

No Más Bullying: (el acto de molestar o intimidar a alguien) Qué pueden hacer los padres y maestros?

El molestar y el acoso crean un clima de miedo que interfiere con el funcionamiento de la escuela, y pueden llevar a la depresión, a la ansiedad y al apartarse socialmente. Es importante que los padres y los profesores ayuden a las víctimas y al agresor a construir escuelas y comunidades más seguras para todos los niños.

Definición de Bullying

Es el comportamiento agresivo o hostil que se hace de manera intencional y es repetido durante un tiempo. Puede ser verbal, físico o emocional. Pueden ser amenazas, exclusión social o aislamiento así como bullying cibernético(a través del internet, teléfono) entre otras formas.

Ayudando a las Víctimas

1. **Conozca las señales!** Busque la ropa rasgada, No quiera ir a la escuela, disminución del apetito, pesadillas, llanto, bajas calificaciones, habla menos de sus compañeros y de sus actividades diarias, o se queja de dolores de cabeza y estomago.
2. **Anime a reportar inmediatamente si le hacen bullying.** Practique con el niño qué debe de decir a su maestro u otros adultos cuando tenga que hacer un reporte.
3. **Enseñe y practique el ser más confidente.** Ayude al niño practicando con él como puede hacerse respetar. Por ejemplo ("déjeme solo!").
4. **Fije límites a la tecnología.** Enséñele a los niños sobre cyberbullying y a no responder o reenviar correos electrónicos o los mensajes de textos que los amenazen. Supervise sus correos electrónicos, mensajes de texto, e interacciones en línea, tales como Facebook y Myspace .
5. **Apoye a otras víctimas de bullying.** Cualquier persona tiene el poder de parar un acto de bullying! Hablé con los niños de que pueden decir cuando observen o se enteren de una situación de bullying.

Ayudando a los Bullies

1. **No le ponga apodo al niño.** Poniendole un apodo al "bully" solo empeorara la situación.
2. **Intervenga inmediatamente.** Paré el comportamiento agresivo tan pronto como lo note y déjele bien claro que ese comportamiento y el ponerle apodo a otros es inaceptable.
3. **Provea Supervisión constante.** Ponga atención a áreas como baños, parque y cuando esten caminando hacia los buses.
4. **Promueva un ambiente positivo en la casa y la escuela.** Cree un ambiente que enseñe y refuerze los comportamientos apropiados. Los adultos pueden moldear las interacciones que ellos desearían ver, los niños las seguiran. Por ejemplo, cuando nosotros como padres respetamos a otras personas y no los llamamos con apodos negativos, los niños también los respetarán y no llamarán con nombres negativos. Cuando nos burlamos de personas diferentes y no mostramos sensibilidad a sus necesidades y diferencias, los niños tambien lo haran.
5. **Recompense las interacciones apropiadas.** NO tome la interacción social positiva como un hecho seguro! Enseñe las interacciones deseadas y recompense las interacciones positivas entre los niños.

Si su hijo esta teniendo dificultad en la escuela o en la casa como resultado de bullying, hable con su medico, con el director de la escuela, el consejero o con personal de la escuela de su hijo; o siga la guía, "Accessing Mental Health Services in the Fond du Lac Community," disponible en www.csifdl.org.

Preparado por la Dr. Sarah Arnold, sicóloga de Agnesian HealthCare's Doll & Associates, en asociación con Comprehensive Services Integration (CSI) Mental Health Services Committee, usando materiales de la Asociación Americana de Psicología.

Con el apoyo del Distrito Escolar de Fond du Lac y North Fond du Lac, organizaciones comunitarias, CSI son las familias, escuelas y la comunidad trabajando juntos apoyando a los niños durante su crecimiento. Muchas cosas como relaciones positivas, conexiones familiares y el ambiente afectan el bienestar de los niños. Satisfaciendo esas necesidades ahora resulta en adultos sanos y una comunidad mas Segura para todos. Para mayor información, por favor visite nuestra página www.csifdl.org.

El proyecto de CSI es patrocinado por el Departamento de Educación (osdfs), Salud y Recursos Humanos, (SAMHSA) y Justicia (OJJDP).