



GUÍA DE RECURSOS

# Cómo abordar el acoso escolar

---

[gabrielslight.org](http://gabrielslight.org)  
[info@gabrielslight.org](mailto:info@gabrielslight.org)  
[@gabriels\\_light\\_fund](https://www.instagram.com/gabriels_light_fund)

---

# Nuestra misión es prevenir el suicidio juvenil mediante la educación, la ciberseguridad y campañas de bondad.

*Si estás leyendo esto, tú o tu hijo/a podrían estar experimentando acoso. El acoso puede y debe detenerse ya que puede tener consecuencias extremadamente graves. La mayoría de los niños se resisten a decirle a alguien que están siendo acosados. Todos debemos detener el acoso de inmediato. Todo el que vea algo debe decirlo. Los dispositivos de nuestros hijos DEBEN ser supervisados en casa y en la escuela, y siempre debes tener el código de acceso de dichos dispositivos de tu hijo/a.*

*En 2018, perdimos a nuestro hijo Gabriel a causa del suicidio cuando tenía solo doce años. Decir que estábamos impactados por su muerte es quedarse corto. Inicialmente, pensamos que había sido un accidente, ya que no mostraba ninguno de los "signos habituales" de depresión en casa. No estábamos supervisando sus dispositivos.*

*Semanas después, recibimos pruebas de su historial de búsqueda en un dispositivo escolar que mostraban que había estado buscando información sobre el suicidio y el acoso escolar antes de su muerte. Nunca vimos ninguna alerta. La escuela no controlaba los dispositivos.*

*Evidencia adicional, como un cuaderno personal, informes de sus compañeros e incluso una presentación en clase, demostró que Gabe sufría acoso, se sentía aislado y solo en la escuela. Se sentía disminuido, que no era lo suficientemente bueno, y sin esperanza. Habló de suicidio con sus compañeros de clase. De nuevo, ninguno de estos signos se exhibió en casa entre nuestra familia cercana. Todos los mensajes de texto de su teléfono habían sido eliminados.*

*Nuestra familia quedó destrozada por su pérdida. Estamos trabajando para rehacer nuestras vidas y elegimos celebrar la forma en que Gabriel vivió, no centrarnos en la forma en que murió. En honor de Gabriel, y en honor de todos los que han perdido la vida a causa del suicidio, compartimos nuestro viaje y trabajamos diligentemente a través de Gabriel's Light para prevenir el suicidio juvenil a través de la educación, la ciberseguridad y campañas de bondad. Recomendamos especialmente utilizar la aplicación Bark en todos los dispositivos de sus hijos lo antes posible. Las escuelas deben asumir la responsabilidad de supervisar los dispositivos que distribuyen. Es un problema de seguridad, como las cerraduras de las puertas, las verificaciones de antecedentes para los voluntarios y no permitir que entren extraños.*

*Hemos creado esta guía de recursos para ofrecer apoyo y consejos a aquellos que puedan estar lidiando con el acoso escolar, tanto en la escuela como en línea. Ten en cuenta que **no estás solo y que debes hablar en el acto. Si ves algo, di algo.***

Con todo mi afecto,



Carol Hufford Deely

Presidenta y Fundadora, Gabriel's Light

# Tabla de contenidos

---

Señales comunes de que tu hijo sufre acoso	Página 4
Ciberacoso	Página 5
Leyes y Reglamentos	Página 7
Cuando tu hijo es el acosador	Página 8
Lo que pueden hacer los padres	Página 10
Qué pueden hacer los niños	Página 13
Qué pueden hacer las escuelas	Página 15
Reflexiones finales para padres y recursos adicionales	Página 17

