

## ¿Qué Es la Intimidación y el Abuso—“Bullying”

La intimidación y el abuso ocurren cuando un estudiante dice o hace cosas a propósito que hieren a otro estudiante. Es común que estos actos se repitan y que al estudiante maltratado se le dificulte defenderse.

El abuso puede darse de muchas formas, tales como golpear, insultar, provocar, rechazar, amenazar, poner apodosos ofensivos, excluir, hacer circular rumores falsos, enviar mensajes maliciosos por teléfono, celular, Internet.

### ¿Cómo Puedo Saber si Otros Estudiantes Están Abusando de mi Hijo o mi Hija?

Existen algunas señales de advertencia que usted puede detectar si piensa que su hijo(a) está siendo maltratado. **Así, preocúpese si su hijo(a):**

- llega a la casa con la ropa rasgada, dañada, sin libros, o sin ciertas piezas de su ropa u otras pertenencias
- tiene cortadas, moretones o arañazos que no puede explicar
- tiene pocos o ningún amigo(a) con quien compartir su tiempo libre
- tiene miedo de ir a la escuela, así como de ir y regresar caminando
- parece temeroso de subir al autobús escolar o de tomar parte en actividades con sus compañeros, como los clubs
- toma un camino largo e ilógico al ir y venir de la escuela
- ha perdido interés en las tareas de la escuela o de repente su desempeño escolar se ve afectado
- parece triste, malhumorado, a punto de llorar o deprimido, cuando regresa a casa
- menciona frecuentemente que tiene dolores de cabeza, de estómago o que padece otra clase de trastornos físicos
- tiene problemas para dormir o tiene pesadillas
- tiene pérdida de apetito
- parece ansioso y/o padece de baja autoestima

### ¿Cuál es el Impacto Que Causa la Intimidación y el Abuso?

- Los estudiantes que sufren de intimidación o abuso pueden sentirse deprimidos y tener baja autoestima. Muchos de ellos pueden tener problemas de salud, como dolores de estómago o de cabeza. Es probable que su desempeño en la escuela también resulte afectado. Los estudiantes que han sido maltratados pueden pensar en suicidarse e incluso pueden terminar con sus vidas. Los efectos en los estudiantes maltratados pueden durar largo tiempo, mucho después de completar su ciclo escolar. Es un derecho humano elemental de cada estudiante el sentirse seguro en la escuela y no tener que sufrir la experiencia.
- Los alumnos que intimidan y abusan de los demás también tienen problemas, pero diferentes. Muchos estudiantes que intimidan y abusan de otros se involucran en otras conductas antisociales, como desobedecer las reglas, robar o cometer daños en propiedad ajena. Pueden también beber alcohol y fumar a una edad temprana e incluso portar armas. Existen además señales claras de que los estudiantes que intimidan y abusan de otros, en particular los hombres, tienen un riesgo mayor de cometer delitos cuando sean mayores.
- El abuso afecta también a las personas que son testigos de este hecho, quienes con frecuencia sienten miedo, impotencia o culpa por no hacer nada para evitarlo. También puede ser que se sientan atraídos a apoyar el abuso y después se sientan mal por haberlo hecho.

### ¿Qué Puedo Hacer si Creo que Otros Estudiantes Están Abusando a mi Hijo/Hija?

1. Comparta sus preocupaciones con el maestro o la maestra de su hijo(a).
2. Hable con su hijo(a). Dígame que usted está preocupado, y haga algunas preguntas, como:
  - ¿Te molestan e intimidan los estudiantes en la escuela?
  - ¿Alguien se “la trae” contigo en la escuela?
  - ¿Hay estudiantes que te excluyen a propósito de las actividades escolares?
3. Trate de averiguar más sobre la vida escolar de su hijo. Estas son algunas preguntas que usted podría hacer:
  - ¿Tienes buenos amigos en la escuela? ¿Quiénes son?
  - ¿Junto a quién te sientas a comer y cuando vas en el autobús?
  - ¿Hay estudiantes en la escuela que realmente no te agradan? ¿Por qué no te agradan?
  - ¿Hay estudiantes que constantemente te molestan y te rechazan?
4. Hable con el maestro o el Director de la escuela de su hijo.
5. Anime a su hijo(a) a que interactúe con compañeros de su clase.
6. Ayude a su hijo(a) a hacer nuevos amigos fuera de la escuela.
7. Enseñe a su hijo(a) estrategias de seguridad, como por ejemplo buscar la ayuda de un adulto.
8. Asegúrese que su casa sea un lugar seguro y lleno de cariño para su hijo(a). Trate de hablar a menudo con él o ella.

Si usted y su hijo(a) necesitan ayuda adicional, hable con el consejero de la escuela y/o con el profesional de la salud mental.



