

Lo que los Adultos Pueden Hacer para Ayudar a los Jóvenes que Sufren Bullying

(What adults can do to help youth experiencing bullying - Spanish translation)

Como adulto, usted es puede ser un factor de cambio importante para guiar a los niños en lucha contra el bullying y su prevención. Cuando los jóvenes experimentan acoso escolar, a menudo sienten que no hay nada que se pueda hacer para detenerlo. Ya sea un padre, un educador o un adulto interesado, hay maneras en que puede ayudar.

1. Escuche

Cuando un niño le cuente sobre una situación de bullying, esté preparado para escucharle sin juzgar y proporcionar un espacio seguro y de apoyo en el que el niño pueda compartir su experiencia y expresar sus sentimientos. Reconozca que puede ser difícil hablar sobre la experiencia. Es posible que esté experimentando los efectos emocionales del bullying (inseguridad, vergüenza, miedo, vulnerabilidad, ira o tristeza) y podría llevarles tiempo compartir plenamente su historia.

Ayude al niño a reconocer las señales del bullying

Los adultos pueden prepararse para hablar con los niños y jóvenes al pensar en cómo van a manejar sus preguntas y emociones. También pueden decidir qué información les gustaría darle al niño sobre el bullying.

Cuando un niño comience a contar su historia, escúchelo y hágale preguntas que lo anime a hablar. Incluso si conoce a todos los estudiantes involucrados, no haga suposiciones. Con frecuencia, el acoso escolar tiene matices sociales; puede haber detalles importantes que se pasen por alto o no se denuncien; no todas las situaciones de bullying son lo que parece en la superficie, y siempre hay más de un lado de la misma historia. Responda con empatía, preocupación y cuidado. Es importante aprender todo lo posible sobre la situación, como cuánto tiempo ha estado ocurriendo el comportamiento, quién ha estado involucrado y qué medidas se han tomado. Darle al niño espacio para hablar sobre su experiencia y emociones es un paso importante. El bullying puede ser traumático y abrirse a hablar sobre la experiencia puede llevar tiempo. Sea paciente y permita que el niño confíe en usted en sus propios términos.

2. Brinde apoyo y aliento

Dé seguridad al joven, confiándole que está contento de que esté hablando de sus experiencias. Hágale saber que no está solo y que usted está ahí para ayudar. Así como el bullying puede ser un problema emocional para el niño que lo experimenta, el acoso también puede ser emocional para usted. Es natural experimentar sus propios sentimientos, como frustración, ira, confusión o tristeza, pero recuerde siempre que el niño está buscando la ayuda de usted.

La mejor manera de ayudar al niño es tomando medidas que se centren en su salud emocional y física, como mantener su autoestima intacta y asegurarse de que se sienta seguro en la escuela.

Es importante reconocer que algunas respuestas típicas de los adultos al bullying no son útiles para los niños. Los adultos a veces tienen el impulso de decirle al niño que se enfrente a la persona que está acosando, aconsejarle que ignore el acoso o que tome el asunto en sus propias manos. Si bien estas reacciones expresan una preocupación genuina y buenas intenciones, es probable que sean ineficaces.

Cómo mostrar su apoyo

- Dígalos que **NO** es su culpa y que el bullying nunca está justificado
- Recuérdeles que **NO** están solos
- Explique que es su responsabilidad como adulto ayudarle a que se sienta seguros y protegidos
- Hágales saber que merecen respeto al igual que todos los demás
- Afirmele que tienen derecho a sentirse seguros en la escuela y en casa
- Ayúdeles a crear un plan de acción pensando en las posibles formas de responder y seguir adelante

3. Empodére

Después de conocer la historia del niño, es hora de pensar en términos de “autodefensa” para el niño. Este proceso significa primero dejar que el niño *comunique lo que necesita* y luego *ayudar al niño a obtener lo que necesita*. Una idea para fomentar la autodefensa es trabajar juntos para crear un plan de acción que describa una estrategia y una respuesta al bullying. Al desarrollar el plan, hable con el niño sobre cómo le gustaría que la situación fuera diferente y cómo hacer que eso suceda.

