



¡Los niños importan! Un Mensaje para Padres

La Intimidación/Acoso: como prevenirlo, interceptarlo y detenerlo.

Aunque el acoso sucede no es un rito de iniciación. Nuestros niños están siendo influenciados diariamente por medio de la televisión, Internet, los videojuegos y las películas con mensajes e imágenes de cómo solucionar un conflicto, de una manera inapropiada y poco saludable. Como padres, necesitamos contrarrestar estos mensajes directamente enseñando y demostrando empatía, respeto, compromiso y compasión.

Un estudio reciente hecho en los suburbios del condado de Ramsey muestran que casi la mitad (47.8%) de los padres dicen que les gustaría aprender como hablar con sus hijos sobre maneras de como resolver conflictos de formas no violentas y la otra mitad (50.8%) ha dicho que le gustaría aprender a como hablar con sus hijos sobre el acoso o la intimidación.

Previniendo el Acoso

Las investigaciones muestran que cuando los padres hablan abiertamente sobre el hecho de que la violencia no es aceptable y aprenden sobre otras alternativas, los niños construyen una intolerancia hacia la violencia, tienen un mayor control de ellos mismos y desarrollan percepciones mas negativas en involucrarse o presenciar la violencia¹. Por ejemplo:

Lidere siendo un ejemplo: muchas veces nuestras acciones hablan mas fuerte que nuestras palabras. La mejor manera de enseñar las habilidades para resolver problemas y conflictos de una forma no violenta es ser el modelo a seguir mostrando el control de uno mismo y sabes manejar el estrés de una manera saludable. (por ejemplo: siendo firme (no agresivo), hablando las cosas luego de haberse calmado y, en ultima instancia, marcharse de una pelea).

Desarrolle reglas claras y consistentes: Enséñale a tus hijos que el ser violento (física, verbal y emocionalmente) nunca esta bien. Reglas como *no es aceptable pegar o atacar a otros, no denigrar o excluir a otros a propósito, so chismear o esparcir rumores (esto incluye los mensajes de texto, twiter, facebook u otros medios de comunicación)* proveerán una guía necesaria a medida que sus niños desarrollen valores y comportamientos. Refrene la rivalidad entre hermanos diciendo, "La vida es suficientemente difícil afuera de esta casa, por eso la casa de ser siempre un lugar seguro, una zona sin violencia donde siempre esta bien bajar la guardia. Acuérdesse que el acoso entre hermanos sigue siendo acoso.

Ayude a sus hijos a aprender como ser un buen amigo: Enséñeles como llevarse con otros niños y como resolver problemas o estar en desacuerdo de una forma no violenta. La amabilidad, empatía, jugar justamente y tomar turno son habilidades criticas para las buenas amistades. Comparta historias de como usted defendió a un amigo de manera apropiada cuando usted era niño. Hable de la importancia de hacer y tener amigos y lo que ellos significaron para usted en su vida.

¹ (Surgeon General's Report on Youth Violence, 2001) An intolerant attitude toward violence is one of the strongest protective factors against violence and delinquency.

Lo mas valeroso que puede hacer una padre es admitir cuando ellos o sus hijos necesitan ayuda: si su hijo necesita ayuda para controlar su enojo, actúe temprano. Los niños que acosan generalmente tienen problemas haciendo y manteniendo amigos. Esto puede llevar a resultar en consecuencias de por vida. Acuérdesse, la depresión puede a veces manifestarse como frustración o enojo. Hablar con un consejero o el pediatra de su hijo puede ayudarlo a identificar las necesidades emocionales, sociales y de comportamiento que su hijo requiere.

Intervenir Temprano

Para algunos, el acoso puede tener consecuencias serias y/o de largo plazo.

Acostúmbrese a hablar con su hijo y escucharlo diariamente: Hable con su hijo de sus experiencias durante situaciones donde el acoso puede suceder- en el bus, el almuerzo, el recreo, los baños. *(Haga preguntas como: ¿Con quien te sentaste en el almuerzo? ¿Que sucede en el autobús? ¿Con quien juegas durante el recreo? ¿A que juegan? ¿Te sientes seguro usando el baño de la escuela?).* Al chequear regularmente usted sabrá cuando hay cambios en sus actitudes y sus relaciones con sus pares.

Los niños generalmente no le dicen a nadie que están siendo acosados. En vez dicen "no quiero ir a la escuela hoy". Si usted ve cambios en su hijo, considere la posibilidad de que podrían estar siendo acosados o intimidados.

Lo que pueden hacer los niños para detener el acoso

Enséñeles a sus hijos a no ser espectadores del acoso. Si su hijo ve que alguien esta siendo acosado enséñeles a **Detener, Extender el brazo y Buscar Ayuda:**

- 1) **Detener el acoso** diciendo "Déjalo tranquilo!", "No es chistoso."
- 2) **Extender el brazo y hacerse amigo de la persona que esta siendo acosada** y alentar a otros a hacer lo mismo. Que le digan lo mal que se sienten por lo que paso y hacerse amigos incluyéndolos en sus actividades futuras.
- 3) **Buscar Ayuda de un adulto confiable.** Vaya con el niño a reportar el acoso. Recuerde que hablar no es acusar, es informar.

Lo que pueden hacer los padres para detener el acoso

Si su hijo esta siendo acosado en la escuela es critico que ellos sepan que no es culpa de ellos que esto les este pasando y que no están solos. También es importante involucrar a la escuela en el asunto lo antes posible. Esto no es algo que los padres y niños deban enfrentar solos; debe ser un esfuerzo de equipo.

Déle **herramientas, adultos a quienes recurrir y un plan de acción** así pueden seguir adelante con menos miedo y ansiedad.

Herramientas: Enséñele a su hijo a mantener la calma y ser firme en estos tiempos. Ahora es tiempo de poner en práctica el "marcharse" y no seguir "peleando", lo cual puede intensificar la situación.

Adultos a quienes recurrir: hable con el maestro/a de su hijo, el director/a o la/el trabajador social. Busquen maneras en las cuales el niño pueda indicarles que necesita ayuda.

Cree un plan de acción: Conviértase en un aliado positivo de su hijo aprendiendo las reglas de acoso de la escuela y trabajando con los maestros y la administración para ayudar a asegurar la seguridad de su hijo. Cree un enfoque

de equipo en donde su hijo sabe el plan de acción que usted y la escuela están tomando para solucionar la situación y detener el acoso.

Si su hijo esta demostrando comportamientos de acosador o acosando a otros

Hable con la/el trabajador social de la escuela, pastor, consejero o un amigo de confianza para buscar ayuda. Pregunte sobre los [recursos disponibles en la comunidad o en las escuelas](#) que puedan ser efectivos en darle a su hijo o hija las herramientas necesarias para aprender como resolver conflictos apropiadamente y poder controlar su enojo.

Otros Recursos:

Vaya a www.KidsMatterSRFC.org para obtener enlaces/links a los siguientes recursos.

- Todas las escuelas en los Suburbios del Condado de Ramsey tienen iniciativas y reglas anti-acoso. **Second Step, Steps to Respect, Responsive Classroom and Positive Behavior Interventions and Supports (PBIS)** son algunos ejemplos de trabajo que esta siendo realizado en nuestras escuelas.
- [Kids Matter SRFC website](#)
- [A Guide for Parents: Bullying – What Parents Can Do About It](#)
- [Eyes on Bullying: A toolkit to prevent bullying in children's lives](#)
- [15+ Make Time to Listen...Take Time to Talk about bullying \(includes open ended conversation starters\)](#)
- [Online safety education for kids, parents and educators](#)