### ¿Qué Puedo Hacer si mi Hijo/Hija Abusa a Otros?

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo(a) a que deje de abusar de los demás:

- Aclare a su hijo(a) que usted toma muy en serio el abuso y que de ninguna manera está bien que tenga este tipo de conducta.
- Establezca reglas claras en su familia para la conducta de su hijo(a). Elogie a su hijo(a) por obedecer las reglas, y utilice castigos racionales que no impliquen daño físico u hostilidad cuando éstas no se respeten. Un castigo racional por un comportamiento de abuso podría ser perder privilegios por un determinado tiempo, tales como el uso del teléfono, del Internet o de participar en ciertas actividades que a él o ella le gusten.
- Pase mucho tiempo con su hijo(a), supervise y observe muy de cerca sus actividades. Investigue quiénes son sus amigos y cómo y dónde pasan su tiempo libre.
- Trate de usar los talentos que ya posee para que se involucre en actividades constructivas, tales como asistir a un club, tomar clases de música, participar en deportes no violentos. Asegúrese de observar su comportamiento en dichos sitios.
- Comparta sus preocupaciones con el maestro, consejero, y/o Director de la escuela. Trabajen juntos, de manera que le puedan hacer ver que el abuso debe terminar de inmediato.
- Si usted y su hijo(a) necesitan ayuda adicional, hable con el consejero de la escuela y/o con el profesional de salud mental.

45% de estudiantes en el 4 grado y 43% de estudiantes en el 5 grado reportan que otros hablan mal rumores de ellos

18% de estudiantes en el 4 grado y 26% de estudiantes en el 5 grado reportan hablar mal rumores de otros estudiantes

59% de estudiantes en el 4 y 5 grado reportan sentirse seguros en la escuela siempre

2008 EWCSO CHKS

49% de estudiantes en el 4 grado y 42% en el 5 grado reportan ser empujados y pegados por otros estudiantes

27% de estudiantes en el 4 grado y 33% en el 5 grado reportan empujar y pegar a otros estudiantes

2008 EWCSO CHKS

### ¿Qué si mi Hijo/Hija no Está Involucrado en el Abuso?

El abuso afecta a todos en la escuela, porque afecta el ambiente escolar. Su hijo(a) podría no estar involucrado directamente y sin embargo tener miedo de ciertos alumnos o áreas de la escuela donde ocurre el abuso. Su hijo(a) seguramente estará consciente de la existencia de problemas de abuso o tal vez haya observado a alguien ser maltratado. En este caso, él o ella de alguna manera será afectado(a) e involucrado(a), ya sea por apoyar o rechazar el abuso, y por lo que haga o deje de hacer cuando éste se presente.

Usted también puede ayudar a su hijo(a) a aprender cómo detener y prevenir este comportamiento hablando sobre este tema en su hogar. Anime a su hijo(a) a que comparta con usted sus pensamientos y preocupaciones sobre la vida en la escuela. A continuación encontrará algunas frases que le pueden ayudar a que su hijo(a) hable con usted sobre el problema del abuso escolar.

- Yo estoy muy interesado en lo que piensas y sientes sobre los estudiantes que intimidan y abusan de otros. ¿Qué significa para ti intimidar o abusar de otros?
- ¿Alguna vez has visto a estudiantes en tu escuela ser maltratados? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Qué es lo que normalmente haces cuando presencias actos de abuso?
- ¿Has intentado alguna vez ayudar a alguien que está siendo maltratado? ¿Qué sucedió? ¿Qué crees que puedes hacer si ocurre nuevamente? ¿Puedo ayudarte a pensar o a practicar algunas maneras de responder a esa situación?
- ¿Te sentirías como un chismoso o un “soplón” si le cuentas a un adulto que alguien está siendo maltratado? (Dígale que ayudar a alguien que está siendo objeto de abuso no es ser chismoso ni “soplón”, sino al contrario es hacer lo correcto y es un acto de valor).
- ¿Estarías dispuesto a decirle a alguien que tú has sido maltratado? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Te sentirías incómodo contándomelo? ¿A qué persona en la escuela se lo contarías?
- ¿Alguna vez has usado apodos ofensivos para dirigirte a algún compañero? ¿Consideras que eso sería una forma de maltrato? Explícame un poco más.
- ¿Alguna vez tú o tus amigos han rechazado a otros estudiantes para que participen en ciertas actividades?
- ¿Qué crees que debería pasar en la escuela para que los estudiantes dejen de abusar de otros?
- ¿Qué cosas crees tú que los padres podrían y deberían hacer para ayudar a detener el abuso escolar?

### Recursos

[www.stopbullyingnow.hrsa.gov](http://www.stopbullyingnow.hrsa.gov)  
[www.olweus.org](http://www.olweus.org)  
[www.tolerance.org](http://www.tolerance.org)  
[www.bullies2buddies.com](http://www.bullies2buddies.com)  
[www.charactercounts.org](http://www.charactercounts.org)