



# Wellness Monthly

Temas de salud para tener en cuenta.

Octubre del 2016

## Acoso Escolar Qué Hacer si Su Hijo Es un Acosador

No es fácil intervenir como padre cuando usted cree que su hijo está acosando a sus compañeros en la escuela. Sin embargo, la mala conducta no se detendrá por sí sola. En cambio, piense en el éxito y en la felicidad que usted desea para su hijo en el futuro y en cómo reprimir el acoso ahora le asegurará avanzar hacia esa meta. La siguiente información puede ser de ayuda.

### ¿Qué es el Acoso Escolar?

El acoso escolar consiste en un comportamiento agresivo y reiterado en forma de amenaza, agresión física o intimidación que es intencional. Los niños acosan a otros por muchos motivos. Algunos lo hacen porque se sienten inseguros: burlarse de alguien que parece emocional o físicamente más débil los hace sentir más importantes, populares o en control. Otros lo hacen porque aún no entienden que es inaceptable burlarse de otros niños por sus diferencias, cualesquiera que sean<sup>1</sup>.

El acoso generalmente es una cuestión de poder. El poder podría ser fuerza física, popularidad o incluso saber algo vergonzoso de otra persona. Es un problema frecuente. Las encuestas indican que casi la mitad de todos los niños sufren de acoso en algún momento durante los años escolares, y al menos el 10 por ciento lo sufren de forma habitual<sup>2</sup>. Pero el acoso escolar siempre está mal, y a veces incluso es contra la ley.

### Tipos de Acoso Escolar

El acoso escolar puede adoptar muchas formas. Puede ser físico, verbal o electrónico. Puede ocurrir en las escuelas, en programas después del horario escolar, en el vecindario, en Internet y teléfonos celulares (ciberacoso), en un equipo deportivo o en el hogar entre hermanos. El acoso puede incluir<sup>3</sup>:

- Insultos, bromas o hacer correr rumores
- Excluir a alguien de un grupo a propósito
- Tratar a alguien con indiferencia
- Ciberacoso (usar las redes sociales, mensajes instantáneos o de texto para enviar mensajes ofensivos)
- Hacer gestos feos con la cara o las manos a alguien
- Burlarse de alguien por ser diferente
- Tirar del cabello, morder y pellizcar
- Amenazar y asustar a otros
- Pegar, golpear, gritar y empujar
- Decir a otros niños que no sean amigos de alguien
- Avergonzar a alguien en público

### Los Efectos del Acoso Escolar

Todos los involucrados en el acoso (incluidos los niños que lo sufren, los acosadores y los espectadores) están en mayor riesgo de tener problemas de salud mental<sup>4</sup>.

- **Los niños que sufren del acoso escolar:** están en mayor riesgo

de depresión, ansiedad, molestias de salud, trastornos alimenticios, ausentismo escolar, huir de la casa, abuso de alcohol y de drogas y lesiones autoinfligidas, lesiones accidentales, mal desempeño escolar y tendencias suicidas. También corren el riesgo de convertirse en acosadores.

- **Los espectadores del acoso:** pueden sentir culpa por su inacción y temer que su ambiente no sea seguro. Es posible que se sientan impotentes o que sean arrastrados al acoso. Están en mayor riesgo de tener problemas de depresión y ansiedad, abuso de drogas y alcohol y ausentismo escolar.
- **Los niños que acosan:** están en mayor riesgo de verse envueltos en peleas y cometer delitos. Son más propensos al abuso de alcohol y de drogas y a abandonar la escuela. De adultos, quienes han sido acosadores están en mayor riesgo de ser condenados por delitos y de maltratar a sus parejas e hijos.

### Los Roles que Cumplen los Niños en el Acoso

Aunque un niño no se vea involucrado directamente en el acoso, es posible que contribuya a dicho comportamiento. Presenciar el comportamiento también podría afectar al niño, de manera que es importante que su hijo sepa qué hacer cuando esté rente a una situación

## Señales de que un Niño Podría Estar Acosando a Otros

A veces, los niños o adolescentes pueden acosar a otros sin darse cuenta. Quizás lo hagan porque están teniendo dificultades para manejar sus propias emociones o porque hayan presenciado hechos de violencia en otros aspectos de sus vidas. Las siguientes son algunas señales de advertencia<sup>7</sup>:

- Se ve envuelto en peleas físicas o verbales
- Tiene amigos que acosan a otros
- Se vuelve cada vez más agresivo
- Lo llevan a la oficina del director o lo castigan en la escuela con frecuencia
- Tiene dinero extra o nuevas pertenencias sin explicación
- Echa la culpa de sus problemas a los demás
- No asume la responsabilidad de sus actos
- Es competitivo y le preocupa su reputación o popularidad

de acoso. En el acoso, los roles pueden incluir<sup>5</sup>:

- **Niños que Apoyan:** aunque no inicien o lideren el acoso, actúan como “asistentes” de los acosadores. Es posible que alienen el comportamiento de acoso y que ocasionalmente participen en él.
- **Niños que Refuerzan:** no están involucrados directamente en el acoso, pero sirven de público. Es posible que se rían o que apoyen a los niños que están acosando, alentándolos a continuar.
- **Niños que se Quedan Afuera:** se mantienen alejados de la situación de acoso, no la refuerzan ni defienden al niño que es víctima de acoso. Algunos tal vez miren, pero no demuestren que están del lado de ninguno. Sin embargo, sirven de público y podrían alentar al acoso. Generalmente, estos niños quieren ayudar, pero no saben cómo.
- **Niños que Defienden:** consuelan activamente al niño que es víctima de acoso y podrían salir en su defensa cuando ocurre el acoso.

