



Prevención de la intimidación

*Cuando su niño es la víctima,
el acosador o el espectador*





¿Qué es la intimidación?

La intimidación no es un conflicto o una pelea. La intimidación es un abuso físico, verbal o emocional que es deliberado, repetido y orientado hacia los que son percibidos como menos fuertes.

Los niños difieren mucho en el poder que tienen en cualquier grupo según factores como su edad, tamaño, fuerza y popularidad. Los niños que acosan se abusan de su poder al intencional y repetidamente herir a otros niños a quienes consideran menos fuertes.

La intimidación puede comenzar en los años preescolares y continuar durante la adolescencia y más allá. Puede ocurrir en la escuela, en el camino hacia o desde la escuela, en el barrio y en cualquier lugar donde haya dispositivos digitales de comunicación.

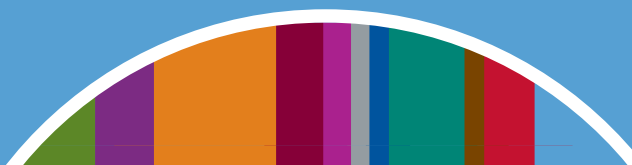
La intimidación asume distintas formas y ocurre con distintos niveles de severidad:

- ▶ **La intimidación física** incluye burlarse, empujar, golpear y apalear.
- ▶ **La intimidación física** incluye usar nombres, provocar, insultar y amenazar con causar daños.
- ▶ **La intimidación relacional** incluye ignorar, excluir, esparcir rumores y pedir a otros que lastimen a alguna persona.
- ▶ **La intimidación cibernética** incluye enviar o anunciar textos o imágenes envergonzantes, amenazantes o doloridas usando teléfonos celulares, computadoras u otros dispositivos digitales de comunicación.

Elementos básicos de la intimidación

Sabemos que:

- ▶ La intimidación **NO** es preexistente, inofensiva o inevitable
- ▶ La intimidación **ES** aprendida, dañina y controlable
- ▶ La intimidación **PUEDE TENER** efectos duraderos y debastadores
- ▶ La intimidación **SE ESPARCE** si se la apoya o no se la controla
- ▶ La intimidación **INCLUYE** a todos: acosadores, víctimas y espectadores
- ▶ La intimidación **PUEDE SER** eficazmente detenida o completamente prevenida



Cuando su niño es la víctima

Los niños que son víctimas de la intimidación a menudo necesitan ayuda para crear un plan de seguridad, obtener apoyo de adultos y compañeros y crear aptitudes para que sean competitivos y tengan auto confianza. Los niños que se comportan con confianza corren menos riesgos de convertirse en el blanco de acosadores.

Mire, escuche, aprenda

IDEA Preste atención a señales que su niño sufre intimidación. Las señales de advertencia incluyen miedo de ir a la escuela, pérdida de interés en amigos y actividades, moratones o ropa rota sin explicación, problemas para dormir o para comer, dolores de cabeza o de estómago y señales mal humor, ansiedad o depresión.



IDEA Prepare un ambiente para poder conversar con su niño sobre la intimidación. Comparta primero sus propias experiencias infantiles con respecto a la intimidación y cómo dichas experiencias lo han afectado.

IDEA Si su niño le dice que recibe amenazas de manera tal que parece ser intimidación, tómela con seriedad. Primero escucha sin interrumpir; luego haga preguntas aclaratorias. Reasegure y apoye a su niño. Dígale a su niño que la intimidación es injusta, inaceptable y que no es culpa de la víctima. Asegure a su niño que se puede detener y prevenir la intimidación y que usted está listo para ayudar.

IDEA Lleve un registro escrito de todos los incidentes de intimidación. Al saber cuándo, dónde y cómo ocurre la intimidación, usted y su niño pueden crear un mejor plan de seguridad y ofrecer información más detallada a los oficiales de policía o funcionarios escolares.

