

OCTUBRE: ANTI-ACOSO Y CIBERACOSO

– Lo que las familias y cuidadores deben saber –

Comprender el acoso escolar

El acoso es cuando alguien continúa siendo cruel o hiriente a propósito. No es una discusión o pelea de una sola vez. Ocurre más de una vez y generalmente implica que un niño tenga más poder sobre otro.

El ciberacoso es el acoso que ocurre en línea o a través de teléfonos. Puede tener lugar en aplicaciones de redes sociales como TikTok, Instagram, Snapchat, X (Twitter) o incluso por mensaje de texto. Debido a que los niños están en línea con frecuencia, el acoso cibernético puede alcanzarlos en cualquier momento.

Cómo puede apoyar a su hijo

- **Hable abiertamente y con frecuencia.** Pregúntele a su hijo cómo van las interacciones en la escuela y en línea. Hágales saber que es seguro compartir con usted si algo se siente mal. Escuche primero y asegúreles que no están solos.
- **Establezca hábitos saludables se la conexión en línea.** Repase las aplicaciones, los juegos y la configuración de privacidad juntos. Recuérdele a su hijo que puede bloquear o denunciar a cualquier persona que no sea amable. Fomente los descansos del tiempo frente a la pantalla cuando sea necesario.
- **Sepa cuándo intervenir.** Si ocurre el acoso, mantenga registros de mensajes o publicaciones, repórtelo a la escuela o a la aplicación y apoye a su hijo para que se mantenga seguro. Responda con una acción tranquila y constante para que se sientan seguros.
- **Practiquen respuestas juntos.** Hagan un juego de roles en las formas en que pueden manejar situaciones difíciles, como decir "alto", ignorar el mensaje o acudir a un adulto de confianza en busca de ayuda. Hágales saber que pedir ayuda es una elección inteligente, no una debilidad.

Recursos y enlaces

<https://www.pacer.org/bullying/parents/>

Tiene recursos de prevención e intervención contra el acoso.

<https://cyberbullying.org/category/resources/parents>

Guías fáciles de leer que explican cómo los padres pueden comprender y responder al acoso en línea.

https://www.stopbullying.gov/?utm_source=chatgpt.com

Información clara para los padres sobre cómo prevenir, reconocer y

responder al acoso y al ciberacoso. Incluye pasos a seguir en casa y en la escuela.