## Detén el acoso en el acto

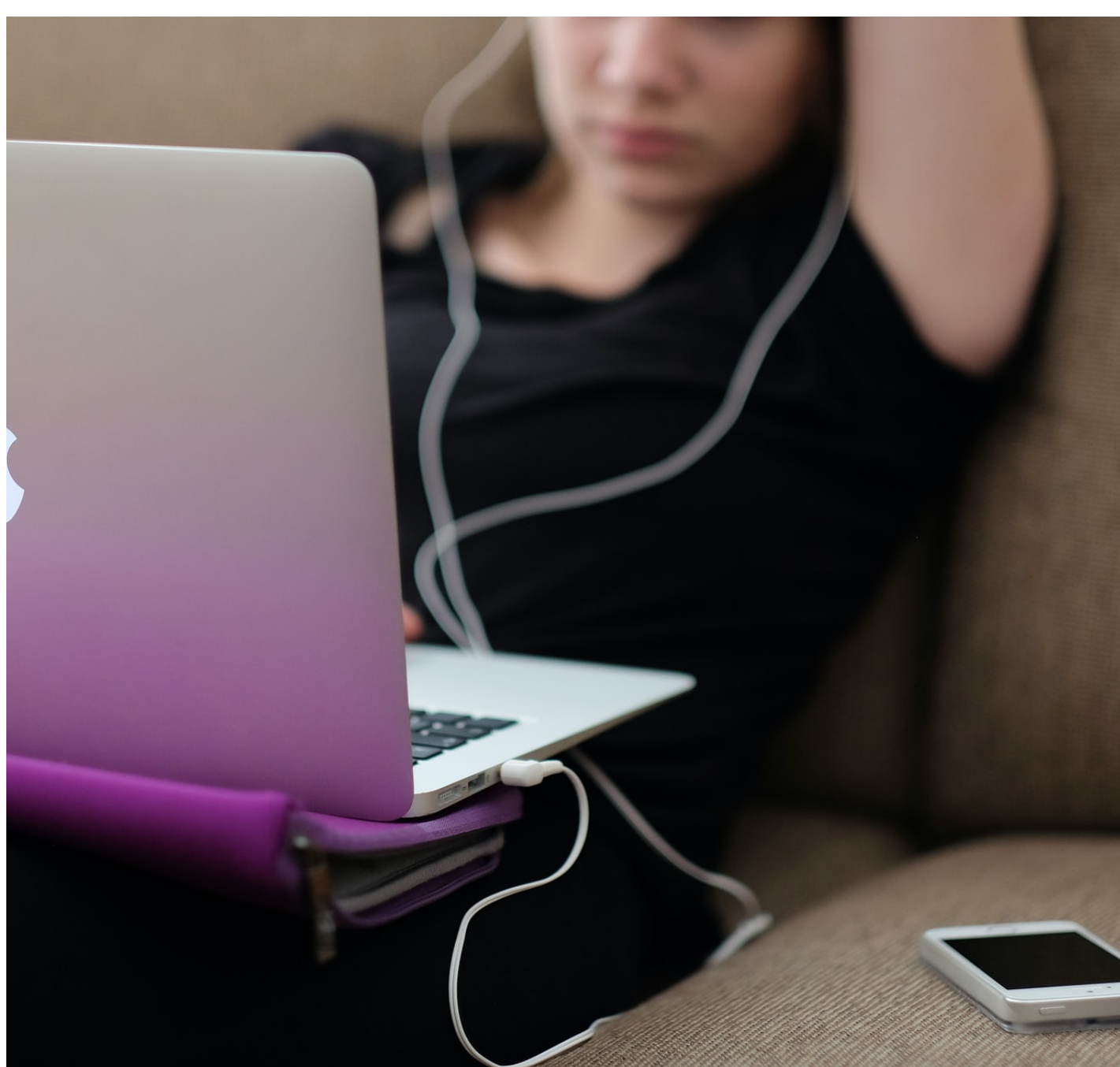
Cuando los adultos responden con rapidez y coherencia a los comportamientos de acoso, transmiten el mensaje de que no son aceptables. Los padres, el personal de la escuela y otros adultos de la comunidad pueden ayudar a los niños a prevenir el acoso hablando del tema, creando un entorno escolar seguro y una estrategia de prevención del acoso en toda la comunidad.

# Señales comunes de que su hijo/a está siendo acosado/a

---



**20% de los estudiantes de 12 a 18 años declaran haber sufrido acoso**



Busca cambios en tu hijo/a. Sin embargo, ten en cuenta que no todos los niños que son acosados exhiben signos de advertencia.

Algunas señales que pueden indicar un problema de acoso escolar son:

- Depresión, soledad o ansiedad
- Baja autoestima
- Ansiedad mientras está en el dispositivo electrónico
- Lesiones inexplicables
- Ropa, libros, electrónicos o joyas perdidos o destruidos
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes, sentirse enfermo o fingir estar enfermo
- Cambios en los hábitos alimenticios, como saltarse comidas o comer en exceso de repente. Los niños pueden regresar a casa del colegio con hambre porque no han comido en el almuerzo.
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Ausencias escolares, aversión a la escuela o un rendimiento escolar más bajo que antes
- Pérdida repentina de amigos o evasión de situaciones sociales
- Comportamientos autodestructivos, como escaparse de casa o infligirse daño a sí mismo/a
- Desactivación de perfiles en línea
- Pensar en el suicidio o intentar quitarse la vida

Aunque mostrar uno o más de estos signos no significa necesariamente que tu hijo esté siendo acosado (o ciberacosado), es importante prestarles atención si sospechas que algo está ocurriendo.

Si conoces a alguien en peligro, no ignores el problema. Pide ayuda de inmediato. En las secciones siguientes se explica lo que los niños, padres y profesores pueden hacer frente al acoso escolar.

**Para más información sobre los síntomas más comunes de que tu hijo está siendo acosado, consulta estos artículos:**

<https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>

<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/bullying/conditioninfo/signs/>

# Ciberacoso

---

## ¿Qué es el ciberacoso?

---

Según el diccionario Webster, el ciberacoso se define como la publicación electrónica de mensajes malintencionados sobre una persona (como un estudiante), a menudo realizados de manera anónima. Los medios de transmisión de este tipo de acoso son los teléfonos móviles o Internet e incluyen el envío, publicación o compartición de contenido negativo, perjudicial, falso o malintencionado sobre alguien más. Puede incluir la divulgación de información personal o privada sobre otra persona que cause vergüenza o humillación. Algunos casos de ciberacoso pueden cruzar la línea y convertirse en comportamiento ilegal o delictivo.

## Lugares más comunes donde se produce el ciberacoso:

---

- Redes sociales, como Facebook, Instagram, Snapchat y Tik Tok.
- Aplicaciones de mensajería de texto y mensajería en dispositivos móviles o tabletas.
- Mensajería instantánea, mensajes directos, y chats en línea a través de Internet.
- Foros en línea, salas de chat, y tableros de mensajes, como Reddit.
- Comunidades de juegos en línea.
- Correo electrónico.

