanas. Un porcentaje más alto de escuelas a nivel intermedio reportaron incidentes de acoso escolar diariamente o semanalmente en comparación con las escuelas de primaria y secundaria.
- En 2007, cerca del 4% de estudiantes entre las edades de 12 a 18 años de edad reportaron ser víctimas de acoso cibernético durante e laño escolar .
- Sólo el 25%-50% de los estudiantes que son acosados dicen a un adulto que están siendo acosados.

***Visite estos recursos en línea para trabajar en contra del acoso escolar***

[www.stopbullyingnow.hrsa.gov](http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov)  
[www.safeyouth.gov](http://www.safeyouth.gov)  
[www.olweus.org/public/bullying\\_page](http://www.olweus.org/public/bullying_page)  
[suicidepreventionlifeline.org/](http://suicidepreventionlifeline.org/)

[www.onguardonline.gov](http://www.onguardonline.gov)  
[www.ncpc.org/topics/bullying](http://www.ncpc.org/topics/bullying)  
[pbskids.org/itsmylife/friends/bullies/](http://pbskids.org/itsmylife/friends/bullies/)

**Usted puede obtener una copia gratis de NetCetera: Hablando con los Niños Acerca de Estar en Línea. Contacte el consejero/a escolar o llame a Servicios Estudiantiles al 433-1801.**



***Para reportar preocupaciones, por favor llame a Safety Hotline, Esta línea de emergencia está disponible 24/7 al llamar al 319/433-2081***