



Libro 2 de 3



# Un recurso sobre el bullying para los padres y adultos a cargo

Cómo ayudar a un niño a dejar de acosar a otros niños



## → ¿Para quién es este libro?

Este libro es el **segundo** de una serie.

Acaba de llamar al maestro de quinto grado de su hijo. Le menciona que su hijo ha estado acosando a otro niño en el patio. Puede que pasen muchos pensamientos por su cabeza. Puede que esté molesto con el maestro por haberle dicho y preocupado que su hijo haya sido acusado injustamente. Quizá piense en lo que le hizo el otro niño a su hijo. Incluso puede que se pregunte si ha hecho algo para que su hijo intimide a los demás. Sobre todo, es probable que se pregunte qué hacer ahora.

Por eso creamos este libro: para ayudar a los padres como usted. Lo guiaremos paso a paso para comprender el bullying, cómo abordar y mantener una conversación con su hijo y más. No es el primer padre que enfrenta este tipo de situación y no será el último. Existe mucha investigación y experiencia disponible para ayudarlo. Vamos a resumir con acciones concretas que puede hacer ahorita para mejorar la situación.

Aunque el libro se diseñó para **los padres**, cualquier **adulto a cargo** (un maestro, consejero, entrenador, miembro de la familia), puede beneficiarse enormemente de las herramientas que encontrará aquí.

En los Libros 1 y 2, explicamos el bullying de una manera que ayudará a los padres a abordarlo en la casa y en colaboración con la escuela. Llevamos a los padres de los niños que están acosando a los demás y a los padres de los niños que sufren de bullying a través de un plan de acción de 4 pasos para abordar el problema en la casa y la escuela. Esperamos que comience con el libro adecuado si su hijo pertenece a uno de los dos grupos.

En el Libro 3, vamos más allá de la crisis inmediata y observamos el panorama general: los pasos proactivos que los adultos a cargo pueden tomar con sus hijos para construir una cultura de bondad, empatía y defensa. Aquí, explicamos lo que significa cada una de esas palabras y cómo cultivarlas puede ayudar a eliminar el bullying.

**Si su hijo sufre de bullying consulte el Libro 1:**

[Cómo ayudar a un niño que sufre de bullying](#)

**Si su hijo está acosando a otros niños, consulte el Libro 2:**

[Cómo ayudar a un niño a dejar de acosar a los demás](#)

**Para los adultos solidarios que desean crear una cultura de bondad, consulte el Libro 3:**

[Cómo apoyar el desarrollo de la bondad y la empatía en nuestra juventud](#)

## → Cómo usar este libro

Este libro es un conjunto de recomendaciones generalizadas y no son estrategias o hechos universales para cada niño o contexto.

Para obtener apoyo más especializado, comuníquese con el maestro, la escuela o el entrenador de su hijo o considere comunicarse con un profesional certificado, como un psicólogo infantil o un trabajador social.

# Índice

## Sección 1: El bullying 101

¿Qué es el bullying?	4
¿Cómo se ve el bullying?	5
<a href="#">Para los niños pequeños</a>	<a href="#">Para los niños mayores</a>
¿Cómo se puede detectar el ciberbullying?	5
• Ejemplos del ciberbullying	6
• Cómo hablan los adolescentes sobre el ciberbullying	6
¿Cuándo NO es bullying?	7
<a href="#">Para los niños pequeños</a>	<a href="#">Para los niños mayores</a>
¿Quién participa en el ecosistema del bullying?	8

## Sección 2: Qué hacer

¿Qué puedo hacer si mi hijo acosa a los demás?	9
• Plan de acción de 4 pasos	9
• Prepárese para hablar con su hijo	9
• Hable con su hijo	10
<a href="#">Para los niños pequeños</a>	<a href="#">Para los niños mayores</a>
<a href="#">Cómo iniciar la conversación con los niños pequeños</a>	<a href="#">Cómo iniciar la conversación con los niños mayores</a>
<a href="#">Para los niños pequeños</a>	<a href="#">Para los niños mayores</a>
• Trabaje con su hijo para fomentar la empatía	12
• Trabaje con la escuela para desarrollar un plan de acción y otros apoyos	13

## Sección 3: Factores de riesgo y diferentes tipos de bullying

¿Quién corre mayor riesgo de convertirse en bully?	14
¿Quién corre mayor riesgo de asumir ambos roles?	14
¿Cómo se ve el bullying entre las identidades de género?	15
¿Qué es apartar y el bullying basado en los prejuicios?	15
Definiciones importantes	16

# El bullying 101: Cómo se ve el bullying

## ¿Qué es el bullying?

El bullying es cualquier comportamiento agresivo intencional **no deseado** que causa daño físico, emocional, educativo y/o psicológico a los demás. Los jóvenes que son acosados tienen dificultad para detener la acción y batallan para defenderse, lo que a menudo resulta en un comportamiento que se **repite con el tiempo**. El bullying generalmente implica un **“desequilibrio de poder”** en el que el niño que exhibe el comportamiento de bully actúa para tomar el control o dañar a los demás.<sup>1,2</sup>

Las **tres** indicaciones principales del bullying son...

Comportamiento no deseado y intencionalmente agresivo

Comportamiento que incluye un desequilibrio de poder entre dos personas que no son amigos

Comportamiento que se repite con el tiempo

En “La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project”, los adolescentes reportaron que la razón número uno por la que experimentaron o vieron bullying se basó en **la apariencia y el peso**.

Al final del día, los jóvenes pueden sufrir de bullying por cualquier cosa que la persona que los acosa considere "diferente". Puede ser un estudiante sin una discapacidad burlándose de uno con discapacidades, o niños de un grupo racial mayoritario que dirigen el acoso a un miembro de una "minoría". Cuando el bullying se basa en los propios prejuicios de una persona, se denomina como [basado en los prejuicios bullying](#).

## ¿Cómo se mira el bullying?

El bullying puede suceder en cualquier lugar, dentro y fuera de la escuela, y en línea (llamado [ciberbullying o ciberacoso bullying](#)).