## Algunos ejemplos de ciberacoso son:

---

- Enviar mensajes amenazadores o malintencionados al teléfono o al correo electrónico de otra persona.
- Difundir rumores sobre otra persona a través de estas plataformas.
- Publicar amenazas o mensajes humillantes en un perfil de una red social.
- Utilizar la cuenta de otra persona en las redes sociales para enviarle mensajes crueles o dolorosos.
- Tomar y enviar fotos embarazosas o sexuales de una persona sin su consentimiento.

## ¿En qué se diferencia el ciberacoso de otros tipos de acoso?

---

Según stopbullying.gov, hay tres aspectos principales que hacen que el ciberacoso sea único:

### **Persistente**

Los dispositivos digitales ofrecen la posibilidad de comunicarse de forma inmediata y continua las 24 horas del día, por lo que a los niños que sufren ciberacoso puede resultarles difícil encontrar alivio.

### **Permanente**

La mayor parte de la información comunicada electrónicamente es permanente y pública, si no se denuncia y elimina. Una reputación negativa en Internet, incluso para quienes acosan, puede afectar la admisión en la universidad, las posibilidades de empleo, y otros ámbitos de la vida.

### **Difícil de detectar**

Como los profesores y los padres pueden no oír o ver el ciberacoso, es más difícil de reconocer.



# Ciberacoso, continuación

---

## Señales de que tu hijo puede estar acosando cibernéticamente a otros

Es posible que muchos niños que acosan cibernéticamente ni siquiera se den cuenta. Sus intenciones pueden ser sólo bromear o jugar y acaban haciendo daño a alguien sin darse cuenta.

Los niños pueden estar ciberacosando a otros si:

- Cierra o cambia de pantalla cuando tú u otra persona se acercan
- Tiene más de una cuenta en Internet
- Han sufrido acoso o ciberacoso en el pasado
- Han sido acusados anteriormente de acoso o de ciberacoso

## ¿Qué se puede hacer contra el ciberacoso?

En secciones posteriores de este documento encontrarás consejos sobre qué hacer ante cualquier tipo de acoso, incluido el ciberacoso. (Sigue leyendo para ver las secciones: "Qué pueden hacer los padres", "Qué pueden hacer los niños" y "Qué pueden hacer las escuelas")

## Más información sobre el ciberacoso

Para más información sobre el ciberacoso, lee los siguientes enlaces:

<https://prezzies.com/from-cyberbully-to-thoughtful-parents-guide/>

<https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>



*Texto en imagen: Ellos envían mensajes de texto. Nosotros monitoreamos. Tú te quedas tranquilo.*

REGÍSTRATE HOY EN [bark.us](https://bark.us)  
Un mes de monitoreo GRATIS con código:

GABRIEL

Bark es la herramienta de supervisión más completa en la que confían los padres y que cuenta con la aprobación de las escuelas.

# Leyes y reglamentos

---

A veces, el acoso se combina con el acoso discriminatorio, que está amparado por leyes federales de derechos civiles.

Obtén información sobre tus derechos civiles.

## Leyes federales

---

Aunque ninguna ley federal aborda directamente el acoso escolar, en algunos casos, el acoso escolar se combina con el acoso discriminatorio cuando se basa en la raza, el origen nacional, el color, el sexo (incluida la orientación sexual y la identidad de género), la edad, la discapacidad, o la religión. Las escuelas financiadas con fondos federales (incluidos los colegios y universidades) tienen la obligación de resolver el acoso motivado por estos motivos.

Si la situación no se resuelve adecuadamente, considera la posibilidad de:

- Presentar una queja formal ante el distrito escolar.
- Ponerse en contacto con la [Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Educación de EE.UU.](#) y con la [División de Derechos Civiles del Departamento de Justicia de EE.UU.](#) para solicitar ayuda.

Por desgracia, a veces los comportamientos pueden convertirse en crímenes. Por ejemplo, cuando un delito violento o una amenaza de cometerlo está motivado por prejuicios contra una persona o grupo con características específicas, entonces se denomina delito de odio. Según el [Departamento de Justicia de EE.UU.](#), a nivel federal, un delito de odio es cualquier delito motivado por prejuicios contra la raza, el color, la religión, la nacionalidad, la orientación sexual, el sexo, la identidad de género, o la discapacidad.

Para más información sobre leyes federales y acoso: <https://www.stopbullying.gov/resources/laws/federal>

## Leyes estatales

---

Para obtener información adicional sobre los componentes comunes de las leyes, políticas y reglamentos estatales contra el acoso, consulta este enlace:

<https://www.stopbullying.gov/resources/laws/key-components>

Para obtener un cuadro imprimible de las leyes y normativas estatales contra el acoso, haz clic aquí:

<https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/common-components-state-anti-bullying-laws-regulations-by-state.pdf>

### IMPACTO DE POR VIDA

A menudo, los efectos del acoso pueden durar mucho tiempo. Algunas víctimas nunca se recuperan del todo, y algunos acosadores nunca dejan de hacer daño a los demás. Es importante buscar ayuda y tomar medidas.



# Cuando es tu hijo quien acosa

---

¿Qué pasa si descubres que tu hijo está acosando a otros? Tal vez hayas recibido una llamada del colegio o de otro padre. En cualquier caso, si crees que tu hijo acosa a otros, es importante que empieces a trabajar con él o ella inmediatamente.

