



Download from www.cfchildren.org

Lo Que los Padres de Familia Deben de Saber Acerca del *Bullying*

El *bullying* significa conductas tales como pegar, hacer burla, atormentar, decir calumnias e iniciar rumores, robar y excluir a alguien del grupo. Las acciones del *bullying* se llevan a cabo con el propósito de lastimar a alguien. El *bullying* es una actividad que normalmente se repite. Sin embargo, también puede ocurrir una sola vez. Siempre tiene que ver con la desigualdad de poderes. La persona que agrede tiene más poder que la otra, debido a varios factores tales como la edad, tamaño, fuerzas físicas, el apoyo de sus amigos y el acceso a materiales como los juguetes.

Algunas veces los niños y los adultos tienen problemas para reconocer el *bullying*. Por ejemplo, una pelea entre amigos o el juego rudo entre niños que tienen el mismo nivel de poder no son situaciones de *bullying*. Sin embargo, pueden convertirse en ello si una persona tiene más poder y lo aprovecha para lastimar, asustar o excluir a la otra persona.

¿Quién es un *Bully*?

Algunas personas creen que solamente los varones pueden ser *bully*, pero eso no es cierto. Las niñas también lo hacen. Los varones suelen seguir los métodos de pegar, pelear y amenazar. Estos métodos son de cara a cara y se observan fácilmente. Las niñas hacen *bullying* atacando física y verbalmente, pero a menudo usan métodos a espaldas de otras personas, que son difíciles de detectar. Estas conductas más sutiles incluyen el convencer a compañeros a que excluyan a otros y difundir rumores y chismes. Lo más importante que hay que recordar es que los niños y las niñas usan los dos métodos, o sea, cara a cara y a espaldas.

¿Cuáles son las Consecuencias del *Bullying*?

El *bullying* pone en peligro la seguridad de los niños y tiene la potencial de crear problemas de corto y largo plazo para todos los niños involucrados. Los niños que son víctimas de *bullying* tienen más probabilidades de desarrollar problemas académicos y dificultades psicológicas en el futuro. Pueden resultar en problemas serios como la depresión y la inseguridad. Estos problemas pueden continuar más allá de la adultez.

Los niños que hacen *bullying* y que continúan comportándose así cuando son adultos tienen más dificultades para formar y mantener amistades positivas. Las investigaciones demuestran que cuando no existe una intervención efectiva, los niños que regularmente agreden a otros pueden llegar a ser perpetradores (autores) de violencia doméstica, abuso infantil, crímenes basados en el odio, abuso sexual y otras conductas ilegales. De hecho, es seis veces más probable que los niños que son *bully* a los 8 años de edad, lleguen a ser convictos de un crimen antes de los 24 años de edad, que niños que no son *bully*.

¿Cuántos Niños Están Realmente Afectados por el *Bullying*?

El *bullying* afecta prácticamente a todos los niños. Aunque es cierto que algunos niños nunca serán víctimas del *bullying*, las investigaciones comprueban que los niños son testigos del 85% de los incidentes de *bullying*. Los niños testigos o espectadores, podrían sentirse incapaces de parar la violencia. Ellos podrían tener miedo de ser las próximas víctimas del *bullying*. Además, podrían sentirse tristes o culpables por el abuso que otros tienen que soportar. Adicionalmente, a veces los espectadores se dan cuenta que los *bully* logran conseguir lo que quieren. Esto podría animar a los testigos a seguir el mal ejemplo de los *bully*.

¿Es *Bullying* una Parte Normal de la Niñez?

Existen muchos mitos acerca del *bullying*, incluso la idea de que es una actividad inocente de la niñez y parte del crecimiento normal de los niños. La confusión acerca de la diferencia entre los conflictos y el *bullying* puede servir para hacer más grande el mito. Los conflictos ocasionales entre niños es inevitable, pero el *bullying* no lo es.

En un conflicto, ambas partes tienen el mismo nivel de poder para resolver el problema. Pero en el *bullying* se trata del uso intencional y unilateral del poder con el fin de apoderarse de otro. Las consecuencias son dañinas y pueden afectar seriamente a las personas por el resto de sus vidas.

¿Qué Me Puede Decir Acerca del *Bullying* entre Hermanos?

