Acoso: Una guía para cuidadores

Hablar a su hijo sobre el acoso (bullying) puede ser algo difícil de hacer. Es importante que los cuidadores mantengan una línea de comunicación abierta y de confianza con sus hijos, especialmente cuando se trata de participación en acoso. Al establecer hábitos comunicativos de confianza, los cuidadores deberían asegurarse de que son genuinos, que permiten que su hijo tome la iniciativa y reserva tiempo para hablar sin distracciones. Los siguientes son signos de que sus hijos pueden estar experimentando algunos desafíos sociales y emocionales, incluido el acoso. También se incluyen algunos temas de discusión para iniciar conversaciones.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

Signos de advertencia de que su hijo puede estar hostigando a otros:

❖ Se mete en peleas físicas o verbales	❖ Tiene amigos que hostigan a otros
❖ Tiene dinero adicional o nuevas pertenencias sin explicación	❖ Es enviado a la oficina del director o detención con frecuencia
❖ Muestra una conducta cada vez más agresiva	❖ Culpa a otros de sus problemas
❖ No acepta responsabilidad por sus acciones	❖ Es demasiado competitivo y se preocupa por su popularidad
❖ Presenta conductas autodestructivas	

Signos de advertencia de que su hijo puede estar siendo víctima de acoso:

❖ Lesiones sin explicación	❖ Objetos personales perdidos o destruidos
❖ Dolores de cabeza o de vientre frecuentes	❖ Cambios en los hábitos de alimentación
❖ Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes	❖ Disminución de la autoestima
❖ Empeoramiento de las notas o falta de interés en la escuela	❖ Pérdida repentina de amigos o evitación de situaciones sociales
❖ Presenta conductas autodestructivas	

CONSEJOS

Estos son consejos generales para ayudarle a ser efectivo al comunicarse con su hijo.

Consejos para comunicarse con su hijo:

❖ Afirmar a su hijo por compartir sus sentimientos o pedir ayuda.	❖ Mostrarse abierto, relajado y honesto ayudará a su hijo a mostrarse de la misma forma.
❖ Si no sabe qué responder, esté dispuesto a encontrar las respuestas para su hijo.	❖ Deje que su hijo tome la iniciativa en la conversación.
❖ No mienta sobre temas importantes.	❖ No desestime a su hijo o sus sentimientos sobre las cosas.
❖ Fije momentos específicos para hablar intencionalmente con su hijo (por ej., la comida familiar o una actividad divertida).	❖ Manténganse concentrado en su hijo disminuyendo las distracciones.
❖ La comunicación debería ser algo recíproco, también debería contarle a su hijo cómo fue su día.	❖ Preste atención al lenguaje corporal no verbal.
❖ Desarrolle a partir de lo que su hijo le dice; les hará saber que lo está escuchando activamente.	❖ Hable regularmente sobre habilidades de afrontamiento saludables y protocolos de seguridad.

Ejemplos para iniciar una conversación

❖ ¿Qué te hizo reír hoy?	❖ Cuéntame algo que fuera emocionante hoy.
❖ ¿A qué jugaste en el recreo?	❖ ¿Con quién jugaste en el recreo hoy?
❖ ¿Quién decidió a qué jugar en el recreo hoy?	❖ Cuéntame algo que leíste hoy.
❖ ¿Qué hizo que hoy fuera un buen día en la escuela?	❖ ¿Hablaste con alguien nuevo hoy?

Consejos para los cuidadores para prevenir el acoso:

❖ ¡Dese cuenta de que su involucramiento es importante!	❖ Empezar las conversaciones pronto.
❖ Sea consciente de lo que pasa en la vida de su hijo.	❖ Promover adoptar diferentes perspectivas y la empatía.
❖ Pregunte a su hijo cómo los puede apoyar de mejor forma y si es necesario, cómo puede intervenir en situaciones.	❖ Empodere a su hijo con confianza.
❖ Procese sus propias emociones.	❖ Colabore con las escuelas.
❖ Involucre a más de un cuidador.	❖ Evite la crianza autoritaria.

Ciberacoso: Una guía para cuidadores

Hablar a su hijo sobre el ciberacoso (cyberbullying) puede ser algo difícil de hacer. Es importante que los cuidadores mantengan una línea de comunicación abierta y de confianza con sus hijos, especialmente cuando se trata del ciberacoso. El espacio digital es un espacio en que su hijo, un nativo digital, habita con facilidad. Debido a esto, es vital establecer relaciones y hábitos de confianza y comunicativos. Los cuidadores deberían asegurarse de que son genuinos, que permiten que su hijo tome la iniciativa y reserva tiempo para hablar sin distracciones. Los siguientes son signos de que sus hijos pueden estar experimentando algunos desafíos sociales y emocionales, incluido ciberacoso. También se incluyen algunos temas de discusión para iniciar conversaciones.

SIGNOS DE ADVERTENCIA

Signos de advertencia de que su hijo puede estar acosando a otros por internet:

❖ Cambia de pantalla rápidamente o esconde el dispositivo cuando se acerca un adulto	❖ Se altera inusualmente si no puede tener su dispositivo
❖ Demuestra una mayor falta de sensibilidad respecto a otros	❖ Aumento de medidas disciplinarias por problemas de conducta
❖ Parece demasiado preocupado por la popularidad	❖ Parece demasiado engreído sobre sus habilidades tecnológicas
❖ Parece estar usando múltiples cuentas en internet	❖ Está cada vez más alejado de la familia

Signos de advertencia de que su hijo puede estar siendo víctima de ciberacoso:

❖ Cambios inesperados en el uso de dispositivos	❖ Parece nervioso por asistir a la escuela
❖ Cambios de estado de ánimo, conducta o rendimiento	❖ Se vuelve anormalmente retraído
❖ Cambios en los hábitos de comer o dormir	❖ Pide con frecuencia dejar la escuela
❖ Evita discusiones sobre lo que hacen en internet	❖ Desea pasar más tiempo con sus cuidadores que con sus pares
❖ Se muestra reservado, especialmente en lo que tiene que ver con la actividad en internet	

CONSEJOS

Estos son consejos generales para ayudarle a ser efectivo y estar informado al hablar y tomar decisiones sobre el espacio en internet.

Consejos para prevenir el ciberacoso:

❖ Tener visibles las pantallas de los dispositivos.	❖ Tener conversaciones significativas sobre su tiempo en internet.
❖ Monitorear su actividad en internet de forma respetuosa.	❖ Establecer normas y pautas conjuntas con confianza mutua.
❖ Informarse sobre las aplicaciones que usa actualmente.	❖ No reaccionar pasivamente a que su hijo comparta sus sentimientos.
❖ Fomentar actividades sin dispositivos electrónicos.	❖ Mantener abierta la línea de comunicación.
❖ Usar controles parentales.	

Temas de discusión para hablar sobre la socialización en línea:

¡Sea intencional para tener conversaciones significativas! Generar una comunicación habitual y una relación de confianza dará más y mejores resultados.

❖ ¿Cómo pasas tu tiempo en línea?	❖ ¿Cuánto tiempo pasas en línea?
❖ ¿Cómo pasas tu tiempo cuando no estás conectado?	❖ ¿Tienes amigos cercanos en internet?
❖ ¿Alguien te ha pedido alguna vez información personal por internet?	❖ ¿Alguna vez te has sentido incomodo hablando con alguien en internet?
❖ ¿En quién confías en la escuela para hablar sobre ciberacoso?	