**Más de 1/3 de los adolescentes reportaron haber sufrido de bullying en el último año.** Ese número es mucho más alto para algunos grupos. El bullying ocurre en diferentes lugares, pero los encuestados reportaron incidentes con mayor frecuencia en la escuela.

–“La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project”, fue realizada por Ipsos

### Tipos de bullying:<sup>1</sup>



#### Social

Difundir rumores o mentiras sobre los demás, dejar a alguien fuera de un grupo (puede suceder en persona y en línea)



#### Verbal

Insultar, burlarse, hacer amenazas para causar daño a los demás (tanto en persona y en línea)



#### Físico

Exhibir un comportamiento violento para lastimar a los demás o sus pertenencias/propiedad, obligar a alguien a hacer algo que no quieren hacer (principalmente, en persona)

# El bullying a través de diferentes edades

El bullying generalmente se experimenta al final de la primaria (elementary school) y alcanza su punto máximo en la secundaria (middle school). El bullying permanece constante o disminuye un poco en la preparatoria (high school). Los jóvenes de todas las edades pueden demostrar un comportamiento de bullying, pero los tipos de comportamientos que exhiben pueden cambiar conforme crezcan. A continuación detallamos los tipos de bullying escolar más comunes según la edad:

**LOS NIÑOS PEQUEÑOS** El acoso físico y verbal es más común al final de la primaria.

## LOS NIÑOS MAYORES

El bullying físico y verbal es visto con menos frecuencia cuando los niños llegan a la adolescencia. Sin embargo, el bullying relacional/social, particularmente el ciberbullying, se convierte en el tipo de bullying más frecuente durante la preadolescencia y la adolescencia.<sup>4</sup> **En middle school, específicamente en el sexto grado, es cuando la mayoría de los jóvenes experimentan bullying. Cuando los preadolescentes y los adolescentes se preocupan cada vez más por encajar y ser aceptados por sus compañeros, algunos creen que burlarse de los que no “encajan” los hará más populares.**<sup>5</sup> El acoso tiende a disminuir cuando los jóvenes llegan a la adolescencia tardía (high school y en la adultez temprana), conforme aprenden a controlar sus emociones y pensamientos.<sup>3</sup>

Entre los adolescentes que han sufrido de bullying, el

**22%**

reporta que alguien les envió mensajes con amenazas a través de las redes sociales, mensajes de texto o en línea.

-“La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project”, fue realizada por Ipsos



**Solo 1 de cada 10 adolescentes reporta decirles a sus padres que están sufriendo de ciberbullying.**<sup>53</sup>

## ¿Cómo se puede detectar el ciberbullying?

**El ciberbullying** (acoso que ocurre en línea) puede ocurrir en las redes sociales, videojuegos o cualquier plataforma donde las personas pueden conectarse digitalmente. Puede ser más difícil de detectar, ya que los adultos no pueden monitorear cada mensaje que envía su hijo o cada video que publica. A continuación hay un par de comportamientos comunes que muestran los niños si están involucrados (ser acosados o participar en el bullying) en el ciberbullying:<sup>9,10</sup>

1. Su hijo aumenta o disminuye significativamente el uso de su dispositivo electrónico, incluyendo los mensajes de texto
2. Su hijo muestra respuestas emocionales (risa, ira, decepción) a lo que sucede en su dispositivo
  - Alguien que sufre de bullying puede mostrar enojo o frustración cuando recibe mensajes hirientes de una cuenta anónima
3. Su hijo oculta su pantalla o dispositivo cuando usted u otras personas están cerca
  - También podrían evitar hablar sobre lo que están haciendo en su dispositivo cuando los cuestiona
4. Su hijo cierra o elimina abruptamente su cuenta de redes sociales
5. Su hijo crea varias cuentas nuevas

# Algunos ejemplos del ciberbullying

## Las chicas adolescentes y cuentas falsas de Instagram (Finsta)

Una táctica común que utilizan los adolescentes en las redes sociales, en particular las adolescentes, es crear una cuenta de Instagram falsa (Finsta). Aquí, publican fotos vergonzosas, o incluso sexuales, vídeos para compartir solo con sus amigos cercanos y compañeros de clase. La intención de crear un Finsta podría ser evitar que sus padres controlen constantemente su uso digital, puede convertirse en algo muy serio. Los jóvenes pueden publicar imágenes inapropiadas de otros sin su consentimiento, o intimidar a otros de forma anónima.

- The Jed Foundation tiene un [conjunto de herramientas](#) que guía a los padres sobre cómo se ve el ciberbullying y cómo abordarlo en plataformas como Instagram.
- La Anti-Defamation League tiene una [guía de aplicaciones populares en las redes sociales para "gente adulta"](#) que se enfoca en los términos comunes que usan los jóvenes y cómo se comunican a través del rápido mundo de las redes sociales.

## Los adolescentes y los juegos en línea

Los juegos de hoy permiten que los jóvenes interactúen con otros jugadores a través de mensajes de texto o chat de voz. Estas interacciones a menudo no son monitoreadas, lo que puede exponer a los jóvenes al acoso verbal, lenguaje ofensivo o amenazas. Las niñas que juegan corren un riesgo mayor de ser acosadas sexualmente en línea por otros jugadores. Desafortunadamente, esto a menudo se acepta como "la cultura del juego".<sup>10</sup>

- La [Anti-Defamation League](#) tiene un conjunto de herramientas de recursos para los padres sobre cómo abordar el odio y los prejuicios que se observan en los videojuegos en línea.

# Cómo hablan los adolescentes sobre el acoso y el ciberbullying

Aunque la palabra ciberbullying es una palabra común para los adultos, los jóvenes rara vez la usan. A continuación, miraremos cómo los adolescentes y jóvenes describen el comportamiento de bullying que ocurre en persona y digitalmente:<sup>11,14</sup>

66

"La **toxicidad** en la sección de comentarios es irreal. Esos tipos seguro te están **troleando**, porque tú te ves increíble en esas fotos".

