

# Información sobre el acoso para los padres

## Bullying Information for Parents

Bullying is the repeated behavior of someone who uses their power to control, scare or harm another person. Children who are bullied may become depressed and anxious. They may also have other physical and mental health problems, as well as problems with their schoolwork.

El acoso es el comportamiento repetido de alguien que usa su poder de controlar, atemorizar o herir a otra persona. Los niños acosados pueden deprimirse y sufrir de ansiedad. También pueden tener otros problemas físicos y mentales, así como problemas con sus deberes escolares.

### Bullying Can Happen in Different Ways

Verbal ways include:

- Name calling or mean comments
- Making threats
- Making fun of someone's race, religion, sexual orientation, health needs or the way they look or talk
- Saying they will share hurtful information about them unless they do what they want

Physical ways include:

- Hitting, kicking, slapping, shoving or spitting
- Taking or damaging things
- Forcing someone to do something they do not want to do with the purpose of hurting them

Social ways include:

- Leaving someone out of activities
- Starting rumors or spreading gossip about someone
- Telling others not to be friends with someone
- Using hurtful nicknames for someone, even after being asked to stop

### El acoso puede ocurrir de distintas formas

Las formas verbales incluyen:

- Colocar apodosos o hacer malos comentarios.
- Proferir amenazas.
- Burlarse de la raza de una persona, su religión, orientación sexual, necesidades de salud o su apariencia o forma de hablar.
- Decir que se divulgará información hiriente sobre una persona si esta no hace lo que le piden.

Las formas físicas incluyen:

- Golpear, patear, abofetear, empujar o escupir.
- Tomar o dañar cosas.
- Obligar a alguien a hacer algo que no quiere hacer con el fin de herirlo.

Las formas sociales incluyen:

- Excluir a alguien de las actividades.
- Comenzar rumores o difundir chismes sobre alguien.
- Decirles a otros que no sean amigos de alguien.
- Usar apodosos hirientes para llamar a alguien, incluso después de pedirle que no lo haga.

Cyberbullying is bullying that takes place using digital devices like cell phones, computers and tablets. It may involve texting, email, sharing photos or videos, messaging or social media apps (like Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and YouTube).

## Teach Your Child About Bullying and Watch for Signs

- Read books or watch videos or movies about bullying with your child. This may help your child to know if they or others are being bullied.
- Practice what your child can do or say if someone tries to bully them or someone else.
  - It is best to ignore a bully, walk away and tell an adult.
  - It is not a good idea to fight back physically or with words.
- Watch your child's social media activities and accounts. Check their phone, computer or other devices.

## Ask Questions

Talk and carefully listen to your child. Ask questions that cannot be answered with just a "yes" or a "no," such as:

- Who did you eat lunch with at school?
- What do you think about the other children in your class?
- How did your clothes get dirty or torn?
- What happened to your money, books, toys, phone?
- What nicknames do other children have for you? Do you like this nickname?
- What happens when someone you see is picked on?

El acoso cibernético es aquel que ocurre usando dispositivos digitales como teléfonos celulares, computadoras y tabletas. Puede involucrar mensajes de texto, correos electrónicos, divulgar fotos o videos, mensajes o aplicaciones de redes sociales, como Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat y YouTube.

## Enséñele a su hijo sobre el acoso y vigile las señales

- Lea libros o vea videos o películas sobre el acoso con su hijo. De esta forma, puede ayudarlo a saber si él u otros están siendo acosados.
- Practique lo que su hijo puede hacer o decir si alguien intenta acosarlo a él o a otra persona.
  - Lo mejor es ignorar el acoso, alejarse y hablar con un adulto.
  - No es buena idea pelear físicamente ni con palabras.
- Vigile las actividades y cuentas de las redes sociales de su hijo. Revise su teléfono, computadora u otros dispositivos.

## Haga preguntas

Hable y escuche con atención a su hijo. Haga preguntas que no puedan contestarse simplemente con un "sí" o un "no", como:

- ¿Con quién almorzaste en la escuela?
- ¿Qué piensas sobre los otros niños de tu clase?
- ¿Cómo te ensuciaste o estropeaste la ropa?
- ¿Qué pasó con tu dinero, libros, juguetes, teléfono?
- ¿Con qué apodos te llaman los otros niños? ¿Te gusta este apodo?
- ¿Qué pasa cuando ves que molestan a alguien?

For older children, you might ask:

- How do you and your friends work out problems with other people?
- What types of things do you and your friends share on social media?
- Tell me about the friend groups (cliques) at your school?

## Signs a Child is Being Bullied

Physical signs:

- Clothes are dirty or torn
- Things are missing or broken
- Cuts, bruises or scratches they can't explain
- Headaches, stomachaches or physical problems with no medical reason

Changes at school:

- Acts out or has problems at school
- Will not take part in activities or follow directions
- Loses interest in doing schoolwork
- Does poorly in school all of a sudden

Social changes:

- Few or no friends, changes friend group or does not play with old friends
- Withdraws from friends and family
- Fears going to school or being around other children

Changes in how child acts:

- Moody, crying or has outbursts of emotion
- Has bad dreams and trouble sleeping
- Does not want to eat
- Talks about feeling hopeless, being worthless or suicide

En el caso de niños más grandes, puede preguntar:

- ¿Cómo tú y tus amigos resuelven los problemas con otras personas?
- ¿Qué tipos de cosas tú y tus amigos comparten en las redes sociales?
- Cuéntame sobre los grupos de amigos (camarillas) de tu escuela.