Involucrar al niño a encontrar una solución al bullying puede ser poderoso. Muy a menudo, aquellos que son acosados se sienten impotentes y piensan las cosas no pueden cambiar. Trabajar juntos crea soluciones que se inspiran en las fortalezas y habilidades del niño y pueden ayudar a desarrollar la confianza y la resiliencia.

Plan de Acción Estudiantil

Un documento diseñado para ayudar a desarrollar una estrategia personalizada para abordar el bullying. Incorpora un proceso de 3 pasos diseñado para pensar en soluciones adecuadas para el individuo.

PACER.org/bullying/info/publications/student-action-plan.asp

4. Piense quién más debería estar involucrado

Como parte del desarrollo de un plan, también es útil identificar a otras personas que puedan ayudar al niño. Piensa en aquellos que influyen en su vida. Cuando un niño está siendo acosado, puede afectar su educación, bienestar emocional e incluso su salud física. Es importante pensar no solo en lo que se puede hacer para abordar el bullying, sino también en cómo desarrollar la confianza del niño, aumentar su resiliencia y desarrollar habilidades de autodefensa.

Al lidiar con una situación de acoso, es importante involucrar a un padre o tutor, maestros y al personal de la escuela, para garantizar que el niño se sienta apoyado en casa y en la escuela. Se puede incluir a un médico o consejero de confianza para ayudar con problemas como la ansiedad, la depresión y la autoestima. También podría hablar con un entrenador o el líder de una actividad del club para determinar si hay algún problema de bullying entre los participantes, o si es parte del equipo o club podría proporcionar al niño conexiones sociales más fuertes. Trabaje con el niño para identificar a quién desea contactar, qué desea preguntarle y cómo se involucrará en el futuro. El siguiente paso es compartir este plan de acción con los demás adultos involucrados en la vida del niño.

5. Entendimiento las leyes y políticas locales y federales

En casos de acoso, es importante tener un conocimiento práctico de los derechos de los estudiantes. Siga estos pasos para asegurarse de que comprende toda la ayuda y el apoyo disponibles.

- **Documente todos los eventos y la comunicación.** Esto es importante porque los registros escritos proporcionan una historia. Mantener por escrito los incidentes basado en hechos, no emociones, incluye antecedentes sobre cualquier paso que planea tomar o que ya haya implementado. Guarde toda la correspondencia escrita, como correos electrónicos, mensajes de texto y publicaciones en las redes sociales. PACER.org/publications/bullypdf/BP-3.pdf
- **Revise la legislación de su estado sobre el bullying.** Cada estado tiene diferentes leyes y políticas relacionadas con el acoso escolar, junto con requisitos sobre cómo deben responder las escuelas. stopbullying.gov/resources/laws
- **Comuníquese con su escuela** y solicite una copia de la política del bullying de su distrito escolar.

- **Averigüe si hay una oficina de prevención bullying Escuelas Seguras en el Departamento de Educación de su estado;** Puede haber un recurso local para obtener más información sobre la legislación de su estado.
- **Determine si el bullying se basa en la raza, el origen nacional, sexo, edad, discapacidad o religión del niño.** El bullying de esta naturaleza puede calificarse como acoso escolar discriminatorio. Las escuelas están obligadas a responder a estas situaciones bajo las leyes federales de derechos civiles.
stopbullying.gov/resources/laws/federal

¿Sabía que...?

A través de la legislación, los códigos educativos y las políticas modelo, los legisladores y educadores estatales y locales han tomado medidas legales y administrativas para prevenir el bullying y mantener seguros a todos los estudiantes. Pregúntele a su escuela por su política. Acceda a información detallada sobre las protecciones de un estado específico en [StopBullying.gov](https://stopbullying.gov).

¿Por qué es importante que los adultos se involucren?

- Si los estudiantes pudieran parar de acosar por sí mismos, lo harían
- El bullying puede hacer que los niños se sientan impotentes; Necesitan saber que alguien está ahí para protegerlos
- Los niños ven a los adultos como modelos a seguir y los niños seguirán su ejemplo
- Los adultos establecen las reglas, por lo que los adultos deben ser los que las hagan cumplir