66

"¿Por qué está difundiendo tanto **odio** después que Jenifer se convirtió en la capitana de las porristas? Ósea, una cosa es estar celosa, pero otra es ser **racista**".

66

"Ella se está portando como un **patán** sin razón. Estoy cansado de su **drama**".

66

"Él se está portando **muy desagradable** con José. **Lo acosa** constantemente por su peso solo para que él se sienta mejor y no es necesario".

# ¿Cuándo NO es bullying?

Así como los adultos, los niños también experimentan conflictos con los demás. Incluso cuando un niño maneja mal los conflictos, puede que no siempre se considere bullying. Algunos niños son naturalmente más asertivos e impulsivos—esto no significa que sea bullying. Es importante que los niños aprendan maneras sanas de manejar sus emociones y también de controlar su comportamiento cuando se encuentran con un conflicto. Escalar este comportamiento y llamarlo bullying no siempre es útil.<sup>2</sup>

¡Es importante recordar que no todo conflicto es malo!

Algunos ejemplos de conflictos **saludables** son...

- Dos amigos en desacuerdo con el uno y el otro debatiendo un tema
- Los niños que son competitivos
- Los niños que son asertivos y defienden sus necesidades
- Bromas y burlas entre amigos

Conforme los jóvenes aprenden a interactuar con los demás, ponen a prueba sus límites y comienzan a expresar sus sentimientos de maneras diferentes. Los padres deben ser conscientes de estos cambios y comprender la diferencia entre instancias de comportamiento dañino o desagradable y el bullying.

## Ejemplos de comportamiento negativo que puede no ser bullying

### PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

- No compartir juguetes ni jugar con otra persona
- Excluir a alguien de un cumpleaños o actividad que involucre a otros amigos
- Ser considerado "mandón"

### PARA LOS NIÑOS MAYORES

- Un grupo de niños bromeando con un amigo sobre su nuevo corte de pelo
- Ser grosero o "sarcástico" con otro compañero de clases
- Chocar con alguien en el pasillo
- Agredir o gritarle a un extraño
- Una discusión fuerte entre dos amigos



# ¿Quién es parte del ecosistema del bullying?

**El niño que sufre de acoso:** Un niño que repetidamente es el objetivo de comportamientos de bullying. Algunos **factores** pueden poner a un niño en mayor riesgo de ser acosado, pero, al final, todo se reduce a que ellos sean considerados “diferentes” por la persona que los acosa.<sup>15</sup> Para obtener más información sobre cómo trabajar con su hijo si está acosando a los demás, mire el [Libro 1](#).

**El niño que está tomando varios roles:** En algunos casos, los niños que sufren de bullying comienzan a acosar a los demás como represalia.

**El niño que demuestra comportamientos de bully:** Un niño que causa daño intencional y repetido (ya sea físico, psicológico, emocional o educativo) a otra persona. Algunos **factores** pueden aumentar la probabilidad de que un niño muestre comportamientos de acoso, pero no todos los niños con estas características mostrarán comportamientos de bullying.<sup>15</sup>



**Espectador:** Un niño que mira el bullying. Ellos pueden ser parte del bullying y animar al bully o ignorar lo que está pasando y simplemente observar.<sup>15</sup>



**Defensor:** Un niño que habla a favor o apoya al individuo que está sufriendo de bullying.<sup>16</sup>



**Los adultos a cargo involucrados en la vida del niño:** Los niños y los jóvenes requieren el apoyo de un adulto a cargo en sus vidas para ayudar a cambiar su comportamiento o abordar desafíos cuando sufren de bullying.



# Plan de acción de 4 pasos

1

Prepárese para hablar con su hijo



2

Hable con su hijo



3

Trabaje con su hijo para fomentar la empatía



4

Trabaje con la escuela y otros apoyos

1

## Prepárese para hablar con su hijo

Es importante que se sienta equipado para tener una conversación segura e intencional con su hijo acerca de cómo el bullying ha afectado su bienestar.



### Recomendaciones para prepararse de manera efectiva para hablar con su hijo:

1. **Reconozca cómo se siente:** Comprenda que se trata de un proceso que no se resolverá en una sola conversación. Recorra primero a cualquiera de sus redes de apoyo (amigos, familiares o un profesional de salud) para que esté más centrado y tranquilo para ayudar a su hijo.<sup>17</sup>
2. **Examine el entorno de su hijo:** Los niños que acosan a otros suelen imitar lo que ven. ¿Está expuesto a comportamientos físicos o emocionalmente dañinos? ¿Ha cambiado su entorno? ¿Qué puede estar causándoles estrés? Por ejemplo, un divorcio o un cambio de escuela? Analice bien su entorno y piense como usted u otras personas (hermanos, familiares adultos, amigos, etc.) se comportan con su hijo.<sup>38</sup>
3. Considere investigar con anticipación qué apoyos/planes están disponibles para su hijo en caso de que descubra que su hijo necesita ayuda inmediata o tiene más preguntas.
4. **Cree un plan de conversación:**<sup>17</sup>
  - Tenga en mente dónde y cuándo se llevará a cabo la conversación. Evite situaciones en las que usted o su hijo están estresados, distraídos o apurados. Por ejemplo, tener la conversación en el carro no es una buena idea. Hay tiempo limitado durante un viaje en automóvil. Puede distraerse mientras conduce, y su hijo puede sentirse sorprendido o “atrapado” si elige tener esta conversación inesperadamente en el automóvil.
  - Haga una lista de los comportamientos de su hijo que ha observado podrían ser [señales de advertencia](#) del bullying y/o ciberbullying.
  - Piense en cómo podría manejar la reacción/emociones de esta conversación. Es importante mostrar emociones neutrales mientras su hijo comparte cómo se siente.
  - Discuta su plan con un amigo o familiar de confianza para recibir retroalimentación.



