

## ¿Qué es el acoso escolar?

El acoso escolar es el exponer a una persona a acciones ofensivas repetidamente a través del tiempo. El acoso se despliega de diferentes formas:

- físico
  - ✓ pegar, patear, empujar
- verbal
  - ✓ burlarse o reírse con malicia
  - ✓ insultar, amenazar
- emocional
  - ✓ rumores, manipulación social
  - ✓ extorsión, intimidación
- hostigamiento
- acoso sexual
- violencia motivada por odio

## ¿Qué es el acoso cibernético?

Acoso cometido a través de la transmisión de medios de comunicación electrónicos.

## Conducta del acoso

La conducta del acoso es:

- repetida
- intencional
- supone un desequilibrio de poder

## ¿Qué debes hacer si eres acosado?

- Informa a un adulto los incidentes de acoso y pide ayuda.
- Trata de evitar los lugares y las horas en que pudieras ponerte en contacto con el acosador.
- Escoge lugares seguros en la escuela, mantente acompañado de alguien, evita estar solo en lugares aislados.
- Mantente tranquilo: no dejes que el acosador te enoje, avergüence, disguste, o asuste.
- Distrae el acosador mediante cambiar el tema.
- No hagas caso a lo que el acosador dice.
- Márchate de donde está el acosador.

## Consecuencias

Los estudiantes que han sido acosados experimentan emociones negativas:

- miedo
- ira
- frustración
- ansiedad
- altibajos emocionales
- aislamiento de amigos y familiares
- pérdida de interés escolar

Los acosadores:

- continuarán acosando
- pueden participar en otras formas de comportamiento antisocial
- pueden ser percibidos como crueles y de poca confianza
- pueden ser suspendidos o expulsados

¡BASTA YA!

PONLE UN ALTO AL  
ACOSO ESCOLAR

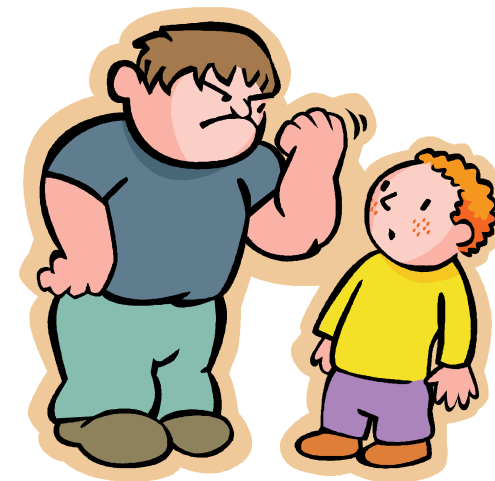
*¿Qué es el acoso escolar?*

*¿Qué debes hacer si eres acosado?*

*¿Cuáles son las consecuencias del acoso?*

*¿Qué pueden hacer los padres con respecto al acoso escolar?*

*¿Qué pueden hacer los padres para fomentar un uso seguro de Internet?*



DISTRITO ESCOLAR  
UNIFICADO DE BELLFLOWER

## *¿Qué pueden hacer los padres de niños pequeños?*

Los padres pueden demostrar comportamiento apropiado al:

- hablar y actuar de manera respetuosa
- resolver problemas de manera justa y tranquila
- edificar la independencia y auto confianza de sus hijos
- tranquilizar a sus hijos
- vigilar el uso de Internet de sus hijos

## *¿Qué pueden hacer los padres de adolescentes?*

Los padres deben participar activamente en las vidas de sus hijos adolescentes. Deben ser proactivos y reforzar el comportamiento respetuoso. Los padres deben:

- continuar inculcando los valores que guían las acciones y decisiones de sus hijos
- mantenerse vigilantes y entender las políticas escolares
- mantener la comunicación entre ellos y los maestros de sus hijos y el personal escolar
- informar al personal escolar cualquier problema de acoso y pedir ayuda
- vigilar el uso de Internet de sus hijos

## *¿Qué pueden hacer los padres para fomentar un uso seguro de Internet?*

- Mantenga la computadora en una área pública de la casa.
- Instale programas que filtran el contenido o use buscadores que los niños puedan usar fácilmente.
- Instruya a su hijo que nunca divulgue información personal en línea a alguien que no conoce.
- Instruya a su hijo que nunca se encuentre en persona con alguien que conoció en línea.
- Asegúrese de que sus hijos sepan que no deben responder a correspondencia electrónica que sea ofensiva o peligrosa. Anime a su hijo a seguir los siguientes tres pasos :
  1. Parar la correspondencia inmediatamente.
  2. Impida que envíen correspondencias electrónicas adicionales (bloquear).
  3. Informe la situación a un padre o un adulto en quien confíe .
- Vaya a los sitios en Internet que su hijo visita.
- Busque el nombre de su hijo en el buscador "Google" de vez en cuando .
- Establezca directrices claras sobre el uso de la computadora y el teléfono celular; establezca consecuencias cuando no se sigan tales directrices; vigile el uso de Internet y el teléfono celular.

**ESTRITO ESCOLAR  
UNIFICADO DE BELLFLOWER**

## *Recursos sobre actividades cibernéticas*

*Common Sense Media*-[www.CommonSenseMedia.org](http://www.CommonSenseMedia.org)

- Reseñas y clasificaciones de películas, juegos, sitios en Internet, televisión, libros y música
- Información sobre el impacto de los medios de comunicación en el desarrollo físico, mental, y social de los niños.
- Consejos para los padres con respecto a como manejar los medios electrónicos de sus hijos.

*Carnegie Mellon University*-  
[www.MySecureCyberspace.com](http://www.MySecureCyberspace.com)

- Guía de teléfono celular para familias con hijos
- Enfoque en el acoso cibernético
- Enciclopedia de amenazas y riesgos
- Recomendaciones de programas para computadoras (*software*) que los padres pueden usar para controlar lo que sus hijos usan y rastrear el correo electrónico