Un poco de conflicto entre hermanos es de esperarse. Sin embargo, en algunas situaciones la rivalidad entre hermanos puede convertirse en *bullying* cuando los hermanos luchan para obtener el poder. Dadas las circunstancias, cierta cantidad de pleitos y burla es normal en cualquier familia y puede ser difícil para los padres saber donde poner los límites. Idealmente, queremos que nuestros hijos resuelvan sus diferencias entre ellos mismos. Pero, ¿cuando es necesaria la intervención de los adultos?

He aquí una buena regla: Una conducta que sería inaceptable entre dos niños que no son hermanos es inaceptable entre los que sí son. Cuando un niño lastima o asusta intencionalmente y con regularidad a un hermano más pequeño o más débil, eso es hacer *bullying* – y tiene que parar. Como todas las formas del *bullying*, el *bullying* entre hermanos puede tener efectos a largo plazo. Puede dañar la seguridad que uno tiene en sí mismo y establecer el patrón de relaciones abusivas en el futuro.

¿No Me Diría Mi Hijo Que es Víctima de *Bullying*?

No necesariamente. Algunas veces los niños no cuentan a los adultos – ni a sus propios padres – que son víctimas de *bullying* en la escuela. Las investigaciones demuestran que los niños no se lo cuentan a los adultos porque creen que los adultos no pueden hacer nada para detener el *bullying*. A veces los niños piensan que ellos mismos deben de resolver sus propios problemas. O quizá ni siquiera reconocen que son víctimas de *bullying*. Algunos niños tienen miedo. Creen que si lo cuentan a un adulto, el *bully* los va a tormentar todavía más. Cualquiera de las siguientes señales podría indicar que un niño es víctima de un *bully*:

- Miedo de subirse al autobús escolar
- Tiene cortadas o moretones
- Ropa o pertenencias dañadas
- “Pierde” su dinero para el almuerzo frecuentemente
- Pide permiso para quedarse en casa a menudo
- Enfermedades leves y frecuentes sin explicación
- No se puede dormir o le dan pesadillas
- Está deprimido o le faltan ganas de estar con amigos o hacer los que le gustaba hacer antes
- Disminución de su rendimiento académico

¿Podría Mi Hijo Ser el *Bully*?

Un niño que agrede a otros puede demostrar algunas de las siguientes conductas:

- Pone apodosos ofensivos a otros frecuentemente por ejemplo, decir a otros niños que son “tontos”, “feos” o “cuatro ojos” (si usan lentes).
- Es presumido
- Tiene la necesidad constante de salir con la suya
- Pasa tiempo con niños más pequeños y más débiles que él
- No siente compasión por otros
- Su actitud es desafiante u hostil, se ofende fácilmente

- **¿Qué Puedo Hacer si Mi Hijo es Víctima de un *Bully*?**

- Enseñe a su hijo cómo evitar responder de las maneras que premian al *bully*. Explique a su hijo que las personas que se portan así buscan ciertas reacciones. Por ejemplo, un *bully* podría tratar que otro niño se sienta triste o enojado. Cuando el niño responde con seguridad en sí mismo y dice: “¡Te estás portando como un *bully* y esto tiene que parar!” en lugar de ponerse triste, el niño *bully* quizá pierde interés en su víctima y así se evitan más situaciones de *bullying*.

Aquí hay más ideas de cómo ayudar a su hijo si es víctima de un *bully*:

Asegure a su hijo(a) que él o ella no tiene la culpa.

Dígale a su hijo(a) que no regrese el golpe. La violencia de un *bully* perdura más y llega a ser más severa cuando sus víctimas regresan el golpe. A menudo el único resultado son las lesiones.

Aconseje a su hijo(a) que reporte todos los incidentes de *bullying* a un adulto de la escuela o a una mamá / un papá

Cuando su hijo(a) le cuenta lo que ha ocurrido, hágale saber que tomó una buena decisión y asegúrele que él o ella no tiene la culpa por lo que sucedió.