## 2

## Hable con su hijo

No existe un “momento perfecto” para hablar con su hijo. Se recomienda tomarse el tiempo para prepararse para hablar con su hijo. También es importante iniciar la conversación en un momento oportuno para que reciba apoyo cuando más lo necesite.

### Considere las siguientes recomendaciones al hablar con su hijo:

1. **Identifique los comportamientos del bullying:** Puede que los niños no reconozcan que sus comportamientos son conductas de bullying. Asegúrese de que el niño reconozca cómo es un comportamiento de bullying, que puede dañar a los demás y que no será tolerado.<sup>35,36</sup>

#### Para los niños pequeños

[La lista de identificación del bullying de PACER](#) puede ayudar a los niños más pequeños a entender cuáles comportamientos son considerados bullying.

#### Para los niños mayores

Los niños mayores pueden tomar el [examen de empatía](#) en línea de The Jed Foundation para evaluar cómo responden cuando los demás tienen problemas emocionales.

2. **Comprenda por qué están mostrando un comportamiento de acoso:** Haga preguntas abiertas y sin prejuicios para entender por qué su hijo muestra conductas de bullying. Tal vez esté experimentando presión de otros niños para acosar a los demás, o ellos mismos están sufriendo de bullying.<sup>35,36</sup>
  - Lea estos [ejemplos de conversaciones](#) para saber cómo incorporar estas recomendaciones a una conversación.
3. **Escuche y permítale a su hijo compartir su historia:** Esto lo ayudará a comprender por qué se está comportando de una manera diferente.<sup>17,18</sup>
  - Tome la decisión deliberada de escuchar en vez de corregir.
  - Agradézcale por compartir cómo se siente.
4. **Animelos:** Valide sus sentimientos y evite un lenguaje crítico que minimice cómo se sienten.<sup>20</sup>

66 "Lo que te oigo decir es... ¿estoy entendiendo bien?"



## 66 EJEMPLOS DE CONVERSACIONES CON LOS NIÑOS PEQUEÑOS<sup>47,48</sup>

**Adulto:** "Tu maestra me dijo que le has estado diciendo palabras desagradables a tu amiga Annie durante el recreo y que hoy la empujaste cerca de los columpios. ¿Puedes decirme qué está pasando entre ustedes dos?"

**Niño:** "Me robó a todos mis amigos porque consiguió el papel principal del musical. También está recibiendo toda la atención del maestro. No es justo".

**Adulto:** "Ah, gracias por compartir tu versión de la historia. Lo que escucho es que Annie se ha vuelto más popular con tus amigos y tu maestro, y es posible que te sientas celosa de toda la atención que está recibiendo. ¿Entendi bien?"

**Niño:** "Sí, ninguno de mis amigos quiere jugar conmigo en el recreo".

**Adulto:** "Suena difícil sentir que tus amigos ya no te quieren. Aun así, cuando nos sentimos mal o celosos de otra persona, no significa que podemos ser malos o golpearlos. La manera en que te has estado comportando con Annie no es amable y eso hirió mucho sus sentimientos. Nunca está bien este tipo de comportamiento, no importa lo mal que te sientas. ¿Tiene sentido?"

**Niño:** "Sí, supongo".

**Adulto:** "¿Te acuerdas de un momento en que alguien hirió tus sentimientos?"

**Niño:** "Cuando Stan tomó el animal de peluche que gané en el festival de otoño, se burló de mí y no me dejó agarrarlo en toda la noche".

**Adulto:** "Ese es un muy buen ejemplo. Tu hermano mayor, Stan, te quitó ese animal de peluche porque se sentía celoso de que ganaste algo en el festival y él no. En vez de celebrar que su hermanita ganó algo, sus celos hicieron que te quitará el peluche. ¿Cómo te sentiste cuando tomó el peluche?"

**Niño:** "Muy mal, lloré".

**Adulto:** "Esa historia se parece mucho a cómo reaccionaste cuando Annie obtuvo el papel principal en el musical. ¿Crees que ella podría sentir lo mismo que tú sentiste cuando Stan tomó tu peluche?"

**Niño:** "Sí, ella también lloró".

## 66 EJEMPLOS DE CONVERSACIONES CON LOS NIÑOS

**Padre:** "Dijiste que es divertido ver como Marcus reacciona cuando te burlas de él. ¿Puedes contarme más sobre eso?"

**Joven:** "Bueno, todos los demás se burlan de Marcus todo el tiempo en el salón, así que no creo que sea gran cosa. Él sabe que solo estamos bromeando".

**Padre:** "¿Cómo crees que te sentirías si estuvieras en los zapatos de Marcus?"

**Joven:** "Supongo que un poco mal. He visto a Marcus frustrarse después de que nos burlábamos de su nuevo corte de pelo. A veces, se va al baño por el resto de la clase".

**Padre:** "Lo que escucho es que tú y tus amigos se burlan repetidamente de Marcus y él se va de la clase al baño por el resto de la clase. ¿Estoy escuchando bien?"

**Joven:** "Sí".

**Padre:** "Por lo que me estás diciendo, no parece que Marcus sea parte de la diversión, sino más bien parte de la broma. Eso podría estar molestándolo emocionalmente e incluso afectar sus estudios si sigue faltando tanto a clase. Para ti y tus amigos, eso podría ser simplemente divertirse. Para Marcus, es algo completamente diferente".

**Joven:** "Realmente no lo pensé de esa manera. Muy apenas viene al salón y no se sienta con nosotros en el almuerzo. Ahora me siento un poco mal por unirme a los que se burlan de él".

1

Prepárese para hablar con su hijo



2

Hable con su hijo



3

**Trabaje con su hijo para fomentar la empatía**



4

Trabaje con la escuela y otros apoyos

3

## Trabaje con su hijo para fomentar la empatía

El comportamiento de bullying se puede desaprender, pero no se resuelve por sí solo. Enseñarle a su hijo que sus acciones pueden herir a los demás y cómo mejorar su comportamiento requiere la ayuda de sus padres y los demás adultos a cargo.

