

Qué hacer con el acoso

Cuando un niño sufre acoso, la situación afecta a todos los involucrados: el estudiante que es blanco del acoso, la persona que acosa y los que lo presencian. He aquí formas de que los padres ayuden a sus hijos preadolescentes a protegerse evitando o reaccionando al acoso.



Entender el acoso

Tener una idea clara de lo que es el acoso puede ayudarle a reconocerlo y a comentarlo con su hija.

Se produce acoso (o *bullying* en inglés) cuando una persona con más poder maltrata repetidamente a otra física o anímicamente. La preadolescente acosadora puede ser considerada más poderosa porque es más fuerte o más popular o porque posee información (incluyendo fotos o vídeos) que podrían dañar la reputación de alguien.

El acoso puede tomar muchas formas. Entre ellas se incluyen burlarse de alguien, insultar, difundir rumores, compartir fotos para humillar a alguien, empujar o poner la zancadilla y excluir a los compañeros para ser cruel. Y puede suceder en persona o en la red (ciberacoso).

Reaccionar con eficacia

Tanto si su hijo presencia el acoso o participa directamente en él, estas sugerencias pueden ser de ayuda.

¿Ha presenciado acoso su hijo?

■ **Qué hacer:** Su hijo puede ofrecer apoyo al niño acosado. Podría dar a la víctima una vía de escape a la situación (“¿Quieres lanzar a canasta conmigo?”), preguntarle si se encuentra bien y explicarle que no se merece que lo acosen. Su hijo podría acompañar al estudiante a hablar con una persona mayor y comprobar luego qué tal sigue.



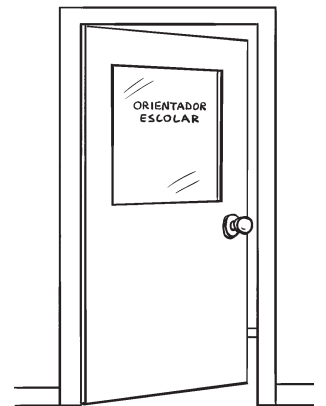
■ **Qué evitar:** Su hija no debería enfrentarse a un acosador si cree que es arriesgado. Cerciérese también de que no se une a los comentarios ni se ríe cuando alguien está siendo acosado. Finalmente, quedarse parada sin hacer nada crea un público para el acosador y envía el mensaje de que ese comportamiento es aceptable.

¿Está acosando su hijo a alguien?

■ **Qué buscar:** Algunos indicadores de que su hijo está participando en acoso incluyen volverse más agresivo, pasar tiempo con compañeros que acosan o meterse en peleas. Podría llegar a casa con pertenencias ajenas inexplicables o con dinero y expresar preocupación excesiva por su popularidad.

■ **Qué hacer:** Si averigua que su hijo ha acosado a alguien, déjele claro que no lo va a tolerar. Hablen de cómo puede estar acosando, tal vez porque tiene celos de alguien o quiere encajar con cierto grupo. Luego ponga consecuencias que le enseñen por qué es malo acosar. Quizá pueda leer libros o artículos sobre el acoso y luego escribir de lo que ha aprendido y compartirlo con usted. Dígale que escriba una disculpa sincera a su víctima o que sustituya las pertenencias dañadas.

■ **Qué evitar:** Es importante que no se descarte el acoso como una parte normal del crecimiento de los muchachos. No excuse el comportamiento de su hijo porque sienta estrés o esté pasando por un mal momento. El orientador escolar puede ayudarle con los asuntos o sentimientos que estén alimentando el acoso.



continúa

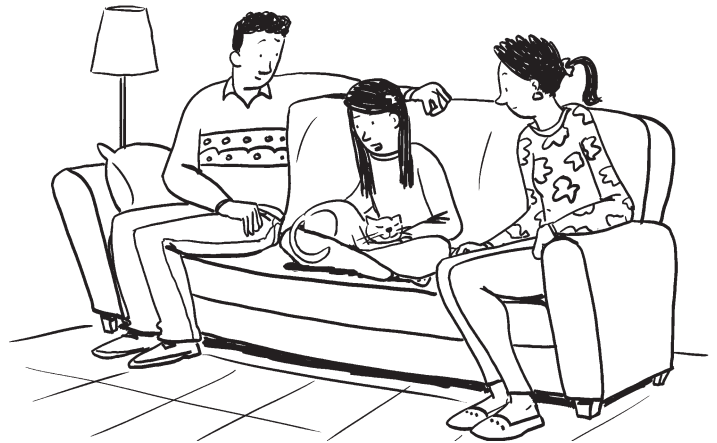


■ **Qué hacer:** Si su hija es blanco de acoso, explíquelo que no es culpa suya y que no está sola. Déjele claro que tiene derecho a su seguridad y que usted la apoya. Escriban detalles específicos, como cuándo y dónde tuvieron lugar los incidentes y quién participó. Luego compartan la información con el orientador escolar y averigüen qué pasos tomará él y cuáles deben tomar ustedes. Cuando pasen unos días, hable con su hija y con el orientador para cerciorarse de que ha cesado el acoso.

■ **Qué evitar:** No anime a su hijo a que haga frente al acosador porque esto podría ponerlo en peligro o, si responde peleando, podrían castigarlo a él en el colegio. Pero tampoco ignore el acoso suponiendo que cesará por sí mismo. Finalmente, resista la urgencia de contactar directamente con el acosador o con sus padres. Deje que la escuela se comunique con ellos.

¿Sufre acoso su hijo?

■ **Qué buscar:** Manténganse en contacto con su hijo conversando regularmente con él y preste atención a las señales de aviso. Un niño que está siendo acosado tal vez quiera evitar la escuela o los amigos. Puede tener suspensos en sus notas, pertenencias extraviadas o rotas, heridas sin explicar, dolores de estómago o de cabeza o dificultad para dormir. El acoso puede también producir ansiedad, depresión o heridas autoproducidas como cortes.



Un "antídoto" contra el acoso

Los adolescentes que entienden los sentimientos de los demás y son amables con las personas no suelen acosar y suelen defender a quienes son blancos de acoso. Pongan en práctica estos consejos para educar a niños empáticos y amables.

Estimule la empatía

Dígale a su hija que preste atención a sus propias emociones y a las de los demás. Si es consciente de sus propios sentimientos es menos probable que acose. Digamos que menciona que no seleccionaron a una amiga para un equipo en el colegio. Usted podría decirle: "Seguro que tu amiga está decepcionada". Luego sugiérale que muestre empatía pasando a la acción. Por ejemplo, podría planear una actividad especial con su amiga para animarla.



Fomente la amabilidad

Enseñar a su hijo a preocuparse por la gente puede prevenir el acoso. Como parte de la vida cotidiana, hagan juntos pequeños actos amables. Podrían hacer un mandado para un vecino enfermo. Podrían también comprar una tarjeta para un familiar que no ven con frecuencia para decirle que se acuerdan de ella. Piensen en formas de hacer voluntariado, por ejemplo organizando donativos en un banco de comida o cuidando niños durante las clases de inglés en la biblioteca. Anime también a su hijo a que muestre amabilidad en la escuela acercándose a estudiantes que suelen estar solos o que tienen dificultades en clase. Quizá pueda invitar a alguien a correr con él durante la clase de gimnasia o a estudiar después del colegio.

Middle Years