

# Consejos para Prevenir e Intervenir en la Intimidación para las Familias

## Prevención

### 1. