

¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

Información para las familias

Acoso escolar

El acoso escolar (bullying) es una experiencia común para muchos niños y adolescentes. Hacer burla, ignorar o herir intencionalmente a otro niño son todos tipos de acoso escolar. El hostigamiento y el acoso sexual también se consideran formas de acoso escolar. Los acosadores pueden ser grandes y agresivos, pero también pueden ser pequeños y astutos. Las víctimas de acoso escolar tienen poca confianza en sí mismos y suelen reaccionar a las amenazas evitando al acosador. Tanto los acosadores como sus víctimas forman un grupo marginal dentro de las escuelas. Esos niños que acosan quieren tener poder sobre los demás. Tanto los acosadores como sus víctimas se sienten inseguros en la escuela. Los varones suelen acosar a los demás usando la intimidación física. Las mujeres acosan de una manera menos obvia, usando la intimidación social para excluir a los otros de las interacciones con los compañeros.

Cómo afecta a mi hijo

Los niños que son acosados por sus compañeros son:

- más propensos a presentar signos de depresión y ansiedad, han aumentado sus sentimientos de tristeza y soledad, experimentan cambios en los patrones de dormir y comer y pierden interés en actividades que solían disfrutar
- más propensos a tener problemas de salud
- tienen menos probabilidades de que les vaya bien en la escuela, perder, faltar o abandonar la clase

En comparación con sus compañeros en la misma fase de desarrollo, los niños que acosan a sus compañeros son:

- más propensos a involucrarse en actividades criminales cuando sean adultos
- abusar de alcohol o drogas
- menos propensos a que les vaya bien en la escuela

Tipos de acoso escolar

- El acoso escolar verbal consiste en decir o escribir cosas crueles sobre otra persona. El acoso escolar verbal incluye:
 - chistes
 - apodos
 - comentarios sexuales inapropiados
 - burlas
 - amenazas de causar daño
- El acoso escolar social, a veces denominado acoso escolar relacional, implica herir la reputación o las relaciones de otro. El acoso escolar social incluye:

- excluir a alguien a propósito
- decirles a otros niños que no sean amigos de alguien
- difundir rumores sobre alguien
- avergonzar a alguien en público

- El acoso escolar físico implica hacer daño al cuerpo o las pertenencias de otra persona. El acoso escolar físico incluye:
 - golpear/patear/pellizcar
 - escupir
 - tropezar/empujar
 - tomar o romper las pertenencias de alguien
 - hacer gestos groseros con la mano

- El acoso escolar cibernético es el que se hace a través de tecnología electrónica. Tecnología electrónica, como teléfonos celulares o computadoras, así como sitios de redes sociales, mensajes de texto, chat y sitios web. Algunos ejemplos de acoso escolar cibernético son:
 - mensajes de texto o correos electrónicos crueles
 - rumores enviados por correo electrónico o publicados en redes sociales
 - fotos, videos y sitios web vergonzosos o perfiles falsos

Children's
Mental
Health
Matters.org

A MARYLAND PUBLIC
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

mhamd 
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

MCF
maryland coalition of families

www.ChildrensMentalHealthMatters.org

¿Qué podemos hacer al respecto?

Conozca las rutinas de su hijo y preste atención a cualquier cambio de esa rutina. ¿Su hijo llega a casa más tarde de lo habitual, toma rutas alternas a la escuela (para evitar la confrontación con un acosador), o parece más abrumado o triste?

Mantenga contacto cercano con los maestros para ver si su hijo evita ciertas clases o ámbitos escolares. Esto también puede ayudarlo a entender el acoso escolar.

Motive a su hijo demostrándole cuánto lo valora. Pase tiempo hablando con su hijo sobre valorarse a sí mismo y la importancia de defenderse.

Ayude a su hijo a entender la diferencia entre comunicación agresiva y pasiva mostrándole diferentes ejemplos de cada una. Pídale a su psicólogo escolar o trabajador social que explique las diferentes formas de comunicación: agresiva (típica del acoso escolar), pasiva (típica de las víctimas de acoso escolar) y firme (la forma de comunicación más efectiva).

Discuta con su hijo el impacto de ser un acosador y lo doloroso y peligroso que es el acoso escolar. Demuéstrele cómo tratar a los demás con amabilidad y respeto.

Si sospecha que su hijo está siendo acosado en la escuela, hable con los maestros de su hijo o con el director. Los niños no deberían tener miedo de ir a la escuela o de jugar en el vecindario.

Si su hijo ve que otro niño está siendo acosado, ayude a su hijo para que lo informe a un maestro o a otro adulto. No decir nada puede hacer que sea peor para todos.

Conozca la prevención de acoso escolar del plan de estudios de la escuela de su hijo. Por ejemplo, en Maryland, la ley estatal requiere que todas las escuelas públicas incluyan un componente de prevención de acoso escolar dentro de su plan de estudios. Para más información, visite el sitio web del Departamento de Educación del Estado de Maryland http://www.marylandpublicschools.org/MSDE/divisions/studentschoolsvcs/student_services_alt/bullying/

Recursos/enlaces

¡La salud mental de los niños importa!
Información para las familias -- Los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

Este sitio contiene recursos para las familias para promover y entender las enfermedades mentales. Información para las familias de AACAP - Acoso escolar
www.aacap.org/publications/factsfam/80.htm

Centro para Niños y Familias en el Sistema de Justicia

Información sobre acoso escolar para padres y maestros
www.lfcc.on.ca/bully.htm

Kidscape

Stop Bullying Packet
www.kidscape.org.uk/assets/downloads/ksstopbullying.pdf

Departamento de Educación del Estado de Maryland (MSDE, por sus siglas en inglés)

Información sobre el acoso escolar
www.marylandpublicschools.org/MSDE/divisions/studentschoolsvcs/student_services_alt/bullying/

Líneas directas para suicidio y crisis de Maryland

<http://suicidehotlines.com/maryland.html>

StopBullying.Gov

Un sitio web federal administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.
<http://www.stopbullying.gov/index.html>
Acoso escolar y juventud LGBT
www.stopbullying.gov/at-risk/groups/lgbt/index.html

Recursos/enlaces para niños

StopBullying.gov

Este sitio web federal tiene un enlace solo para niños.
www.stopbullying.gov/kids/index.html

MHAMD ~ 443-901-1550 ~ www.mhamd.org

MCF ~ 410-730-8267 ~ www.mdcoalition.org

¡La salud mental de los niños importa! La campaña es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) y de la Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) con apoyo de la Administración de Salud Mental de Maryland y MD CARES. El objetivo de la campaña, con socios en todo el estado, es aumentar la concientización pública de la importancia de la salud mental de los niños. Para más información, visite www.ChildrensMentalHealthMatters.org