## ¿Por qué acosan los niños?

---

Los niños que acosan no son necesariamente malos. Según EmpoweringParents.com, algunos niños recurren al acoso porque resuelve lo que ellos consideran sus problemas sociales. Básicamente, es más fácil acosar a alguien que esforzarse por resolver el problema y controlar las propias emociones.

## El acoso como sustituto de las habilidades sociales

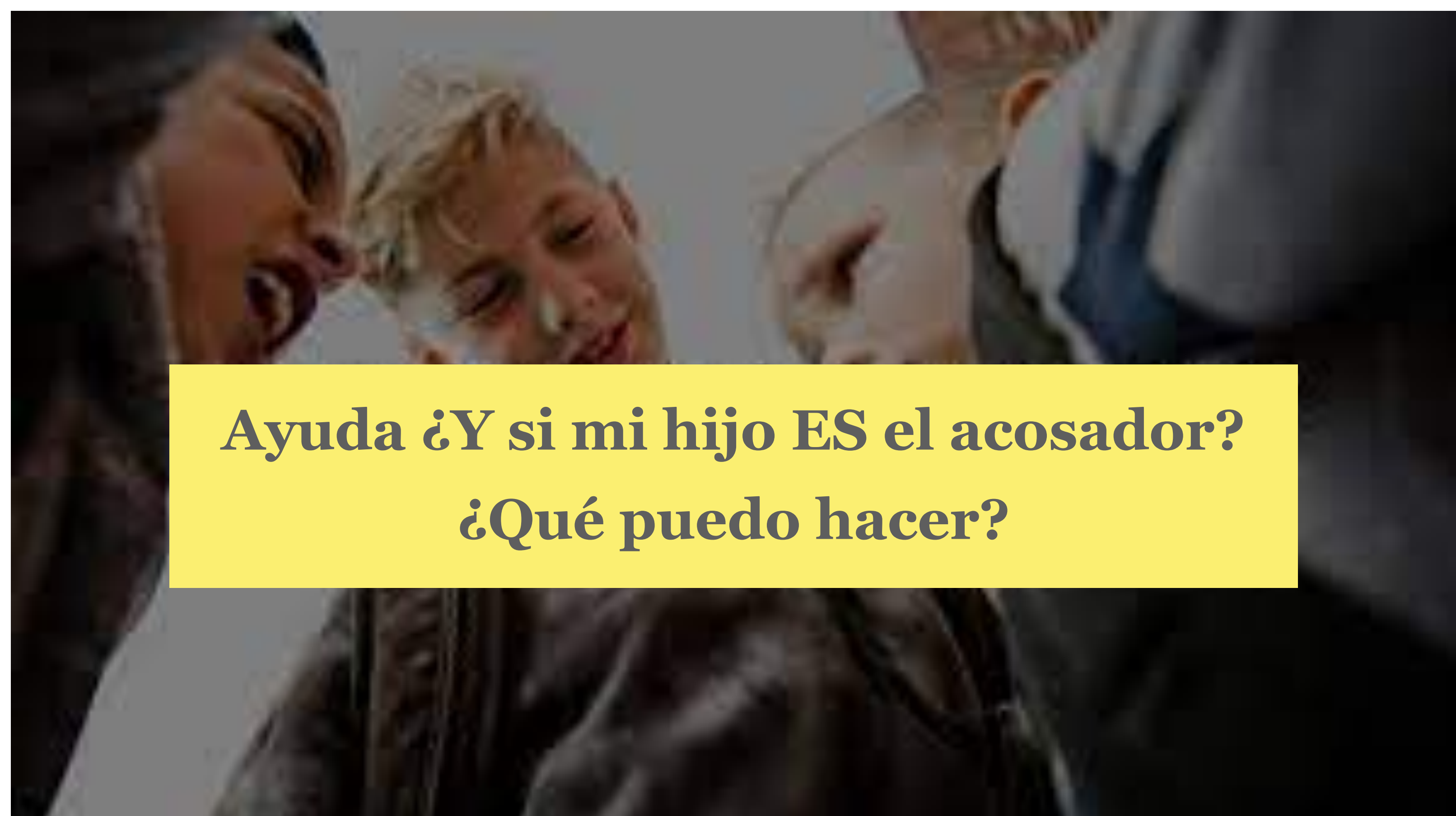
---

A menudo, los niños utilizan el acoso para sustituir habilidades sociales que aún no han desarrollado. A medida que los niños atraviesan etapas de desarrollo, deberían encontrar formas de resolver problemas y llevarse bien con otras personas. Esto incluye aprender a interpretar situaciones sociales, hacer amigos y comprender su entorno social. Los niños que intimidan utilizan la agresividad, y algunos la violencia y el abuso verbal, para suplantar esas habilidades. De hecho, no tienen que aprender a resolver problemas, sino que utilizan la fuerza bruta o la intimidación. Se convierte en su respuesta natural ante cualquier situación en la que se sientan socialmente incómodos, inseguros, asustados, aburridos, o avergonzados.

## Los niños pueden estar acosando a otros cuando:

---

- Participan en peleas físicas o verbales
- Tienen amigos que intimidan a otros.
- Son cada vez más agresivos.
- Son enviados con frecuencia a la oficina del director o a detención.
- Tienen dinero extra inexplicable o nuevas pertenencias.
- Culpan a los demás de sus problemas.
- No aceptan la responsabilidad de sus actos.
- Son competitivos y se preocupan por su reputación o popularidad.



