Prevención de Bullying y Estrategias de Intervención

para Familias

Prevención

1. Incrementa la comunicación

Inicie una discusión sobre las vidas sociales y online de sus hijos de forma regular. Haga preguntas específicas que generen un diálogo significativo (por ejemplo, en lugar de "¿Cómo estuvo la escuela?", Pruebe "¿Cómo es la hora del almuerzo en su escuela? ¿Con quién se sienta, qué hace y de qué habla?"). Asegúrate de que tu comportamiento comunica un interés genuino y apertura en oposición al deseo de controlar o invadir la privacidad.

2. Monitorea el comportamiento

Observe a sus hijos en diferentes entornos haciendo trabajo voluntario en la escuela, participando en actividades extracurriculares y estando atento durante las reuniones sociales. Si nota que sus hijos son excesivamente agresivos, vulnerables a la presión de los compañeros o muestran otros comportamientos que le preocupan, hable con ellos sobre sus preocupaciones y redirija el comportamiento. Esté atento a las señales de advertencia asociadas con el comportamiento intimidante (por ejemplo, aislamiento social, miedo a asistir a la escuela, evitación o preocupación por la tecnología) y confíe en su instinto para intervenir si sus hijos no parecen tener su personalidad habitual.

3. Facilitar experiencias sociales positivas

Ayude a sus hijos a elegir amigos y pasatiempos que los hagan sentir bien consigo mismos. Si nota que ciertas relaciones o actividades causan conflictos no saludables o malos sentimientos, hable sobre formas de mejorar las cosas alejándose de la situación negativa. Guíe a sus hijos a encontrar amigos e intereses en entornos variados para que no dependan de un solo lugar como su medio social. Ayude a sus hijos a permanecer unidos a al menos un amigo cercano: sentirse conectado socialmente puede ayudar a mitigar los efectos del bullying.

4. Promover el comportamiento en línea responsable

Hable con sus hijos sobre el comportamiento ético online, incluido el respeto por la privacidad y el impacto de degradar a los demás. Asegúrese de que entiendan cómo proteger su propia privacidad online (por ejemplo, mantenga la confidencialidad de la información personal, las contraseñas y los PIN) y cómo responder cuando se trate de un comportamiento negativo online (consulte el Consejo de prevención n.º 6). Ayude a sus hijos a establecer límites saludables sobre la cantidad de tiempo que pasan online y supervisa activamente las actividades online. Si utiliza software de filtrado y monitoreo, sea abierto al respecto y no confíe en estas herramientas como un sustituto de la participación directa en sus vidas online.

5. Hable sobre Bullying

Mencione explícitamente el bullying. Defina específicamente el bullying, cómo se ve y qué hacer cuando ocurre. Comunique sus valores y expectativas con respecto a su comportamiento social y ayúdelos a aclarar sus propios valores y las formas de actuar ante la presión y agresión de sus compañeros. Discuta y ensaye maneras de responder a la crueldad social, y haga que quede claro que sus hijos pueden y deben acudir a usted en busca de ayuda cuando presencian o están involucrados en situaciones de bullying.

6. Sea un modelo a seguir

Piense en los mensajes que reciben sus hijos cuando hace comentarios críticos, secretea o se comporta agresivamente con amigos, familiares, conductores en el camino o ayuda al personal en las tiendas. Use la tecnología de manera responsable y evite reenviar las bromas y publicaciones malas o prejuiciosas. Modele lo que significa ser un aliado y enfrentarse a los prejuicios y la crueldad.

7. Estar involucrado en la escuela

Abogar por políticas, programas y prácticas que fomenten el comportamiento social positivo y que su hijo sea expresivo cuando los adultos / instituciones no cumplan con su responsabilidad de proteger a los niños y mantener un entorno seguro. No espere hasta que su hijo sea el target de bullying para involucrarse y hablar.

