



Mi Hijo Sufre Acoso. ¿Qué Puedo Hacer?

Para los niños es difícil manejar el acoso. Podrían sentirse víctimas y solos. Tener adultos cariñosos que presten apoyo y que quieren ayudarles podría tener un gran impacto. Si su hijo sufre acoso, es importante que Ud. tome acción en seguida. Si Ud. cree que su hijo sufre acoso, aquí hay algunas cosas que Ud. puede hacer para ayudar:

- **Escuche a su hijo.** Dígale que le alegre que él o ella haya tenido el coraje de contarle del acoso. Después, quédese callado y deje que su hijo dirija la conversación. Centre la atención en su hijo y el problema.
- **Cree a su hijo.** Cuando su hijo le cuenta que sufre acoso, Ud. podrá sentirse horrorizado o disgustado. Si quiere que su hijo se confíe en Ud., tiene que reaccionar de manera que lo anime a confiarse. Exprese su preocupación y deje en claro que Ud. desea ayudarle.
- **Sea paciente.** Podría no estar listo su hijo ser inmediatamente franco. Podría sentirse inseguro o temer represalia por el acosador. También podría creer que nada vaya a cambiar aún si le cuente. Sigue dejándole saber a su hijo que Ud. está dispuesto a prestarle apoyo y busque oportunidades para discutir la cuestión.
- **Logre con su hijo en buscar soluciones.** Pregúntale a su hijo lo que cree que se pueda hacer para ayudar. ¿Qué ha probado ya? ¿Qué funcionó y cuáles fueron las cosas que no funcionaron?

Tome en serio su hijo.

La investigación indica que el 49 por ciento de los niños dicen que han sido acosado por lo menos una o dos veces durante el año escolar, pero que solamente el 32 por ciento de los padres de ellos les han creídos. En una encuesta, los niños de los ocho a once años cuyos padres dijeron que habían discutido los problemas de acoso indicaron que esas pláticas eran infrecuentes y no muy memorables. La mitad de los niños no se recordaron para nada la plática (no obstante el hecho de que el 74 por ciento revelaron que el acoso y las burlas suceden a la escuela de ellos).

Asegure a su hijo que Ud. le cree, agrádezcalle por haberle hablado, y enfatice que Ud. desea ayudarle a manejar la situación.

- Education.com

- **Busque ayuda de la escuela de su hijo.** Si el acoso sucede dentro de la escuela, pregunte al maestro de su hijo, al trabajador social escolástico, y al director que le ayuden a buscar soluciones. Entérese si hay programas de prevención de acoso en marcha en la escuela. Si no hay ningunos en marcha, pregúnteles a los administradores para enterarse de programas que usan otras escuelas y comunidades. Ofrezca de ayudar con la investigación, si Ud. estuviera disponible.



- **Apunte el acoso continuo.** Colabore con su hijo en mantener documentados todos los incidentes de acoso. Si se trata de acoso cibernético, mantenga un registro y una copia de todos los mensajes.
- **Ayude a su hijo a desarrollar estrategias y habilidades para manejar el acoso.** Sugiera maneras a su hijo para responder al acoso. Haga una representación o "role playing" con su hijo para que gane confianza.
- **Busque ayuda profesional, si es necesario.** Si Ud. se da cuenta de que su hijo se pone encerrado en sí mismo, deprimido o resistente de ir a la escuela, o si Ud. nota una disminución en su rendimiento escolar, consúltese con el trabajador social de la escuela de su hijo, un psiquiatra adolescente u otro profesional de salud mental. Buscar ayuda profesional cuanto antes reduce el riesgo de consecuencias emocionales a largo plazo.

Lo Que No Se Debe Hacer:

- No diga nunca a su hijo de ignorar el acoso o simplemente de alejarse. Lo que el niño podrá oír es que Ud. mismo lo va a ignorar. Muchas veces tratar de ignorar el acoso lo permite ponerse aún más serio.
- No le eche la culpa a su hijo para ser acosado. No suponga que su hijo haya hecho algo para provocar el acoso.
- No anime a su hijo de tomar venganza o pelear. Pelear podría lastimar a su hijo, o la escuela podría suspenderle o expulsarlo.
- No contacte a los padres de los estudiantes que han acosado a su hijo. Podría empeorar las cosas.
- No se espere una solución inmediata del personal de la escuela. Pida una segunda reunión para discutir el asunto. También sepa que la ley limita la escuela en revelar cualquier decisión disciplinaria que se haya tomado de parte de otros estudiantes. Del solo hecho que no le pueden contar si otro estudiante fuera disciplinado o como fue disciplinado no significa que no se haya tomado ninguna medida.
- Evite de hacer comentarios sentenciosos del niño acosador. Puede ser que su hijo ya se siente aislado y oír comentarios negativos podría aislarlo aún más.