**Ayuda ¿Y si mi hijo ES el acosador?  
¿Qué puedo hacer?**

**A veces los niños recurren al acoso para resolver lo que consideran problemas sociales.**



# Cuando tu hijo es el acosador, continuación

---

## ¿Cómo puedo trabajar con mi hijo?

---

Hablar con tu hijo es siempre el primer paso. Asegúrate de que entiendes qué es el acoso. Algunos ejemplos de acoso son:

- Obligar a otras personas a hacer cosas que no quieren hacer.
- Golpear a otras personas.
- Coger o romper objetos ajenos.
- Insultar o menospreciar a otras personas.

Puedes establecer la norma de que este tipo de comportamiento es inaceptable y asegurarte de que existe una cultura de responsabilidad en tu hogar. Enséñales lo que significa la responsabilidad (incluso a una edad temprana) y hazles saber que son responsables de sus actos. Los niños que acosan a otros en la escuela también deben rendir cuentas en casa. Puede que a tu hijo no le resulte fácil y que haya que explicarle varias veces el concepto de acoso escolar, pero aprenderá.

Algunas frases que puedes utilizar:

- "En nuestra casa no hacemos eso".
- "Eres responsable de ese tipo de comportamiento en nuestra casa".
- "¿Cómo debes tratar a los demás?"
- "Trata a los demás con respeto. Si no te devuelven el respeto, aléjate". Tratar a alguien con respeto significa no insultarle, amenazarle, o pegarle".
- "Escucha a los demás. Acepta a los demás. Si no quieren jugar con tus juguetes o no quieren compartir sus cosas, tienes que aprender a aceptarlo".

Para leer el artículo completo de EmpoweringParents.com, ¿Qué hacer si tu hijo intimida a otros niños?: <https://www.empoweringparents.com/article/what-to-do-if-your-child-is-bullying/>



# Qué pueden hacer los padres

---

## Monitoreo tecnológico

---

¿Tienes cerraduras en la puerta de casa? ¿Una alarma en tu casa? ¿Dejas entrar a extraños en tu colegio? Ningún niño debería tener un dispositivo que no esté supervisado por un padre/tutor y la escuela. No es una cuestión de privacidad, sino de seguridad. Recomendamos Bark Technologies. Véase más abajo.

## Escucha lo que tu hijo tiene que decir

---

- Sé un buen oyente.
- Sé abierto y capaz de escuchar lo que tiene que decir.
- Intenta ser comprensivo pero neutral cuando tu hijo hable. (Si reaccionas con demasiada intensidad a lo que dice tu hijo, es posible que deje de hablar por miedo a disgustarte o enfadarte).
- La otra parte de escuchar no es culpar al niño. No le atribuyas la responsabilidad del acoso ni intentes buscarle una razón; no hay ninguna buena razón o excusa para lo que está ocurriendo.

Una de las mejores preguntas que puedes hacerle a tu hijo es: *"¿Qué puedo hacer para ayudarte?"*.

## Si te maltrataron, intenta no tomártelo personalmente

---

Es posible que tengas tus propios recuerdos dolorosos de haber sido acosado. Está bien que hables con tu hijo de lo que se siente al ser acosado, pero no asumas el problema como si fuera sólo suyo. Recuerda las respuestas que recibiste de otras personas. Utiliza lo que haya funcionado y evita hacer lo que no haya servido de apoyo o haya sido hiriente.

## No tomes represalias contra el niño acosador ni contra la familia

Puede resultar tentador tomar cartas en el asunto, pero no es una buena idea. Aquí es donde tienes que dar el ejemplo a tu hijo sobre cómo resolver problemas. Es muy difícil escuchar que tu hijo está siendo acosado. Quieres detenerlo inmediatamente. Recuerda que tomar represalias no ayudará a tu hijo a resolver el problema ni a sentirse mejor consigo mismo. En lugar de eso, respira hondo y piensa qué puedes hacer para ayudar a tu hijo a manejar la situación.

**El acoso persistente puede provocar ansiedad, depresión, y otros problemas de salud mental.**



# Qué pueden hacer los padres, continuación

---

## Enseña a tu hijo a reaccionar apropiadamente

---

Los niños que acosan tienden a elegir a niños que tienen reacciones fuertes. Eligen a niños que se enfadan y que se toman a pecho las burlas. También buscan a niños que no se defiendan o a los que puedan dominar. Es importante enseñar a tu hijo a reaccionar apropiadamente.

Puedes enseñarle cómo evitar a los acosadores en el colegio y a quién acudir si se sienten inseguros. También puedes hacer juegos de rol para practicar cómo no reaccionar ante lo que dicen los acosadores. Aunque tu hijo no pueda hacer desaparecer el acoso, puede alejarse de él, y encontrar a alguien con quien hablar del tema.

## Encuentra a un profesor o administrador de la escuela que pueda ayudar

---

- Recuerda que es responsabilidad de la escuela poner fin al acoso escolar y que la mayoría de las escuelas se lo toman en serio.
- El consejero del colegio de tu hijo puede ser un buen punto de partida.
- Si animas a tu hijo a que hable con el orientador por su cuenta, podrá tomar cartas en el asunto. También es una buena idea que los padres se reúnan con el orientador.
- Pregunta si hay un lugar seguro al que su hijo pueda ir si necesita tomarse un tiempo o un descanso.
- (Puede tratarse del despacho del orientador o de otro administrador o profesor de confianza. Esto permite a tu hijo tener cierto control sobre la situación y saber que no es impotente. Le demuestra a los niños que hay algunas soluciones a la situación y que hay esperanza).
- Asegúrate de que tu hijo siga hablando, ya sea contigo, con un orientador o con un profesor de confianza, es importante que sigan comunicándose sobre lo que sucede.