### Consejos generales sobre cómo trabajar con su hijo para aprender de sus errores y abordar los conflictos en el futuro:

1. **Enséñele maneras saludables de afrontar los problemas para fomentar la empatía:** Pídale a su hijo que explique un instante que lo frustró y ofrézcale maneras constructivas de reaccionar. Anime a su hijo a “ponerse en sus zapatos” imaginando la experiencia de la persona acosada. Recuérdele que los comentarios hechos en línea también duelen en la vida real.<sup>36,37</sup>

66

*“A veces nuestras acciones pueden herir los sentimientos de otras personas. Es importante saber que todo el mundo tiene sentimientos y sus sentimientos importan, especialmente si los lastimamos”.*

2. **Use las consecuencias para enseñar:** Las consecuencias que involucran el aprendizaje o generan empatía pueden ayudar a prevenir el acoso a futuro.<sup>20</sup>

### Ejemplos de maneras positivas para desarrollar empatía

- Lea una historia sobre el bullying o el ciberbullying que ofrezca soluciones constructivas.
  - La [Anti-Defamation League’s Words That Heal](#) es una lista de libros recomendados y guías de discusión para abordar el bullying de todas las edades.
  - Visite sitios web, foros de redes sociales y otros medios que reflejen un comportamiento interpersonal positivo.
  - [Common Sense Media](#) califica y recomienda varios medios para los niños que demuestran comportamientos sociales positivos para los espectadores de todas las edades.
- Participe en un pasatiempo, club u otra actividad que se base en los talentos o intereses de su hijo y desarrolla atributos positivos y habilidades sociales.
- El programa de Special Olympics [Unified Sports](#) promueve la inclusión intencional a través de los deportes para todas las edades.
- Sea voluntario en un proyecto de servicio comunitario que fomente el respeto y la consideración por los demás.<sup>42</sup>

#### PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Encuentre oportunidades locales de voluntariado que puede hacer junto con su hijo, como ayudar en un refugio de animales local o un centro de comida.

#### PARA LOS NIÑOS MAYORES

The Born This Way Foundation ofrece el [Be There Certificate](#), donde los adolescentes mayores pueden aprender acerca de la salud mental y cómo apoyar a cualquier persona que pueda estar sufriendo con su salud mental.

- **Sea un buen ejemplo:** Modelar e identificar la amabilidad y la empatía en el hogar puede ayudar a su hijo a reflejar esos comportamientos. Por ejemplo, puede incorporar actividades que ayuden a generar empatía y enseñarle a su hijo maneras saludables de sobrellevar los sentimientos de frustración o enojo.<sup>20</sup>
  - [Puede encontrar consejos y actividades apropiadas](#) para la edad de su hijo en el Libro 3.
  - **Proporcione comentarios positivos:** Halague a su hijo y dele reconocimiento cuando lo vea modelando comportamientos compasivos y empáticos hacia los demás. Un refuerzo positivo puede ser mucho más eficaz que un castigo.



## 4

## Trabaje con la escuela y otros apoyos

Primero, comuníquese con el maestro principal de su hijo o un adulto a cargo con quien pase mucho tiempo.

### Algunas recomendaciones generales a la hora de trabajar con la escuela

1. **Creen un plan de acción juntos:** Después de compartir sus inquietudes con el maestro, pida su perspectiva sobre la situación y hágale saber que está dispuesto a trabajar con la escuela para ayudar a detener a su hijo de intimidar a los demás. En grupo (usted, su hijo, y el maestro de su hijo), elaboren un plan de acción sobre cómo mejor detener el comportamiento de bullying. A veces, este plan de acción puede incluir lo que el estudiante que fue acosado necesita para que se sienta seguro y apoyado en la escuela.<sup>41</sup>
2. **Involucre al niño que fue acosado:** Bajo la recomendación del maestro y el consentimiento del niño que fue acosado y de sus padres, reparar la situación puede ayudar a su hijo a darse cuenta cómo sus acciones afectan a otros.<sup>36</sup> Es importante notar que usted no debe acercarse individualmente al otro niño o sus padres. El maestro o la escuela debe actuar como un intermediario entre las dos familias.
3. **Busque programas que fomenten la bondad:** Pregúntele a la escuela de su hijo (o el entrenador) por oportunidades o a grupos en la comunidad de los cuales su hijo puede ser parte que fomenten las relaciones cooperativas y practiquen regularmente la amabilidad y el trabajo en equipo.<sup>20,37</sup>
4. **Seguimiento:** Continúe comunicándose periódicamente con el maestro y/o la escuela para hacer seguimiento del progreso de su hijo y seguir trabajando juntos para ayudar a su hijo a convertirse en una persona más compasiva y empática.

#### Ejemplos de cómo pedir perdón al niño que sufrió de bullying:<sup>41</sup>

- Limpiar, arreglar o pagar cualquier propiedad que su hijo dañó.
- Escribir una carta pidiéndole disculpas al estudiante que fue acosado.
- Haga una buena acción por la persona que sufrió de bullying o por otros en su comunidad.



**Es posible que su hijo necesite asesoría:** El apoyo adicional de un consejero o un psicólogo puede ayudarle a usted y a su hijo a comprender mejor y enfrentar el comportamiento de bullying. Trabajar con un profesional de salud mental puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades saludables para afrontar los problemas y las conductas sociales positivas.<sup>38</sup>

Para obtener ayuda para buscar atención de salud mental para su hijo, consulte este [recurso de la National Alliance on Mental Illness \(NAMI\)](#) para obtener orientación útil y conocer las opciones disponibles.

