



Qué Hacer Si Su Hijo(a) Está Siendo Molestado(a) o Intimidado(a) (*What to Do If Your Child Is Being Bullied*)

¿Qué es Molestar o Intimidar (Bullying)?

El acto de molestar o intimidar (Bullying) es todo comportamiento agresivo que sea intencional y que implique un desequilibrio de poder o de fuerzas. Los actos de molestar o intimidar pueden tomar diversas formas tales como: golpear o empujar (molestia o intimidación física); burlar o insultar (molestia o intimidación verbal); intimidación a través de gestos o exclusión social (molestia o intimidación no-verbal o emocional); y enviar mensajes insultantes por correo electrónico ("ciber-intimidación").

Efectos de los Actos de Molestar o Intimidar:

Los actos de molestar o intimidar pueden tener consecuencias graves. Los niños y jóvenes que son molestados o intimidados son más proclives que otros niños a:

- Estar deprimidos, solitarios, ansiosos
- Tener baja autoestima
- Faltar a la escuela
- Sentirse enfermos
- Pensar en el suicidio

Reportando los Actos de Molestia o Intimidación a los Padres

Los niños frecuentemente no les dicen a sus padres que están siendo molestados o intimidados porque se sienten avergonzados, apenados o atemorizados de los niños que los están molestando o intimidando, o tienen miedo de ser vistos como "soplones". Si su hijo o hija le cuenta que fue molestado(a) o intimidado(a), eso significa que debió reunir mucho coraje para decírselo. Su hijo o hija necesita que usted lo/la ayude a detener el acto de molestia o intimidación.

Qué Hacer Si Su Hijo Está Siendo Molestado o Intimidado

• Nunca le diga a su hijo o hija que ignore la molestia o intimidación. Lo que el niño o niña podría "oír" es que usted es quien va a ignorarlo. Si el niño o

niña fuese capaz de simplemente ignorarlo, él o ella no le habría dicho nada al respecto. Muchas veces, tratar de ignorar las molestias o intimidaciones permite que se vuelvan más serias.

- No culpe al niño o niña que está siendo molestado(a) o intimidado(a). No suponga que su hijo o hija hizo algo para provocar el acto de molestia o intimidación. No diga, "¿Qué hiciste para irritar al otro niño?".
- Escuche con cuidado lo que su hijo o hija le relata sobre el incidente de molestia o intimidación. Pídale que le describa quién estuvo involucrado y cómo y dónde tuvieron lugar cada uno de los episodios de molestia o intimidación.
- Averigüe todo lo que pueda sobre las tácticas de molestia o intimidación que se están usando y cuándo y dónde ocurrieron los incidentes. ¿Su hijo o hija puede nombrar a otros niños o adultos que pudieron haber presenciado el acto de molestia o intimidación?
- Establezca un lazo de empatía con su hijo o hija. Dígame que molestar o intimidar está mal, que no es su culpa, y que usted se alegra de que él/ella hayan tenido el coraje que decírselo. Pregúntele a su hijo o hija qué cree él/ella que se puede hacer para ayudar. Asegúrele que usted pensará qué necesita hacerse y qué le hará saber lo que usted planea hacer.
- Si usted está en desacuerdo con el modo en que su hijo o hija manejó la situación de molestia o intimidación, no lo/la critique.
- No fomente las represalias físicas ("Devuélveles el golpe") como solución. Golpear a otro estudiante probablemente no termine con el problema, y podría hacer que su hijo o hija sea suspendido(a) o expulsado(a), o agravar la situación.
- Controle sus emociones. Los instintos protectores de un padre provocan emociones fuertes. Aunque sea difícil, es sabio de parte de un padre dar un

paso al costado y considerar los pasos siguientes con cuidado.