## Ponte del lado de tu hijo

---

Asegúrate de que tu hijo sepa que estás de su lado. Tu hijo necesita entender que no le culpas y que le apoyarás. Hazle saber que no hay excusa para lo que le está pasando, que ustedes, como padres, van a conseguir ayuda y que lo amas y lo vas a apoyar.

## Enseña a su hijo a nombrar lo que le ocurre

---

Para los niños más pequeños, es importante poder nombrar lo que está pasando, como "acoso". Para un niño que se siente acosado, es empoderador poder nombrarlo.

# Qué pueden hacer los padres, continuación

---

## Busca apoyo

---

- Asegúrate de hablar con tu cónyuge o con familiares o amigos que te apoyen. Las situaciones de acoso pueden provocar muchas emociones en los padres. Confía en tu red de apoyo.
- Si los padres están casados, es posible que necesiten hablar con su cónyuge como pareja, sin su hijo cerca, para que puedan estar en sintonía al comunicarse con su hijo.
- Si eres padre o madre soltero/a, se recomienda que se ponga en contacto con alguien -un familiar, un amigo o alguien en la escuela- que pueda apoyarte ayudando a tu hijo.
- Independientemente de su estado civil, puede ser útil ponerse en contacto con otros padres -amigos y colegas- y preguntarles cómo actuaron cuando les ocurrió a sus hijos. Aunque sea solo esa acción puede ayudarte a sentir que no estás solo y que tu hijo no tiene nada malo.

## Identifica algo que tu hijo haga realmente bien

---

Ayuda a tu hijo a sentirse bien consigo mismo encontrando algo que sepa hacer bien. Elige alguna actividad que se le dé bien y refuérzala verbalmente. Cada vez que tenga éxito, le ayudará a mejorar su autoestima, lo contrario de lo que le hacen sentir los acosadores.

## Lleva un registro de las situaciones de acoso y de todas las discusiones

---

Cuando lleves un registro, sé lo más específico posible. Asegúrate de hacer capturas de pantalla de los casos de ciberacoso:

- ¿Quién estuvo implicado y a quién se lo comunicaste?
- ¿Qué ocurrió?
- ¿Dónde ocurrió?
- ¿Cuándo ocurrió?
- Agendas y resultados de las reuniones
- Reacción de tu hijo ante la situación

**Si alguna vez dirigen una amenaza grave a tu hijo, notifícalo a la escuela y/o ponte en contacto con la policía. Si tú o tu hijo ven una amenaza grave en Internet dirigida a otra persona, haz una captura de pantalla y notifícalo inmediatamente a los padres y al colegio.**

Para consultar el artículo completo de EmpoweringParents.com, ¿Su hijo está siendo acosado? 9 pasos que puedes dar como padre, entre aquí: <https://www.empoweringparents.com/article/is-your-child-being-bullied-9-steps-you-can-take-as-a-parent/>



**Mantén un registro detallado de todas las actividades de acoso y haz capturas de pantalla de los casos de ciberacoso.**

# Qué pueden hacer los niños

---

## Tratar a todo el mundo con respeto

---

Nadie debe maltratar a los demás.

- Piensa antes de decir o hacer algo que pueda herir a alguien.
- Si piensas en maltratar a alguien, busca otra cosa que hacer. Juega, ve la tele, o habla con un amigo.
- Habla con un adulto en quien confíes. Pueden ayudarte a encontrar formas de ser más amable con los demás.
- Ten en cuenta que todos somos diferentes. Ni mejor ni peor. Sólo diferentes.
- Si crees que has acosado a alguien en el pasado, discúlpate.

## Qué hacer si te acosan

---

Hay cosas que puedes hacer si te acosan:

- Mira al niño que te acosa y dile que deje de hacerlo con voz tranquila y clara. También puedes intentar reírte.
- Esto funciona mejor si te resulta fácil bromear. Puede pillar desprevenido al niño que te acosa.
- Si hablar parece demasiado difícil o poco seguro, aléjate, y mantente alejado. No te resistas. Busca a un adulto para que detenga el acoso en el acto.
- Ideas adicionales sobre qué hacer: <https://www.manateeschools.net/cms/lib/FLO2202357/Centricity/Domain/2425/Tip%20Sheet%20for%20Coping%20with%20Any%20Sort%20of%20Bully.pdf>

## Cómo protegerte del acoso

---

Hay cosas que puedes hacer para mantenerte a salvo en el futuro.

- Habla con un adulto de confianza. No te guardes tus sentimientos. Contárselo a alguien puede ayudarte a sentirte menos solo.
- Los adultos pueden ayudarte a elaborar un plan para poner fin al acoso.
- Aléjate de los lugares donde has sufrido acoso.
- Mantente cerca de los adultos y de otros niños. La mayor parte del acoso se produce cuando no hay adultos cerca.

## Protégete del ciberacoso

---

El acoso no siempre ocurre en persona. El ciberacoso es un tipo de acoso que se produce en línea o a través de mensajes de texto o correos electrónicos. Hay cosas que puedes hacer para protegerte.