IDEA Enseñe a su niño cuándo y cómo pedir ayuda. Ayude a su niño a identificar a varios adultos y compañeros que puedan ayudar a su niño a evitar, enfrentar o detener la intimidación.

(Continúa en la página siguiente)



(Continúa de la página anterior)

IDEA Aprenda sobre la política de prevención de la intimidación de la escuela de su niño. Si no existe una política, apoye su creación. Dígale al director, consejero o maestro los problemas que usted ve y dígales que usted espera que ellos colaboren con usted y su niño para encontrar soluciones. Cuando los funcionarios escolares saben que existe la intimidación, pueden ayudar a detenerla.

IDEA Ayude a su niño a aprender y practicar aptitudes de competitividad, como expresar sus sentimientos con confianza, defender sus derechos o alejarse. Enseñe a su niño a mirar al matón directamente a los ojos, mantenerse erguido y calmo, usar una voz firme y expresar su opinión en contra de la intimidación. No anime a su niño a someterse al matón (al acobardarse, llorar o entregarse) o a contraatacar (con amenazas, gritos o pelearse con el matón). Entregarse sugiere al matón que continúe y pelear usualmente lleva a un aumento de la violencia y más daños.

IDEA Anime a su niño a que se haga amigo de otros niños. Dígale a su niño que invite a amigos potenciales a su casa. Ayude a su niño a participar en actividades grupales que le ayuden a hacer amistades y adquirir aptitudes sociales, como deportes en equipo y clubes sociales. Los niños que son solitarios corren más riesgo de sufrir molestias.

Cuando su niño es el acosador

Cuando usted escuche o vea que su niño acosa a otros, tómelo con seriedad. Los niños que acosan necesitan entender que la intimidación no es aceptable, divertida ni simpática. Necesitan tener empatía con sus víctimas y aprender otras maneras de usar su poder para ayudar en lugar de afectar a los que son vulnerables. Los niños que tienen permitido continuar acosando a otros perderán amigos y tendrán muchos problemas sociales que continuarán empeorando, incluso en la adultez. En realidad, son mucho más proclives a adoptar una conducta antisocial o incluso criminal cuando son mayores. Ahora es el momento de cambiar la actitud acosadora de su niño.

Estrategias para el cambio

IDEA A pesar de que podría ser difícil escuchar que otros critiquen a su niño, escuche detenidamente y no culpe a otros por la conducta de su niño.

IDEA Converse con su niño sobre qué es la intimidación, por qué la intimidación nunca es aceptable y cómo la intimidación causa dolor a todos, incluyendo el acosador.

(Continúa en la página siguiente)



(Continúa de la página anterior)

IDEA Ponga límites firmes y consistentes en la conducta de su niño. Discipline a su niño por su conducta relacionada con la intimidación. Use medidas disciplinarias eficaces y no punitivas, como pérdida de privilegios, junto con una explicación de que por qué la conducta estaba equivocada y cómo se puede cambiar.

IDEA Ayude a su niño a tener empatía y respeto a otros al conversar sobre ejemplos de la vida real sobre los efectos de la conducta que ayuda o hiere a otros y el valor que tiene respetar a los demás.

IDEA Apoye a su niño a que adopte estrategias nuevas y constructivas para usar su poder al ayudar a otros y ayudar a detener y prevenir la intimidación. Los niños que han intimidado a otros pueden convertirse en agentes de prevención de la intimidación muy eficaces.

IDEA Sea un modelo positivo. Muéstrole a su niño cómo disfrutar el placer de ayudar a otros y cómo obtener lo que quiere sin provocar, amenazar, atacar o excluir a otros. Los niños pueden aprender a tratar a otros con respeto al observar y practicar conductas útiles.