# Información adicional: Quién corre mayor riesgo de convertirse en bully y el bullying basado en los prejuicios

## ¿Quién corre **mayor riesgo** de convertirse en bully?

- **Factores involucrando a los amigos:** Cuando un niño está tratando de mantener el poder social para encajar en un grupo de amigos, excluye a otros del grupo, o controla los comportamientos del grupo.
- **Factores familiares:** Cuando un niño tiene familiares o un tutor legal que también exhiben comportamientos agresivos o bullying, no brindan apoyo emocional saludable o comunicación, responden de manera autoritaria o reactiva, o son demasiado indulgentes con poca participación en la vida de sus hijos.
- **Factores emocionales:** Cuando un niño fue acosado en el pasado o en la actualidad, tiene baja autoestima o sentimientos de inseguridad, tiene dificultad para comprender las emociones de los demás y controlar sus propias emociones, tiene habilidades limitadas para manejar situaciones sociales con maneras saludables y positivas.<sup>40</sup>
- **Factores escolares:** Cuando un niño asiste una escuela donde el bullying no se resuelve, o quizá experimentan exclusión o estigmatización en la escuela.<sup>40,41</sup>

Cabe señalar que, aunque los factores anteriores son razones comunes por las que los jóvenes exhiben comportamientos de acoso, los jóvenes que acosan y su razonamiento para ser bullies puede presentarse de varias maneras. Ellos pueden ser el chico popular que quiere mantener su estatus social, el preferido del maestro que está celosa de otro joven con un estatus social más alto que ellos, o incluso la estrella de fútbol que quiere ejercer dominio sobre las personas que son más pequeñas que él. Los jóvenes que acosan también pueden tener un razonamiento moral sólido y pueden ser socialmente competentes y tener alto rendimiento. Así como hay diferentes razones por las que los jóvenes acosan a los demás, como el control sobre una persona o situación, o llamar la atención de otros, no existe una lista establecida de atributos o cualidades que hagan a una persona más propensa de convertirse en bully.<sup>7,42</sup>

## ¿Quién corre mayor riesgo de asumir ambos roles?

Los jóvenes que sufren de bullying suelen sentirse indefensos y tratan de buscar alivio. Pueden empezar a acosar a los demás como un mecanismo de defensa. Pueden pensar que, si acosan a los demás, tal vez serán inmunes al bullying. Sin embargo, asumir ambos roles puede causar un círculo vicioso con efectos negativos y mayores problemas de salud mental.

Los estudiantes que son objetivo del bullying y se involucran en comportamientos de bully, **corren un riesgo mayor de sufrir problemas de salud mental y problemas** con el comportamiento que los estudiantes que sólo acosan o sufren de bullying.<sup>25</sup>



# El bullying a través de diferentes identidades de género



**Los niños** que sufren de bullying tienen más probabilidades de acosar a los demás, por lo que participan en ambos roles. Los niños también son más propensos a decir que han sido acosados físicamente (golpes, bofetadas o empujos).<sup>25</sup>



**Las niñas** son más propensas que los niños a estar involucradas en el ciberbullying (ser acosadas o acosar ellas mismas a los demás). El 15% de las niñas reportan ser el objetivo de comportamientos abusivos en línea a comparación de solo el 6% de los niños.<sup>7</sup>

## Los jóvenes que experimentan trauma

**Los niños o adolescentes que han sido expuestos a el trauma y la violencia son más propensos a intimidar a los demás o sufrir de bullying.** Si un niño sufre de bullying o exhibe comportamientos de bully, es importante tener en mente los traumas pasados, ya que las estrategias pueden ser diferentes.<sup>39</sup>

### ¿Cómo es esto?

**Para un entrenador,** una falta menor puede escalar a una pelea con los compañeros, falta de enfoque, o la incapacidad para manejar la presión competitiva.

**Para un maestro,** un niño podría aislarse continuamente o exhibir comportamiento agresivo durante la clase.

## Apartar y el bullying basado en los prejuicios

**Apartar** es el acto de excluir o tratar a alguien como un "extraño" porque es diferente a usted o a su grupo. Esto puede llevar a actos violentos, excluyentes, o incluso comportamientos agresivos de bullying hacia los "extraños". Esto llama **bullying basado en los prejuicios**, también conocido como bullying basado en el estigma o la identidad.<sup>16,28</sup> El bullying basado en los prejuicios puede tomar varias formas. Puede mirarse como bromas ofensivas y comentarios insensibles a alguien que considere un "extraño". También puede escalar a comportamientos aún más destructivos, como crímenes de odio.<sup>29</sup>

En "La encuesta del 2022 de The Choose Kindness Project", los adolescentes reportaron las principales razones del bullying basado en los prejuicios que han experimentaron o han visto en la escuela:

- Peso
- Apariencia (sin incluir el peso ni la raza)
- Orientación sexual
- Raza o color de piel
- Identidad de género
- Creencias políticas
- Discapacidades
- Acento o país de origen
- Religión o creencias espirituales

El bullying reportado con mayor frecuencia en las escuelas primarias se **basa en el género** y es dirigido a los niños que no encajan con las normas de género.<sup>30</sup>

Esta guía se diseñó para ayudar a todos los padres, pero si su hijo sufre de bullying basado en su identidad o prejuicios, las siguientes organizaciones pueden proporcionarle recursos adicionales:

#### Los jóvenes LGBTQ+:

[GLAAD](#)

[GLSEN](#)

[The Jed Foundation](#)

[Welcoming Schools](#)

#### Los jóvenes con discapacidades intelectuales:

[Special Olympics](#)

#### Raza y religión:

[AAKOMA](#)

[Act to Change](#)

[Anti-Defamation League](#)

[Asian American Psychology Association](#)

[Hispanic Federation](#)

[NAACP](#)

# Definiciones importantes

- [El compañerismo](#) - Mostrarle compasión y apoyo a alguien o comunidades que podrían ser un objetivo del prejuicio y/o intimidación<sup>31</sup>
- [Perjuicio](#) - A creencia que algunas personas son mejores que otras, a menudo basado en la raza, religión, capacidad, estatus socioeconómico, apariencia u orientación sexual o identidad de género<sup>30</sup>
- [El bullying basado en los prejuicios](#) - El bullying motivado por los prejuicios de una persona hacia otra (a menudo llamado bullying basado en el estigma o en la identidad)<sup>16</sup>
- [\\*Ciberbullying](#) - El bullying, como amenazas, acoso o humillación, que ocurre digitalmente<sup>21</sup>
- [Defensor](#) - Un niño que habla o actúa en apoyo de una persona que está sufriendo de bullying o intimidación<sup>16</sup>
- [Inclusión intencional](#) - Cuando acepta, valora e incluye a alguien que es diferente a usted<sup>32</sup>
- [Apartar](#) - El acto de excluir o tratar a alguien como un "forastero" de un grupo porque son diferentes a usted<sup>33</sup>
- [Desarrollo socioemocional](#) - Aprender a comprender, experimentar, expresar y manejar las emociones y desarrollar relaciones significativas con los demás<sup>34</sup>

\*Aunque la palabra ciberbullying es común para los adultos, los jóvenes rara vez la usan. Los adolescentes suelen usar [otro lenguaje](#) para expresar que está sucediendo el ciberbullying.