- Ayude a su hijo(a) a ser específico cuando él o ella describe incidentes preocupantes de *bullying*: quién, qué, dónde y cuando ocurrió el incidente. (Ponga atención a la evidencia o patrones de ocasiones repetidas de *bullying*.)
- Practique con hijo(a) las destrezas sociales de cómo se forman las amistades. Por ejemplo, usted podría ayudarle a practicar cómo se lleva una conversación, a unirse a un grupo de actividades, cómo ser respetuoso y cómo desarrollar seguridad de sí mismo. Las buenas amistades pueden ayudar a proteger a los niños de los efectos dañinos del *bullying*.
- **¿Qué me Puede Sugerir Como Posibles Alternativas para Manejar una Situación de *Bullying*?**

Los padres pueden sugerir las siguientes tácticas a sus hijos:

- Muchas veces evitar al *bully* es la mejor estrategia.
- Jugar en otro lugar.
- Jugar un juego diferente.
- Permanecer junto al adulto que está supervisando cuando es probable que ocurra un incidente de *bullying*.
- Buscar otras maneras de hacer nuevas amistades.
- Los padres también pueden hacer lo siguiente:
- Apoyar a sus hijos animándoles a invitar a los amigos a jugar en su casa o de asistir a actividades organizadas.
- Inscribir a sus hijos a participar en actividades sociales fuera de la escuela.

• ¿Cómo Puedo Promover la Conducta Respetuosa?

Los niños necesitan aprender que la conducta respetuosa es parte esencial de todas las amistades. Usted encontrará abajo algunas estrategias para reforzar esa idea con sus hijos:

- Dedique tiempo para estar con sus hijos. Aparte tiempo cada día para hablar con ellos acerca de las experiencias felices o difíciles que encuentran día a día. Cuando surgen los problemas, ayude a su hijo(a) a pensar en soluciones que sean respetuosas y de buena cooperación.
- Conozca a los amigos de sus hijos. Cuando sus hijos no están en casa, asegúrese de que los amigos de sus hijos sean niños que usted conoce y que pueda confiar en ellos.
- Sea consistente con la disciplina. Haga responsables a sus hijos cuando su comportamiento es negativo o lastima a otros, pero no hay que insultar o humillarles delante de otras personas ni castigarlos físicamente. Estas últimas prácticas enseñan que avergonzarse y usar la violencia física son soluciones aceptables a los problemas, cuando no los son. Asegúrese de que sus hijos entiendan sus actos tienen consecuencias.
- Retire todos los juguetes, juegos y programas de televisión que recompensan la agresión. A menudo, los villanos y los héroes usan la violencia, con mucho éxito, para conseguir lo que quieren. Las consecuencias negativas que deben seguir a la violencia casi nunca son vistas. Algunos niños aprenden como ser *bully* al ver programas de televisión o jugar juegos de video.
- Ponga mucha atención en el uso del Internet de sus hijos. El *bullying* por medio del Internet, también conocido como el *bullying* cibernético, sucede cada día más.
- Anime a sus hijos a no ofenderse fácilmente. Los niños agresores frecuentemente malinterpretan las acciones inocentes de otros niños, como por ejemplo un codazo sin querer al pasar por los pasillos en la escuela, como un acto de hostilidad. Enseñe a sus hijos a guardar la calma, y de contar hasta diez o hablar consigo mismo cuando se fastidian. Por ejemplo, sus hijos podrían decirse a sí mismos "Yo no me enojo por tonterías como esta". Halague a sus hijos cada vez que ellos opten por responder de manera respetuosa y sin agresión.
- Asegúrese de que sus hijos sepan lo que otros niños esperan de ellos. Las conductas respetuosas que todos hemos aprendido incluyen las de esperar su turno o pedir perdón cuando uno lastima a otra persona sin querer. Observe a sus niños cuando juegan con sus amigos. ¿Existen reglas sociales que ellos no entienden? De ser así, es importante que usted hable con sus hijos al respecto, pero en privado.
- Ayude a sus hijos a considerar otros puntos de vista. Los niños *bully* muchas veces tienen problemas para entender las expresiones faciales o el tono de voz de otra persona. Se les olvida pensar en los sentimientos de los demás. Pregunte a sus hijos como se sentirían estando en el lugar de la otra persona.

Las personas de todas las edades tienen conflictos en sus relaciones sociales. Cuando los niños aprenden a reconocer y responder de manera efectiva ante el *bullying*, ellos aprenden habilidades positivas que perduran por toda la vida.