



# La Crianza Humanizada



Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia  
Año XXIII (2019) No. 185

## Editorial

### Sobre el bullying hay comentarios bien intencionados, pero...

Una vez que los casos de acoso escolar en su variedad *bullying* son traídos a la luz se adopta una postura y se hace todo lo posible para que la víctima se sienta mejor. ¡Maravilloso! Sin embargo, los comentarios pueden, de hecho, empeorar la situación y crear más problemas, pues las palabras dichas descuidadamente pueden evocar sentimientos de vergüenza y culpa. A continuación, aparecen algunos comentarios que se pueden escuchar al respecto.

#### Yo también fui acosado en la escuela, pero no me afectó para nada

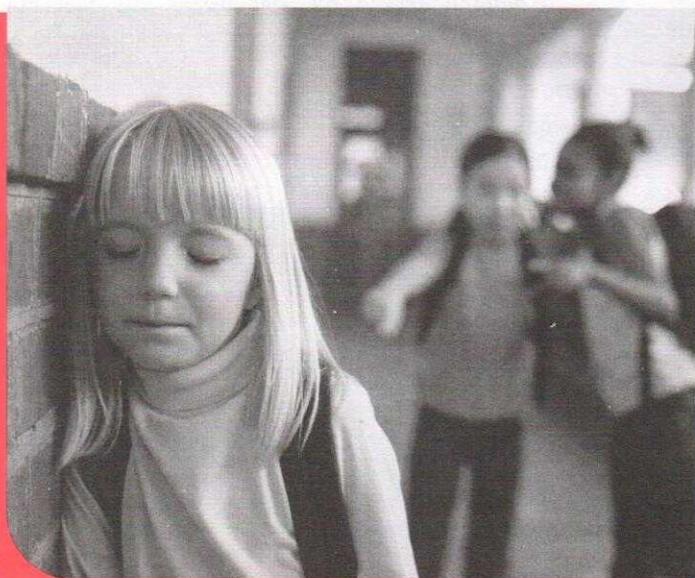
Si es verdad que el acoso no tuvo efecto, surge la pregunta de si realmente se trataba de *bullying* o, por ejemplo, de peleas entre dos personas o la resolución de un desacuerdo. Para un niño sometido a *bullying*, un comentario como este puede sonar a que se está minimizando su problema.

#### Tienes que aprender a defenderte

El *bullying* se caracteriza por dañar a alguien que está en una posición más débil. Es extremadamente difícil defenderse en una situación así, a veces hasta resulta imposible. Cuando se le dice a la víctima que se defienda, se está poniendo la responsabilidad de manejar la situación enteramente sobre sus hombros. El pedir ayuda no significa que la víctima sea incapaz de defenderse. Por el contrario, es una muestra de valentía y autoconocimiento frente a una situación para la cual los propios recursos no son suficientes.

#### El acoso fortalece el carácter y la capacidad para sobrevivir situaciones difíciles

A corto y largo plazo el *bullying* daña la autoestima de la víctima y su capacidad para confiar en los demás. Por lo tanto, no se fortalece la capacidad de controlar situaciones y nadie debe recibir "lecciones de formación de carácter" en forma de acoso. La personalidad y el carácter se fortalecen y se desarrollan mejor en interacciones con otros basadas en la confianza y el respeto mutuos.



**Los palos y las piedras pueden romperme los huesos, pero las palabras nunca me pueden dañar**

Las palabras pronunciadas durante una discusión se van borrando gradualmente de la memoria, pero el acoso verbal que es repetido y sistemático por naturaleza siempre deja una marca. La fuerza destructiva de las palabras golpea la autoestima de la víctima una y otra vez, produciendo un riesgo para su bienestar presente y futuro.