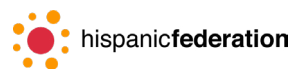


The Choose Kindness Project es una alianza de las organizaciones líderes sin fines de lucro del país que abordan tres áreas principales que involucran a los niños y a los adolescentes: la prevención del bullying, la inclusión y el bienestar mental de los jóvenes.

Guiado por más de 20 miembros de la alianza, The Choose Kindness Project se dedica a inspirar un mundo más inclusivo donde todos los jóvenes se sientan empoderados para ser ellos mismos y se sientan seguros para crear los futuros que imaginan.

El proyecto se activa a través de inversiones en la investigación, colaboraciones e innovaciones con organizaciones de la alianza para ayudarles a expandir su alcance e impacto. Recientemente se lanzó un nuevo sitio web con recursos para los padres, maestros y entrenadores con el fin de ayudarlos a navegar los tres principales problemas interseccionales que afectan a los niños y a los adolescentes.

[TheChooseKindnessProject.org](http://TheChooseKindnessProject.org)



The Jed Foundator



→ Visite el primer libro, [Cómo ayudar a un niño que sufre de bullying](#)

→ Visite el tercer libro, [Cómo apoyar el desarrollo de la bondad y la empatía en nuestra juventud](#)

# Citas

1. Act to Change. "What Is Bullying?," May 13, 2022. <https://acttochange.org/resources/>.
2. Anti-Defamation League. "What Bullying Is and Is Not," December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/what-bullying-and-not>.
3. Nansel, Tonja R., Mary Overpeck, Ramani S. Pilla, W. June Ruan, Bruce Simons-Morton, and Peter Scheidt. "Bullying Behaviors Among U.S. Youth." JAMA 285, no. 16 (April 25, 2001): 2094. <https://doi.org/10.1001/jama.285.16.2094>.
4. Center for Disease Control. "Preventing Bullying." Accessed February 6, 2023. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/bullying-factsheet508.pdf>.
5. Eslea, Mike, and Josette Rees. "At What Age Are Children Most Likely to Be Bullied at School?" Aggressive Behavior 27, no. 6 (2001): 419–29. <https://doi.org/10.1002/ab.1027>.
6. StopBullying.gov. "Warning Signs for Bullying," November 11, 2021. <https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>.
7. The Jed Foundation. "Understanding Bullying," July 29, 2021. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-bullying/>.
8. NAMI: National Alliance on Mental Illness. "Know the Warning Signs." Accessed February 6, 2023. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>.
9. Anti-Defamation League. "Cyberbullying Warning Signs," December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/cyberbullying-warning-signs>.
10. The Digital Wellness Lab. "Cyberbullying," March 17, 2021. <https://digitalwellnesslab.org/parents/cyberbullying/>.
11. Sameer Hinduja, email message to authors, January 18, 2023.
12. Youth Media Representation Program members, email message to authors, January 18, 2023. Center for Scholars and Storytellers.
13. Anne Collier, email message to authors, January 18, 2023.
14. Amanda Third, email message to authors, January 18, 2023.
15. Anti-Defamation League. "Identity-Based Bullying," December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/lesson-plan/identity-based-bullying>.
16. Facing History and Ourselves. "Upstander," June 12, 2020. <https://www.facinghistory.org/upstander>.
17. The Jed Foundation. "Parent Conversation Guide." Accessed February 6, 2023. <https://jedfoundation.org/wp-content/uploads/2021/07/Parent-Conversation-Guide-JED-2018.pdf>.
18. National School Climate Center. "Resources for Parents," August 19, 2021. <https://schoolclimate.org/resources-for-parents/>.
19. National Alliance on Mental Illness. "The Three C's for Parents/Guardians." Accessed February 6, 2023. [https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/The-Three-C-s-Parent-Guardians\\_-English\\_2022.pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/The-Three-C-s-Parent-Guardians_-English_2022.pdf).
20. Anti-Defamation League. "Bullying Prevention and Intervention Tips for Families." Accessed February 6, 2023. <https://www.adl.org/sites/default/files/documents/assets/pdf/education-outreach/Bullying-Prevention-and-Intervention-Tips-for-Families.pdf>.
21. The Digital Wellness Lab. "Cyberbullying," March 17, 2021. <https://digitalwellnesslab.org/parents/cyberbullying/>.
22. United States Department of Health and Human Services. "How to Talk with Educators at Your Child's School About Bullying: Tips for Parents of Bullied Children." Accessed February 6, 2023. <https://www.fl DOE.org/core/fileparse.php/7771/urlt/0084806-howtotalkwitheducators.pdf>.
23. Making Caring Common. "Questions to Ask Schools," September 23, 2022. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/questions-ask-schools>.
24. Gordon, Sherri. "10 Types of Kids Most Likely to Be Bullied." Verywell Family, March 25, 2021. <https://www.verywellfamily.com/reasons-why-kids-are-bullied-460777>.
25. National Center for Educational Statistics. "Student Reports of Bullying :Results From the 2017 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey." 2019. United States Department of Education.
26. Gordon, Allegra R., Kerith J. Conron, Jerel P. Calzo, Matthew T. White, Sari L. Reisner, and S. Bryn Austin. "Gender Expression, Violence, and Bullying Victimization: Findings From Probability Samples of High School Students in 4 U.S. School Districts." Journal of School Health 88, no. 4 (March 2, 2018): 306–14. <https://doi.org/10.1111/josh.12606>.
27. Human Rights Campaign. "CDC Releases National Youth Risk Behavior Surveillance Results," August 26, 2020. <https://www.hrc.org/news/new-cdc-data-shows-lgbtq-youth-are-more-likely-to-be-bullied-than-straight-cisgender-youth>.