- Piensa siempre lo que publicas. Nunca sabes lo que alguien puede reenviar. Ser amable con los demás en Internet te ayudará a mantenerte a salvo. No compartas nada que pueda herir o avergonzar a alguien.
- Mantén tu contraseña en secreto. Incluso los niños que parecen amigos podrían revelar tu contraseña o utilizarla de una forma que no desees. Deja que tus padres conozcan tus contraseñas.
- Piensa en quién ve lo que publicas en Internet. ¿Desconocidos? ¿Los amigos? ¿Los amigos de tus amigos? La configuración de privacidad te permite controlar quién ve qué.
- Mantén informados a tus padres. Diles lo que haces en Internet y con quién. Deja que se hagan amigos tuyos o que te sigan. Escucha lo que tienen que decir sobre lo que está bien y lo que no. Se preocupan por ti y quieren que estés seguro.
- Habla con un adulto de confianza sobre cualquier mensaje que recibas o cualquier cosa que veas en Internet que te entristezca o te asuste.

Si se trata de ciberacoso, denúncialo.

# Lo que pueden hacer los niños, continuación

---

## Defiende a los demás

---

En una situación de acoso, un defensor es alguien que ve un problema y actúa. No participa en el acoso. Lo que hace es pedir ayuda a un adulto de confianza y ayudar al niño acosado a alejarse. A veces incluso se enfrenta al acosador. Por otro lado, un espectador es alguien que sabe que se está produciendo el acoso, pero no hace nada para impedirlo. Los espectadores a menudo se unen o se ríen de lo que está ocurriendo para evitar el rechazo de sus compañeros o ser acosados. Ser un espectador puede fomentar el acoso porque demuestra que las acciones de un acosador son socialmente aceptables. Sé un "defensor", no un espectador.

## Cosas que puede hacer un defensor

---

Hay muchas maneras de empezar a ser un defensor y ayudar a detener el acoso. A continuación hay una lista de formas en las que un defensor puede actuar:

- Un defensor puede decirle directamente a un acosador que se detenga.
- Algunos defensores crean grupos de personas para enfrentarse a los acosadores.
- Un defensor es alguien que conecta con el acosado, proporcionándole un sistema de apoyo, mientras ignora las palabras, amenazas, y acciones del acosador.
- Algunos defensores detienen el acoso desviando la atención del acosador hacia algo que no sea la víctima. Por ejemplo, pueden sacar a colación una nueva película o un videojuego e iniciar una nueva discusión.
- Los defensores pueden formar grupos anti-acoso y de apoyo a las víctimas del acoso. También pueden concienciar a otras personas sobre los problemas de acoso en su comunidad.
- Un defensor sabrá que siempre puede encontrar a un adulto de confianza, incluso si cree que no puede implicarse personalmente en el problema, para ayudar a la persona acosada.

## Recursos adicionales

---

**Más información sobre lo que pueden hacer los niños:** <https://www.stopbullying.gov/resources/kids>

**Para más información sobre lo que pueden hacer los adolescentes:** <https://www.stopbullying.gov/resources/teens>

**Para más información sobre cómo ser un defensor de los demás::** <https://www.bark.us/blog/what-is-an-upstander-how-to-be-one/>

### Vídeos para estudiantes:

Feet on the line/ Pies en la línea <https://www.youtube.com/watch?v=SdC7iBpD8Sk>

El ciberacoso en los juegos en línea <https://whatsyourstory.trendmicro.com/blog/entry/1-9be40/>

### DEFENSOR:

Persona que habla o actúa en apoyo de otra, especialmente en nombre de alguien que está siendo atacado o intimidado.



# Qué pueden hacer las escuelas

---

La mejor manera de detener cualquier tipo de acoso es abordarlo antes de que empiece. El acoso puede amenazar la seguridad física y emocional de los alumnos en la escuela y hacerles casi imposible aprender. La buena noticia es que entrenar al personal escolar y a los alumnos para prevenir y abordar el acoso da buenos resultados. Aunque no existe ningún mandato federal sobre planes de estudio o formación del personal en materia de acoso, TODOS los estados tienen leyes que obligan a las escuelas a responder al acoso. Muchos estados también incluyen el ciberacoso en sus leyes. Puedes informarte sobre las leyes y políticas de cada estado, incluyendo si protegen a estudiantes del ciberacoso, aquí:

<https://www.stopbullying.gov/resources/laws>

## Actividades para enseñar a los alumnos sobre el acoso escolar

---

Incorporar el tema de la prevención del acoso en lecciones y actividades es una forma sencilla de ayudar a los alumnos a aprender sobre la prevención del acoso. Las escuelas no siempre necesitan un programa más formal. Algunos ejemplos de actividades son:

- Proyecto de investigación: Búsqueda en Internet o en la biblioteca sobre los tipos de acoso, cómo prevenirlo, y cómo deben responder los niños.
- Presentación: Haz que los alumnos escriban un discurso o representen un papel sobre cómo acabar con el acoso escolar.
- Debates: Organizar debates en clase sobre temas como la denuncia del acoso.
- Escritura creativa: Los alumnos pueden escribir un poema contra el acoso, o una historia en la que enseñen a los espectadores a ayudar.
- Arte: Obras artísticas, como crear un collage sobre el respeto o los efectos del acoso.
- Reuniones en el aula: Deben ser un espacio seguro para hablar de cómo los alumnos pueden establecer relaciones apropiadas.

