

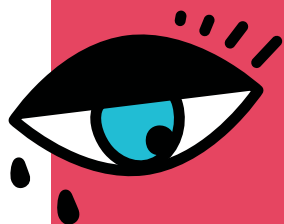
10 consejos para enseñar a sus hijos Cómo combatir el acoso escolar

Entre las estrategias eficaces para combatir los comportamientos de acoso se incluye la enseñanza de habilidades sociales y emocionales para aumentar la empatía. Las estrategias incluyen:

- 1** | **Hablar con los niños** sobre cómo su comportamiento repercute en los demás y fomentar la amabilidad.
- 2** | Alentar a los niños a **considerar otras perspectivas** y fomentar la empatía.
- 3** | **Explicar cómo** niños de diferentes orígenes pueden experimentar un trato injusto en función de su aspecto.
- 4** | **Mantener conversaciones sobre sentimientos**, especialmente relacionados con conflictos, y ayudar a los niños a identificar y etiquetar los sentimientos que experimentan.
- 5** | **Enseñar a los jóvenes autocontrol** también ayuda a los alumnos a disminuir los comportamientos impulsivos y a tener en cuenta las consecuencias para ellos mismos y para los demás.
- 6** | Los alumnos que sufren acoso pueden desalentar los intentos de acoso intentando primero **simplemente ignorar el comportamiento**. Ignorar los juegos de acosadores será menos gratificante para el acosador, quien tendrá menos probabilidades de continuar su comportamiento con alguien que lo ignore.
- 7** | Enseñar a los niños **estrategias de asertividad y cómo establecer límites** sobre cómo decirle al acosador que pare de forma no emocional es otra forma de desarmarlos.
- 8** | **Utilizar el sistema de compañeros** es útil también; a menudo hay seguridad en los números. Anime a su hijo a tener un compañero a su alrededor para frenar los intentos de acoso.
- 9** | **Contacte con el personal de la escuela** para idear juntos un plan. Muchas escuelas públicas están obligadas a tener un proceso para abordar el acoso en su escuela.
- 10** | Si existe una amenaza de daño físico, **póngase en contacto con la policía**.

La respuesta de cada niño al acoso será diferente. Para algunos niños, el daño psicológico será mínimo, mientras que otros experimentarán síntomas de salud mental más importantes. Las víctimas pueden:

- Mostrar signos de depresión y ansiedad, como no querer ir a la escuela, volviéndose retraídas, llorosas o inusualmente emocionales
- Experimentar síntomas físicos como dolor de estómago
- Mostrar problemas de comportamiento, como arrebatos emocionales, negarse a seguir instrucciones o participar en actividades y conflictos con la familia y los compañeros



A veces, el daño psicológico del acoso puede durar hasta la edad adulta afectando a la elección de carrera, la autoestima, las relaciones, la capacidad de tomar decisiones y el éxito en general. También puede crear un ciclo en el que las víctimas se convierten inadvertidamente en acosadores para protegerse a sí mismas de futuros incidentes de acoso. Enviar un mensaje claro sobre los comportamientos intimidatorios ayuda a interrumpir este ciclo. Proporcionar una escucha abierta, educar a los jóvenes sobre el impacto de la intimidación y el comportamiento violento, aumentar la empatía y enseñar habilidades para combatir este comportamiento tendrá un impacto en la cultura de la intimidación en nuestra sociedad. Todos tenemos un papel que desempeñar.