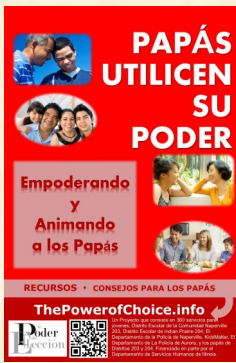


DECIEMBRE 2015

Controlando el Comportamiento de Acoso



La mayoría de la gente ha experimentado el acoso. Desafortunadamente, el acoso existe de alguna forma en cada patio de recreo y escuela en los Estados Unidos. Muchos de nuestros hijos han estado directamente o indirectamente involucrados en el acoso. Algunos han sido las víctimas, otros lo han observado, y algunos han sido los acosadores. Lo que sea su lugar en el escenario del acoso, nuestros hijos necesitan reconocer que tienen el poder para hacer un cambio positivo en la situación. Podemos ayudar a nuestros hijos a comenzar a entender el comportamiento del acoso. Podemos darles estrategias y habilidades que les puedan ayudar a poner fin al acoso que experimentan.

Entendiendo el Comportamiento de Acoso

No hay ningún acosador típico. Individuos que acosan a los demás son de diferentes tipos, y lo hacen por una variedad de razones. Algunos acosan porque se sienten inseguros. Para ellos, acosar a alguien que perciben a ser más débil les da el sentimiento de importancia o un sentido de control. Otros acosan a los demás porque no saben que es inaceptable acosar a alguien por las diferencias de tamaño, raza, o religión, o porque les faltan las habilidades normales de la edad. Hay otros que lo hacen por comportamiento agresivo en curso. Algunos niños acosan a los demás porque están copiando el comportamiento que experimentan u observan en la casa. Recuerden que el acoso puede ser físico o verbal. El uso de tecnología en el acoso (por teléfonos, computadoras, etc.) está creciendo y las consecuencias pueden ser devastadoras.

Controlando el Comportamiento de Acoso

Puede ser muy difícil darse cuenta de que su hijo ha estado involucrado en un incidente de acoso. Si él o ella es la víctima del acosador o el acosador sí mismo/a, puede ser sorprendente y grave. Lo que sea el caso, es importante que nuestros hijos entiendan que el acoso no es aceptable y no será tolerado. Utilicen el *Parenting Power Tip* mientras guían a sus hijos a desarrollar las habilidades que los ayudarán a tomar control del acoso.

Si su hijo/a está acosando a los demás:

- **Tome la situación en serio.** Asegure que su hijo entienda que Ud. jamás tolerará el acoso. Establezca reglas de comportamiento y sea constante cuando las haga cumplir.
- **Enseñe el respeto.** Enseñe a sus hijos a tener empatía para los que son diferentes de ellos.
- **Sea consciente de la vida social de su hijo.** Asegure que esté familiar con los amigos de su hijo y sea atento a cambios en su comportamiento.
- **Anime el comportamiento positivo.** Es una manera poderosa de cambiar el comportamiento. Anótese y elogie el comportamiento positivo.
- **Sea un buen modelo del comportamiento positivo.** Sea consciente de sus interacciones con los demás. Demuestre comportamiento positivo y enséñele a su hijo las maneras positivas en que Ud. maneja los sentimientos.
- **No tenga miedo de conseguir ayuda.** A menudo nuestros hijos tienen problemas que nosotros como papás no podemos resolver solitos. Cuando suceda, consiga ayuda profesional. Buscar soluciones positivas enseñará a su hijo a pedir ayuda cuando la vida se vuelva demasiado para manejar.

Si su hijo es víctima del acoso:

- **Enseñe a sus hijos las habilidades para manejar el acoso.** Anímelos a utilizar el humor o hacer preguntas cuando un acosador los confronte. Es importante que mantengan autocontrol cuando él o ella los provoque. Esta estrategia ayudará a su hijo a sentirse en control de la situación. Haga juego de roles de varias situaciones con sus hijos para que tengan más confianza para actuar como han planificado cuando el acosador los afronte.
- **Anime la competencia social.** Cree situaciones cuando su hijo pueda practicar las habilidades sociales en una manera segura. Invite amigos a su casa para que Usted pueda observar las interacciones de su hijo. Estar incluido en un grupo ayudará a su hijo a sentirse más cómodo alrededor de sus compañeros.
- **Ayude a su hijo a sentir que pertenece.** Anímelo a encontrar y perseguir intereses apropiados para su edad. Es menos probable que individuos que tienen la conciencia social sean las víctimas de acoso.
- **Sea estricto acerca del acoso.** Si su hijo es la víctima de acoso en la escuela o las actividades extracurriculares, contacte los adultos encargados. Es posible que su hijo le pida a Usted que no los llame, pero dígame que su seguridad es lo más importante y que quizás su intervención evitará instancias del acoso con otros compañeros también.
- **No tolere comportamiento agresivo en su casa.** Como familia, pónganse de acuerdo a practicar comunicación del apoyo.

Si su hijo es testigo al acoso:

- **Enseñe la compasión y la empatía.** Ayude a su hijo a ver la situación desde la perspectiva del acosador y de la víctima. Instrúyale a intentar entender como ambas personas quizás se sienten. Estas situaciones son más complicadas que parecen.
- **Anime participación segura.** Practique maneras seguras en que su hijo pueda calmar la situación. Es bueno apoyar a la víctima. Cuando la situación sea más complicada o insegura, consiga la intervención adulta.
- **Identifique adultos que tal vez ayudarán.** Hable sobre algunos adultos que su hijo conoce que posiblemente puedan ayudar a resolver la situación. Si el acoso sucede en la escuela, tal vez un consejero o profesor de confianza. Si sucede durante las actividades o deportes, identifique el adulto encargado.
- **Anime interacción positiva con los compañeros.** Nuestros hijos tienen el poder de impactar a sus compañeros. Utilice la *PowerTalk activity* de este mes para ayudar a su hijo a ser un individuo de influencia positiva y practicar las estrategias para evitar la presión del grupo.

Principio de Prevención de Diciembre

El comportamiento de los compañeros, positivo y negativo, tiene una influencia en las decisiones adolescentes. Cuando los adolescentes se asocian con compañeros sociales positivos, es más probable que se involucren en conductas saludables y que tomen decisiones responsables.

Un Proyecto que consiste en 360 servicios para jóvenes, Distrito Escolar de la Comunidad Naperville 203, Distrito Escolar de Indian Prairie 204, El Departamento de la Policía de Naperville, KidsMatter, El Departamento de La Policía de Aurora, y los papás de Distritos 203 y 204. Financiado en parte por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois.



Dawn Neylon
630-961-2992 x1124
dneylon@360YouthServices.org
www.ThePowerofChoice.info