Adaptado del libro Programa KiVa contra el acoso escolar ("bullying") - Guía para padres:  
[https://colegioapostol.com/wp-content/uploads/2018/08/kiva\\_guia.pdf](https://colegioapostol.com/wp-content/uploads/2018/08/kiva_guia.pdf)

# Cómo los padres, maestros y niños pueden evitar la intimidación o acoso escolar

American Psychological Association\*

La intimidación o acoso escolar (*bullying*) es un comportamiento agresivo intencional, que consiste en un desequilibrio de poder o de fuerza. Además, es repetitivo, y se puede manifestar de forma física, verbal, o social. Si bien los niños pueden intimidar a otros usando medios más físicos, en las niñas el acoso se manifiesta mediante la exclusión social. Durante años la intimidación ha formado parte de la vida en el ámbito escolar e incluso en el laboral.

Sin embargo, recientemente, la tecnología y los medios de contacto social se han convertido en un nuevo vehículo de este mal que ha ampliado su alcance. Ejemplo de ello es el "acoso cibernético" ( ) que se lleva a cabo en Internet y con teléfonos celulares. En sitios web como Facebook®, MySpace®, Instagram®, Snapchat® y WhatsApp® niños y jóvenes pueden enviar mensajes ofensivos continuamente las 24 horas del día.

La prevención y erradicación del acoso escolar consiste en el compromiso de crear un ambiente seguro, en el que los niños puedan progresar social y académicamente sin sentir temor. APA recomienda que los maestros, padres y alumnos tomen las medidas siguientes para evitar el acoso:

## Maestros y administradores escolares

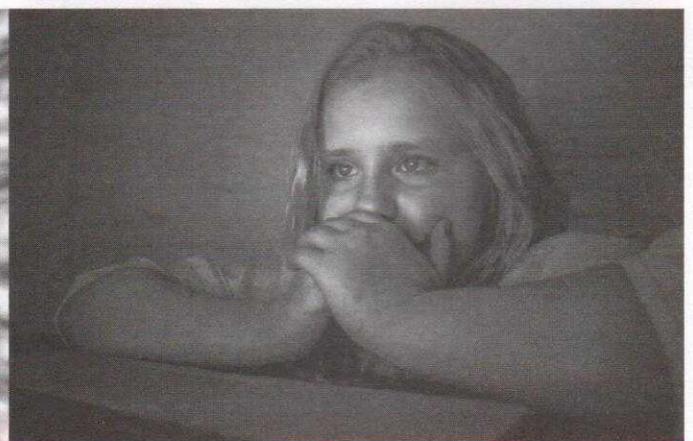
- **Estar informados y alertas:** Los maestros y administradores deben estar conscientes de que si bien el acoso ocurre generalmente en sitios como los baños, el patio de juegos, los pasillos llenos de personas y los autobuses escolares, además sucede con teléfonos celulares y computadoras (donde existe poca o ninguna supervisión); debe ser tomado muy en serio.

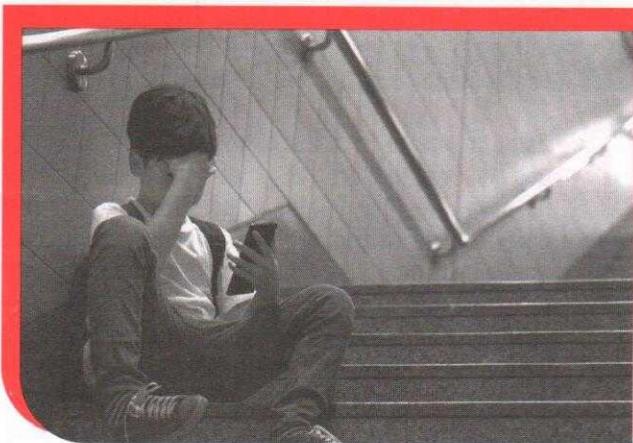
Los maestros y administradores deben enfatizar que informar no es delatar. Si un maestro observa un caso de intimidación en el aula, debe intervenir inmediatamente para impedirlo, reportar el incidente e informar a los administradores escolares correspondientes para que sea investigado. No es recomendable realizar una reunión conjunta con el acosador y el acosado, pues sería vergonzoso e intimidaría enormemente al estudiante que ha sido objeto del abuso.

- **Participación de estudiantes y padres:** Es necesario que los estudiantes, así como los padres, formen parte de la solución, y participen en equipos de seguridad y grupos especiales contra la intimidación escolar. Los estudiantes pueden informarles a los adultos acerca de lo que está ocurriendo realmente, y también mostrarles las nuevas tecnologías que se utilizan para la intimidación.