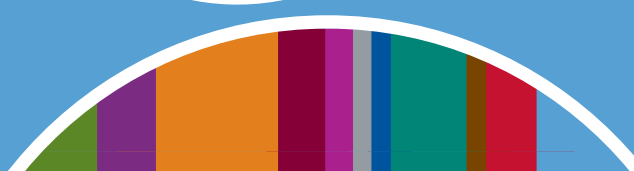
Cuando su niño es un espectador

Los padres raramente conversan con sus hijos sobre la importancia y responsabilidad de ser un espectador que observa o escucha la intimidación. Pero los espectadores a menudo pueden hacer una gran diferencia en la determinación de si ocurre, continúa y se vuelve más severa la intimidación, o si se detiene o previene que ocurra. Ahora es el momento de preparar a su niño para que sea un espectador útil.

Lograr la diferencia

IDEA Converse con su niño sobre la importancia, responsabilidad y efectos que tienen los espectadores en las situaciones de intimidación. Use ejemplos de la vida real sobre las maneras en que los espectadores han sido útiles o incluso heroicos. Dígale a su niño sobre momentos en que espectadores lo han ayudado a usted cuando se encontraba en un momento de necesidad.

(Continúa en la página siguiente)



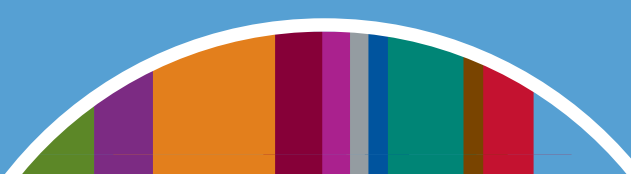
(Continúa de la página anterior)

IDEA Converse con su niño sobre las muchas maneras específicas en las que los espectadores pueden tener efectos útiles o dañinos en la intimidación. Por ejemplo, los espectadores pueden tener efectos dañinos al reírse, animar o participar en la intimidación. Explique que incluso cuando los espectadores simplemente observan la intimidación y no hacen nada para detenerla, su efecto es hacer que el matón sea más audaz y aumente el problema de la intimidación. Por otro lado, los espectadores pueden prevenir o detener la intimidación ayudando a la víctima, cambiando de actividad, obteniendo apoyo de otros espectadores o pedir la ayuda de adultos.



IDEA Enseñe a su niño cómo jugar un papel útil sin sentirse herido. Si su niño piensa que existe peligro de que el matón lo ataque, su niño debe alejarse y pedirle ayuda a un adulto. Si su niño siente que existe el peligro de una represalia por reportar la intimidación, su niño debe reportarla a usted o usar una manera anónima o confidencial de informarla a otro adulto de confianza.

IDEA Apoye a su niño a que reporte la intimidación a un adulto de confianza y considere personas específicas a las que su niño puede recurrir. Sugiere que tenga un amigo al lado si eso ayuda. Conversar con un adulto no es "chismear", es un acto que requiere coraje, compasión y seguridad.



Para obtener copias adicionales:

Massachusetts Medical Society
Public Health and Education
860 Winter Street
Waltham, MA 02451-1411

www.massmed.org/violence

(800) 322-2303, x7373

dph@mms.org



CAMPAIGN AGAINST VIOLENCE

MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY
MASSACHUSETTS MEDICAL SOCIETY ALLIANCE

Esta tarjeta con sugerencias es parte de una serie preparada por Robert Sege, MD, PhD, Boston, MA, y creada con el Comité sobre la Intervención y Prevención de la Violencia de la Massachusetts Medical Society.

Autores: Ronald G. Slaby, PhD, y Judith Y. Bernstein, PhD

Copatrocinado por la Massachusetts Medical Society Alliance

Parte del contenido de este folleto es una derivación y adaptación del programa *Eyes on Bullying Program*.

Para más información, estrategias, sugerencias, actividades y recursos visite el sitio web de *Eyes on Bullying*: www.eyesonbullying.org

© Copyright 2000, 2012 Massachusetts Medical Society

Esta tarjeta se puede reproducir para su distribución sin fines de lucro.