Con el tiempo, la mayoría de los niños cumple más de una función en el acoso escolar. Podrían involucrarse directamente como el que acosa a los demás.

O quizás presencien el acoso y cumplan el rol de asistente o defensor. Cada situación es diferente.

### Empezar en el Hogar

A la hora de buscar las influencias en el comportamiento de su hijo, primero observe qué ocurre en su casa. Los niños que conviven con gritos, insultos, humillaciones, críticas crueles o la ira física de un hermano, padre, madre o cuidador podrían expresarlo en otros lugares<sup>6</sup>.

Es natural y frecuente que los niños peleen con sus hermanos en el hogar. A menos que sea algo excesivo o que exista un riesgo de violencia física, puede ser apropiado no intervenir. Sin embargo, actúe frente a insultos y altercados físicos, y hable periódicamente sobre lo que es aceptable y lo que no lo es. Reconozca y afirme el comportamiento apropiado.

También es importante que usted controle su propio comportamiento. Preste atención a cómo les habla a sus hijos y cómo reacciona ante sus propias emociones fuertes cuando ellos están a su alrededor. Si su familia está pasando por un momento estresante de la vida que usted cree que podría haber contribuido al comportamiento de su hijo, busque ayuda. Los asesores, pastores, terapeutas y su médico pueden ayudar.

## Qué Pueden Hacer los Padres para Corregir la Conducta de Sus Hijos

Puede ser perturbador enterarse de que su hijo se ha metido en problemas por acosar a otros. Por más difícil que pueda ser procesar la noticia, lo mejor es ocuparse del asunto inmediatamente. Ya sea que el acoso sea físico o verbal, trate de actuar con firmeza y rapidez. Estas son algunas ideas<sup>7</sup>:

- **Establezca reglas y expectativas claras de conducta.** Hágalas saber a sus hijos que el acoso es inaceptable y que habrá consecuencias graves si vuelve a ocurrir. Si su hijo rompe las reglas, hágale sufrir las consecuencias correspondientes. Reconozca y afirme el comportamiento apropiado.
- **Trate de comprender los motivos subyacentes de la conducta de su hijo.** Los niños podrían acosar porque tienen dificultades para manejar las emociones fuertes como la ira, la frustración o la inseguridad. O quizás no hayan aprendido a resolver los conflictos y las diferencias.
- **Pase más tiempo con su hijo.** Controle atentamente sus actividades, así como dónde y con quiénes pasa el tiempo. Supervise el uso de las redes sociales y de los mensajes de texto. Hable con los amigos y con los padres de los amigos de su hijo.
- **Desarrolle las fortalezas y las cualidades de su hijo.** Aliéntelo a participar en actividades sociales con modelos positivos. Detecte las virtudes de su hijo. Cuando lo vea manejar una situación de forma constructiva o positiva, felicítelo.
- **Enseñe a sus hijos a tratar a los demás con respeto y amabilidad.** Enséñeles que está mal ridiculizar las diferencias (por ejemplo, de raza, religión, aspecto, necesidades especiales). Trate de inculcarles una sensación de empatía por quienes son diferentes.
- **Hable con maestros, orientadores vocacionales o su médico de familia.** Si su hijo tiene antecedentes de peleas, rebeldía y dificultad para controlar la ira, considere una evaluación con un terapeuta o profesional de salud mental.
- **Dé un buen ejemplo.** Piense en cómo habla usted cuando sus hijos están a su alrededor y cómo maneja los conflictos y los problemas. Si usted actúa agresivamente hacia sus hijos o delante de ellos, es probable que sigan su ejemplo.

1 “Teaching Kids Not To Bully”, Kids Health, [http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/no\\_bullying.html#](http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/no_bullying.html#). Fecha de Acceso: diciembre del 2015.

2 American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP), FAQs, “What Is Bullying”, [http://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Resource\\_Centers/Bullying\\_Resource\\_Center/FAQ.aspx#question1](http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Bullying_Resource_Center/FAQ.aspx#question1). Fecha de Acceso: diciembre del 2015.

3 Ibid., AACAP.

4 Ibid., AACAP.

5 Stopbullying.gov, “The Role Kids Play”, <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/roles-kids-play/index.html>. Fecha de Acceso: diciembre del 2015.

6 “Teaching Kids Not To Bully”, Kids Health, [http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/no\\_bullying.html#](http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/no_bullying.html#). Fecha de Acceso: diciembre del 2015.

7 Stopbullying.gov, “The Warning Signs of Bullying”, <http://www.stopbullying.gov/blog/2015/10/29/warning-signs-bullying>. Fecha de Acceso: diciembre del 2015.

8 Ibid., KidsHealth.

## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Visite [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com) y busque la palabra “acoso” para tener acceso a información y artículos relacionados. Para buscar apoyo adicional, haga clic en “Búsqueda de Especialistas” para hacer una cita con un profesional clínico de su área.

Pídale su código de acceso a [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com) a su representante de beneficios de salud.

La información, los consejos, tratamientos y enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan solo con fines informativos y educativos. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su médico o proveedor de atención de salud mental. Es posible que ciertos tratamientos no estén cubiertos por su beneficio, por lo tanto, consulte a su plan de salud para conocer su cobertura de servicios. No recomendamos ni avalamos ningún tratamiento, medicamento, enfoque sugerido, específico o de otra índole, ni a ninguna organización, entidad o material de recurso que pueda mencionarse en el presente documento. Excepto [Liveandworkwell.com](http://Liveandworkwell.com), ningún otro sitio identificado aquí está afiliado a nosotros o está controlado por nosotros. Usted está sujeto a las condiciones de uso, las condiciones de privacidad y las políticas de cualquier sitio que visite.