Los padres, maestros y administradores escolares pueden contribuir a que los alumnos adopten un comportamiento positivo, y enseñarles cómo intervenir en un caso de abuso. Los estudiantes de más edad pueden ser mentores e informarles a los más jóvenes con respecto a prácticas seguras de navegación por la Internet.

- **Crear expectativas positivas con respecto al comportamiento de estudiantes y adultos:** Las escuelas y aulas deben ofrecerles a los estudiantes un entorno seguro de aprendizaje. Los maestros y entrenadores deben recordarles explícitamente a los alumnos que el acoso escolar es inaceptable, y que ese tipo de comportamiento tendrá las consecuencias correspondientes.





Los maestros y administradores deben crear un documento en contra del acoso, y pedirle a cada alumno, así como a sus padres/tutores, que lo firmen y entreguen en la oficina, para que comprendan la gravedad que implica un caso de intimidación. Además, a los estudiantes que confrontan dificultades para adaptarse o tener amigos, se les pueden facilitar amistades o darles "trabajo" a la hora del almuerzo y el receso, para que no se sientan aislados ni corran peligro de convertirse en víctimas de acoso.

## Padres

### Padres de niños acosados

- **Observe la actitud de su hijo para detectar señales de acoso:** No siempre los niños son propensos a decir que los están intimidando. Entre las señales de que un niño está siendo acosado figuran: ropa desgarrada, temor a ir a la escuela, disminución del apetito, pesadillas, llanto o depresión y ansiedad general.

Si descubre que su hijo es objeto de acoso, no recurra a frases como "no le hagas caso" ni "aguanta sin quejarte". Por el contrario, sostenga conversaciones abiertas en las que pueda enterarse de lo que ocurre en la escuela con el fin de tomar medidas apropiadas para rectificar esa situación. Pero esto es lo más importante: hágale saber a su hijo o hija que está dispuesto a ayudarlo y que no intente contraatacar al acosador.

- **Enséñele a su hijo a hacerle frente al acoso:** Mientras no se pueda tomar alguna medida a nivel administrativo, enséñele a su hijo a hacerle frente a la intimidación sin exponerse a ser maltratado físicamente ni derrotado en una pelea. Practique en casa para que su hijo aprenda a ignorar al acosador y/o crear estrategias enérgicas a fin de manejar la situación. Ayude a su hijo en la identificación de maestros y amigos que pudieran ayudarlo en caso de ser víctima de intimidación.

- **Establezca los límites con respecto a la tecnología:** Manténganse informados, tanto usted como sus hijos, acerca del acoso cibernético, e incúlqueles a sus hijos que no deben responder mensajes amenazadores, ni tampoco reenviarlos. Hágase "amigo" de su hijo o hija en las redes sociales, y active los filtros adecuados en su computadora.

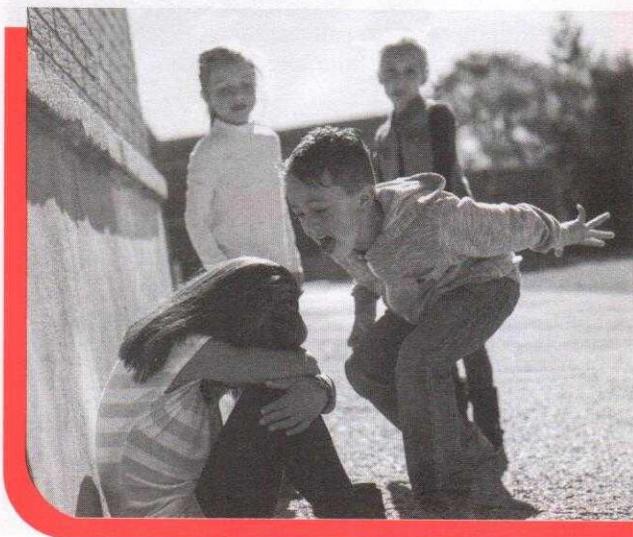
Además, trate de que la computadora familiar sea la única que usen sus hijos, y colóquela en un sitio de la casa donde esté visible y pueda ser supervisada. Si decide darle a su hijo un teléfono celular, analice con cuidado antes de permitirle que use la opción de cámara.