Contacte al/a la docente y/o director(a) de su hijo o hija

- Los padres a menudo se resisten a reportar los incidentes de molestia o intimidación a los funcionarios escolares, pero dichos incidentes no se detendrán sin la ayuda de los adultos.
- Controle sus emociones. Brinde información concreta sobre la experiencia de su hijo o hija al ser molestado(a) o intimidado(a)-quién, qué, cuándo, dónde y cómo.
- Enfatique que desea trabajar con el personal de la escuela para encontrar una solución para detener la molestia o intimidación, por el bien de su hijo o hija y también del resto de los estudiantes.
- No contacte a los padres del/de los estudiante(s) que molestó/molestaron o intimidó/intimidaron a su hijo o hija. Esta es usualmente la primera respuesta de un padre, pero a veces empeora las cosas. Los funcionarios escolares deberían contactar a los padres del niño o niños que cometieron los actos de molestia o intimidación.
- Espere que las molestias o intimidaciones cesen. Hable periódicamente con su hijo o hija y con el personal de la escuela para ver si las molestias o intimidaciones cesaron o no. Si las mismas persisten, contacte nuevamente a las autoridades escolares.

Ayude a su hijo o hija a volverse más resistente a las molestias o intimidaciones

- Ayude a desarrollar talentos o atributos positivos en su hijo o hija. Sugiera y facilite actividades como la música, deportes y arte. Hacerlo puede ayudar a su hijo o hija a sentirse más seguro(a) entre sus pares.
- Aliente a su hijo o hija a hacer contacto con estudiantes amigables en su clase. El/la docente de

su hijo o hija podría estar en posición de sugerir estudiantes con los cuales su hijo o hija podría trabar amistad, pasar tiempo o colaborar en el trabajo.

- Ayude a su hijo o hija a conocer nuevos amigos fuera del ámbito escolar. Un nuevo medio ambiente puede brindar un "comienzo de cero" para un niño o niña que ha sido repetidamente molestado(a) o intimidado(a).
- Enséñele a su hijo o hija estrategias de seguridad. Enséñele a buscar ayuda de un adulto cuando él/ella se sienta amenazado por alguien que lo/la molesta o intimida. Hable acerca de las personas a quienes podría recurrir en busca de ayuda y practique un juego de roles con lo que él/ella deberían decir. Asegúrele a su hijo o hija que reportar molestias o intimidaciones no es lo mismo que ser un "soplón".
- Pregúntese a usted mismo(a): ¿Mi hijo o hija está siendo molestado(a) o intimidado(a) debido a una dificultad de aprendizaje o a una falta de destrezas sociales? Si su hijo o hija es hiper-activo(a), impulsivo(a) o habla por demás, el niño que molesta o intimida podría estar reaccionando por irritación. Esto no justifica la molestia o intimidación, pero podría ayudar a explicar por qué su hijo o hija está padeciendo estos actos. Si su hijo o hija irrita fácilmente a la gente, busque la ayuda de un consejero para que su hijo o hija pueda aprender mejor las reglas sociales informales de su grupo de pares.
- El hogar es ahí donde está el corazón. Asegúrese que su hijo o hija tenga un ambiente seguro y cariñoso en su hogar donde él/ella pueda buscar refugio, tanto física como emocionalmente. Siempre mantenga abiertas las líneas de comunicación con su hijo o hija.

Referencias

Olweus, D. (1993). *Los actos de molestia o intimidación en la escuela: Lo que sabemos y lo que podemos hacer.* [Bullying At school: What we know and what we can do. Cambridge, MA: Blackwell.]

Snyder, J. M. (Febrero de 2003) Lo que Pueden Hacer los Padres Sobre Actos de Molestia o Intimidación en la Infancia. [What Parents Can Do About Childhood Bullying. Schwab Learning Center, (www.schwablearning.org) Charles and Helen Schwab Foundation. <http://www.schwablearning.org/articles.asp?r=697>]

Lo que los Padres Deberían Saber sobre los Actos de Molestia o Intimidación. [What Parents Should Know about Bullying (2002). Prevention Child Abuse America Publication. South Deerfield, MA. (1-800-835-2671)]