## Señales de que un niño está siendo acosado

Señales físicas:

- Ropa sucia o estropeada.
- Objetos perdidos o dañados.
- Cortaduras, moretones o rasguños que no puede explicar.
- Dolores de cabeza, dolores de estómago o problemas físicos sin razón médica.

Cambios en la escuela:

- Se comporta mal o tiene problemas en la escuela.
- No participa en actividades ni sigue instrucciones.
- Pierde el interés en hacer los deberes escolares.
- Repentinamente le va mal en la escuela.

Cambios sociales:

- Pocos amigos o ningún amigo, cambia de grupo de amigos o no juega con los amigos de antes.
- Se aísla de amigos y familiares.
- Teme ir a la escuela o estar rodeado de niños.

Cambios en la manera de actuar del niño:

- Está malhumorado, llora o tiene arrebatos emocionales.
- Tiene pesadillas o problemas para dormir.
- No quiere comer.
- Dice que se siente desesperado o inútil o habla sobre el suicidio.

## If your child is being bullied:

### Talk to Your Child:

- Tell your child bullying is never okay and praise them for telling you. Remind them that you need to know what is going on. It is your job to help and protect them.
- Tell your child that it is not their fault and they have a right to feel safe.
- Explain that it is NOT tattling to tell if someone does something to hurt or bother them or another person.
- Help your child to know who are the safe or trusted adults to go to.
- Talk with them about how to avoid places, if they can, where the bullying happens.
- Tell them to do activities near adults and other groups of people. Bullies tend not to act out around adults.
- Tell your child to use the “buddy system” so they are not alone.

### Work with Your School:

- If your child is being bullied at school or by another student outside of school, contact the school to report it. Include the teacher, school counselor and school principal. There are rules at school about bullying.

### Report it to Others:

- Report bullying when it happens through social media or websites to the computer experts who manage the site. They can remove the content, block users or delete accounts.
- Contact the bully’s parents, if possible. They may not know what their child is doing.
- For threats of physical harm or violence, contact the police.

## Si su hijo está siendo acosado:

### Hable con su hijo:

- Dígale que el acoso siempre es malo y reconózcale su esfuerzo por hablarle. Recuérdele que usted debe saber qué sucede. Su trabajo es protegerlo y ayudarlo.
- Dígale que no es su culpa y que tiene derecho a sentirse seguro.
- Explique que NO es chisme decir si alguien hace algo para herirlo o molestarlo a él o a otra persona.
- Ayude a su hijo a saber quiénes son los adultos seguros y de confianza a los que puede acudir.
- Háblele sobre cómo evitar lugares, si puede, donde ocurra el acoso.
- Dígale que realice sus actividades cerca de los adultos y otros grupos de personas. Los acosadores tienden a ocultarse de los adultos.
- Dígale a su hijo que use el “sistema de amigos” para que no esté solo.

### Trabaje en conjunto con su escuela:

- Si su hijo está siendo acosado en la escuela o por otro estudiante fuera del entorno escolar, comuníquese con la escuela para denunciar el caso. Incluya al maestro, al consejero escolar y al director escolar. Existen normas en la escuela concernientes al acoso.

### Informe a los demás:

- Informe las situaciones de acoso cuando sucedan a través de las redes sociales o sitios web a los expertos en informática que manejan el sitio. Ellos pueden eliminar el contenido, bloquear usuarios o borrar cuentas.
- Comuníquese con los padres del acosador, de ser posible. Quizás no sepan lo que está haciendo su hijo.
- En caso de amenazas de lesión o violencia física, comuníquese con la policía.

**Provide Support and Help:**

- Think about counseling or therapy for your child if you see changes in how they are acting.
- If you feel that your child might try to harm themselves, go to the closest emergency department for help right away.

**Special Needs Children**

When a child with special needs is bullied at school, by law, the school has to use an IEP (Individualized Education Program) plan to deal with it. The IEP should describe what your child can do if they think they are being bullied and what the school will do to take care of the problem. Set up a meeting with the school principal, teacher and counselor as soon as you can.

**Proporcione apoyo y ayuda:**

- Piense en procurar asesoría o terapia para su hijo si observa cambios en su forma de actuar.
- Si siente que su hijo pueda intentar herirse, acuda al departamento de emergencias más cercano para obtener ayuda de inmediato.

**Niños con necesidades especiales**

Cuando un niño con necesidades especiales es acosado en la escuela, por ley, la escuela debe usar un plan de Programa de Educación Individualizada (Individual Education Program, IEP) para abordar la situación. El IEP debe describir lo que su hijo puede hacer si piensa que está siendo acosado y lo que la escuela hará para encargarse del problema. Coordine una reunión con el director escolar, maestro y asesor lo más pronto posible.

---

© February 27, 2020, Health Information Translations. Adapted from Bullying: Information for Parents, Helping Hand, Nationwide Children's Hospital, 2012.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.