# Citas

28. Anti-Defamation League. "What is Identity Based Bullying?" n.d. <https://www.adl.org/sites/default/files/what-is-identity-based-bullying.pdf>.
29. Anti-Defamation League. "Pyramid of Hate," December 14, 2022. [https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/pyramid-hate-en-espanol?gclid=Cj0KQCQiA\\_bieBhDSARisADU4zLdTj\\_LMCjWzXzqm7vp2U0tXLQdV\\_OaUKpfLNyL-rvW3dZinb68mtGdAaAgXrEALw\\_wcB](https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/pyramid-hate-en-espanol?gclid=Cj0KQCQiA_bieBhDSARisADU4zLdTj_LMCjWzXzqm7vp2U0tXLQdV_OaUKpfLNyL-rvW3dZinb68mtGdAaAgXrEALw_wcB).
30. Human Rights Campaign. "Six Steps to Respond to Bias-Based Bullying," October 12, 2018. <https://www.hrc.org/news/six-steps-you-can-take-to-prevent-bias-based-bullying>.
31. Anti-Defamation League. "6 Ways to Be an Ally," December 14, 2022. <https://www.adl.org/resources/tools-and-strategies/6-ways-be-ally-en-espanol>.
32. Special Olympics. "What Is Inclusion?," July 9, 2020. <https://www.specialolympics.org/stories/impact/what-is-inclusion>.
33. Doing Good Together. "Beyond Our Neighbors Curriculum," n.d. <https://www.doinggoodtogether.org/lessons/beyond-our-neighbors>.
34. Cohen, J., Onunaku, N., Clothier, S., & Poppe, J. "Helping young children succeed: Strategies to promote early childhood social and emotional development." 2005. In Research and Policy Report. Washington, D.C.: National Conference of State Legislatures.
35. StopBullying.gov. "How to Talk About Bullying," November 12, 2021. <https://www.stopbullying.gov/resources/how-to-talk-about-bullying>.
36. UNICEF. "How to Talk to Your Children about Bullying," n.d. <https://www.unicef.org/end-violence/how-talk-your-children-about-bullying>.
37. StopBullying.gov. "Support the Kids Involved," December 5, 2019. <https://www.stopbullying.gov/prevention/support-kids-involved>.
38. Anti-Defamation League. "What to Do If Your Child Exhibits Bullying Behavior," n.d. <https://www.adl.org/sites/default/files/documents/assets/pdf/education-outreach/What-to-Do-if-Your-Child-Exhibits-Bullying-Behavior.pdf>.
39. Positive Coaching Alliance Development Zone. "Adverse Childhood Experiences," n.d. <https://devzone.positivecoach.org/resource/article/adverse-childhood-experiences>.
40. Positive Coaching Alliance Development Zone. "Understanding Trauma's Impact on Behavior," n.d. <https://devzone.positivecoach.org/resource/worksheet/understanding-traumas-impact-behavior>.
41. StopBullying.gov. "Who Is at Risk," June 2, 2021. <https://www.stopbullying.gov/bullying/at-risk>.
42. Faris, R., & Felmlee, D. "Casualties of social combat: School networks of peer victimization and their consequences." 2014. American Sociological Review, 79, 228-257.
43. The Jed Foundation. "Understanding Bullying," July 29, 2021. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-bullying/>.
44. United States Department of Education. "Student Reports of Bullying :Results From the 2017 School Crime Supplement to the National Crime Victimization Survey," July 2019. <https://nces.ed.gov/pubs2019/2019054.pdf>.
45. Making Caring Common. "The Children We Mean to Raise: The Real Messages Adults Are Sending About Values — Making Caring Common," October 21, 2022. <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/children-mean-raise>.
46. Lions Club. "Lions Quest SEL at Home Learning Together Resource," n.d. <https://www.lions-quest.org/wp-content/uploads/2022/09/Lions-Quest-SEL-at-Home-Learning-Together-Resource-LQ200.pdf>.
47. National Alliance on Mental Illness. "A Week of Wellness." n.d. [https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/A-Week-of-Wellness\\_English\\_2022.pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/A-Week-of-Wellness_English_2022.pdf).
48. National Alliance on Mental Illness. "10 Question Tuesday." n.d. [https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/10-Question-Tuesday\\_English\\_2022.pdf](https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/PDFs/10-Question-Tuesday_English_2022.pdf).
49. Making Caring Common. "How to Build Empathy and Strengthen Your School Community," January 30, 2023. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>.
50. Making Caring Common. "Inspire Everyday Acts of Caring with Family Routines," December 13, 2021. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/inspire-everyday-acts-of-caring-with-family-routines>.
51. What If You Had the Power to Change the World? n.d. [Kindness.org](https://www.kindness.org). Accessed February 21, 2023.
52. Welcoming Schools. "Research Connections: Equity, School Climate, and Academic Achievement." n.d. [https://hrc-prod-requests.s3-us-west-2.amazonaws.com/welcoming-schools/documents/WS\\_Research\\_Connections\\_Equity\\_Academic\\_Achievement.pdf](https://hrc-prod-requests.s3-us-west-2.amazonaws.com/welcoming-schools/documents/WS_Research_Connections_Equity_Academic_Achievement.pdf).
53. National Crime Prevention Council. "Stop Cyberbullying Before It Starts." n.d. <http://archive.ncpc.org/resources/files/pdf/bullying/cyberbullying.pdf>