## Programas y planes de estudios basados en evidencia

---

Las escuelas pueden optar por aplicar programas o planes de estudios formales basados en evidencia recopilada por expertos en el tema. Muchos programas evaluados que abordan el acoso están diseñados para su uso en escuelas primarias y secundarias. Existen menos programas para escuelas secundarias y entornos no escolares. Hay muchas cosas por considerar a la hora de seleccionar un programa, como la demografía, la capacidad y los recursos de la escuela. Además, asegúrense de evitar los errores comunes durante la prevención del acoso escolar: <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-10/misdirections-in-prevention.pdf>.

### Programas para ayudar a su escuela.

Cyber Safety Consulting, Liz Repking: <http://cybersafetyconsulting.com>

Programa Olweus de prevención del acoso escolar: <http://www.clemson.edu/olweus>

Programa Bully Free: <http://bullyfree.com>



# Qué pueden hacer las escuelas, continuación

---

## Formación del personal para prevenir el acoso escolar

---

Para garantizar el éxito de los esfuerzos de prevención del acoso, todo el personal de la escuela debe recibir entrenamiento sobre qué es el acoso, cuáles son las políticas y normas de la escuela, y cómo cumplirlas. La formación puede adoptar muchas formas: reuniones de personal, sesiones de formación, y enseñanza mediante el modelado del comportamiento adecuado. Las escuelas pueden elegir cualquier combinación de estas opciones de formación en función de la financiación disponible, los recursos de personal, y el tiempo.

La formación puede ser exitosa cuando el personal participa en la elaboración de los mensajes y el contenido, y cuando se sienten escuchados. La formación debe ser pertinente para sus funciones y responsabilidades, a fin de contribuir a su aceptación por parte del personal.

A continuación se presentan algunos recursos para ayudar con los tipos específicos de formación mencionados anteriormente:

- Qué es el acoso escolar: <https://www.stopbullying.gov/what-is-bullying>
- Orientaciones para políticas escolares: <https://www.stopbullying.gov/prevention/at-school/rules>
- Cómo hacer cumplir las normas: <https://www.stopbullying.gov/respond/on-the-spot>

## Cómo responder al acoso escolar

---

Cuando los adultos responden con rapidez y coherencia al comportamiento intimidatorio, transmiten el mensaje de que no es aceptable. Las investigaciones demuestran que, con el tiempo, esto puede frenar el comportamiento intimidatorio. Hay medidas sencillas que los adultos pueden tomar para detener el acoso en el acto y mantener a salvo a los niños.

### Cosas que los miembros del personal pueden hacer:

- Intervenir inmediatamente. Puedes pedir ayuda a otro adulto.
- Separa a los niños involucrados.
- Asegúrate de que todos estén a salvo.
- Atiende cualquier necesidad médica o de salud mental inmediata.
- Mantén la calma. Tranquiliza a los niños involucrados, incluidos los espectadores.
- Da el ejemplo de comportamiento respetuoso al intervenir.

### Evita estos errores comunes:

- No lo ignores. No creas que los niños pueden resolverlo sin la ayuda de un adulto.
- No intentes aclarar los hechos inmediatamente.
- No obligues a otros niños a decir públicamente lo que han visto.
- No interrogues a los niños involucrados delante de otros niños.
- No hables con los niños involucrados juntos, sólo por separado.
- No obligues a los niños involucrados a disculparse o a arreglar las relaciones en el acto.

### Inmediatamente ayuda a la policía o atención médica si:

- Hay un arma involucrada.
- Hay amenazas de lesiones físicas graves.
- Hay amenazas de violencia motivada por el odio, como racismo u homofobia.
- Hay lesiones corporales graves.
- Hay abuso sexual.
- Se acusa a alguien de un acto ilegal (robo o extorsión: uso de la fuerza para obtener dinero, bienes, o servicios).

**Más ayuda:** Paso a paso para varios escenarios: <https://www.stopbullying.gov/resources/get-help-now>

<https://www.stopbullying.gov/prevention/at-school> <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>



# Reflexiones finales para los padres y recursos adicionales

---

El acoso no es algo que tu hijo vaya a superar inmediatamente. Puede ser un proceso largo. Con el tiempo, tu hijo puede aprender que, aunque no puede evitar que la gente diga cosas malas, sí tiene control sobre cómo responder. Superar un episodio de acoso requiere apoyo, así como hablar de los problemas sin rodeos. Es necesario que todos trabajen juntos en familia y en comunidad para lograrlo.

**Para leer el artículo completo en EmpoweringParents.com, haz clic aquí:**

<https://www.empoweringparents.com/article/is-your-child-being-bullied-9-steps-you-can-take-as-a-parent>

**Contenido relacionado: Acoso a niños y adolescentes: *Cómo ayudar cuando tu hijo sufre acoso escolar:***

<https://www.empoweringparents.com/article/child-and-teen-bullying-how-to-help-when-your-kid-is-bullied/>

**Más información sobre lo que pueden hacer los adultos:**

<https://www.stopbullying.gov/prevention/on-the-spot>

**Common Sense Media**

<https://www.commonsensemedia.org/>

**Actos aleatorios de bondad (RAK)**

<https://www.randomactsofkindness.org/>

**Canal Bondad**

<https://www.channelkindness.org/>

**Learn for Justice - Enseñar tolerancia**

<https://www.learningforjustice.org/>

**Understood: Guía permanente para los que aprenden y piensan diferente**

[www.understood.org](http://www.understood.org)

**Fundación Born This Way**

<https://bornthisway.foundation/>