© 2012 Anti-Defamation League

Prevención de Bullying y Estrategias de Intervención

para Familias

1. Ofrecer apoyo

Si descubre que su hijo está siendo intimidado, tome una respiración profunda y escuche abiertamente y sin juzgar. Transmita que cree lo que su hijo le está diciendo y que el acoso no es su culpa. Resista ofrecer soluciones innovadoras, especialmente directivas para tomar represalias o simplemente ignorar la situación. En lugar de tratar de resolver el problema para su hijo, hágale participar en una discusión reflexiva sobre las opciones para responder. Tómese su tiempo para investigar y pensar juntos. Mantenga abiertas las líneas de comunicación y asegúrele a su hijo que su seguridad y bienestar son sus principales preocupaciones.

2. Reúna información

Haga preguntas específicas sobre los incidentes de intimidación de una manera sin culpabilizar a su hijo, y documente la mayor cantidad de detalles posibles sobre quién estuvo involucrado, dónde / cuándo / con qué frecuencia se llevó a cabo, qué forma tomó el acoso y quién pudo haber presenciado los incidentes. Si la intimidación se llevó a cabo de forma electrónica, imprima / guarde capturas de pantalla, correos electrónicos, textos, fotos, etc., e instruya a su hijo para que no elimine dicha evidencia en el futuro. Dile a tu hijo que no se relacione con agresores en el internet.

3. Llegar a la escuela

Reúnase con la autoridad apropiada en la escuela de su hijo y / o en otras instituciones donde se está llevando a cabo la intimidación. Cuente los hechos de la situación y comparta documentación y evidencia. Transmita que desea trabajar en conjunto para resolver el problema en lugar de adoptar un tono de confrontación. Pida un plan de acción concreto antes de partir e inspeccione regularmente para garantizar el seguimiento. Si el problema continúa, póngase en contacto de nuevo con las autoridades escolares (alguien más arriba en la cadena de mando si es necesario). Sé firme y persistente.

4. Contactar a la policía

Si el hostigamiento / acoso cibernético involucra un posible comportamiento delictivo, como la violencia motivada por el odio, el acoso repetido, el acoso o la conducta sexual inapropiada, informe los incidentes a la policía. Si la escuela no está tomando medidas para proteger a su hijo de la intimidación grave, considere consultar a un abogado para explorar opciones legales.

5. Desarrollar la resiliencia

Trabaje con su hijo para desarrollar estrategias y habilidades para responder al acoso escolar futuro de forma que se sienta cómodo. Ensaye palabras y acciones específicas que puedan usarse en respuesta a la intimidación e identifique a las personas seguras a las que pedir ayuda. Si bien el aprendizaje de la autodefensa a menudo genera confianza, evite el impulso de alentar represalias físicas, lo que generalmente aumenta el problema y podría tener repercusiones disciplinarias para su hijo. Guíe a su hijo a involucrarse con nuevos amigos e intereses que generen confianza y los haga sentir bien consigo mismos. Si persisten problemas emocionales relacionados con la intimidación, busque un consejero o un profesional de salud mental para obtener asistencia adicional.

6. Mantenga a su hijo seguro en el internet

Informe sobre casos graves de acoso cibernético a proveedores de servicios de Internet / telefonía celular y los sitios web donde se publicaron los comentarios / imágenes ofensivos (por ejemplo, Facebook, YouTube). Trabaje con su hijo para cambiar nombres de pantalla, direcciones de correo electrónico y contraseñas, si es necesario, y aprenda a usar las funciones de bloqueo en la tecnología de su hijo. Si el acoso cibernético se lleva a cabo a través de los sistemas escolares, notifique al director y al oficial de recursos escolares para que puedan tomar las medidas disciplinarias y de seguridad necesarias. No castigue a su hijo limitando el acceso a la tecnología, sino guíelos a pasar tiempo en foros que sean seguros y positivos.

© 2012 Anti-Defamation League