Además, comuníquese que va a supervisar sus mensajes de texto. Como padre, usted puede insistir en que los teléfonos se guarden en un área donde todos tengan acceso (como la cocina) a determinada hora de la noche, para impedir el acoso nocturno y los mensajes inadecuados. Los padres deben reportar el caso de intimidación en la escuela, y darle seguimiento por medio de una carta con copia a las autoridades educativas respectivas en el municipio si su pesquisa inicial no recibe respuesta.

Los padres deben reportar a la policía los mensajes amenazadores y guardar las evidencias pertinentes de los mensajes de texto, de correo electrónico, o los comentarios colocados en los sitios web.

### Padres de niños acosadores

- **Detener el acoso antes de que comience:** Hable con sus hijos acerca del acoso escolar. Es posible que su hijo esté confrontando problemas para comprender los signos sociales, e ignore el daño que está haciendo. Recuérdele a su hijo que intimidar a otros puede acarrear consecuencias de índole jurídica.



- **Una casa "libre de acosadores":** Los niños imitan las formas de comportamiento que adoptan sus padres. Estar expuesto a un comportamiento agresivo o a un entorno demasiado estricto en casa hace que el niño tenga más propensión al acoso escolar. Los padres/tutores deben dar ejemplos positivos en su forma de relacionarse con otras personas y con sus hijos.
- **Detectar problemas de autoestima:** A menudo, los niños con problemas de autoestima acosan a otros para sentirse bien consigo mismos. Incluso los niños que gozan de cierta popularidad y aceptación pueden tener tendencias crueles. Los padres deben evitar e intervenir ante el comportamiento cruel de sus hijos.

## Estudiantes

- **Reportar los casos de acoso personal y cibernético:** Es importante que los estudiantes informen a un padre o a un adulto de confianza sobre cualquier caso de intimidación. Con frecuencia, los niños no reportan casos de acoso cibernético porque temen que sus padres les impidan usar el teléfono o la computadora. Los padres deben respaldar a sus hijos si éstos les informan de un caso de intimidación, y no impedirles que usen el teléfono como consecuencia de esa situación. Los niños deben recordar que el acoso escolar es incorrecto, y que debe ser resuelto por un adulto.
- **No responder al acoso con violencia:** Aunque puede ser difícil quedarse cruzado de brazos ante el acoso, como dice el refrán: "Dos males no hacen un bien".



Trate de no demostrar enojo ni llorar. Hay que decirle con calma al acosador que deje de intimidarlo, o, simplemente, alejarse para evitar problemas.

- **Estar siempre acompañado:** Siempre que sea posible, evite que ocurran situaciones en sitios donde no haya otros estudiantes o maestros. Trate de ir al baño con un amigo o almorzar en grupo. Cuando monte en el autobús escolar, siéntese cerca de la parte delantera. Si conoce a algún estudiante que acostumbra a acosar a otros en un área de la escuela donde usted suele caminar, almorzar o ir a clases, trate de usar pasillos alternativos para llegar a su destino.

No olvide que debe reportarle a su maestro, entrenador, director y/o padres cualquier caso de intimidación contra usted u otros estudiantes.

## Conclusión

Los estudiantes que son víctimas del acoso escolar pueden sentirse abrumados, deprimidos o ansiosos. Si su hijo enfrenta problemas en la escuela o con sus amigos como resultado del acoso, un profesional de salud mental, como por ejemplo, un psicólogo, puede ayudarlo a crear resiliencia y confianza en sí mismo. Esto le permitirá ser más exitoso tanto en el aspecto social como en el académico.

Tomado, con permiso, de:

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/intimidacion>



*Quizás no cambiarás el mundo al ayudar a un niño o niña que padece bullying, pero sí cambiarás el mundo de ese niño o niña*

**Autor desconocido**

la felicidad  
está en ti

**Comfeñalco**  
Antioquia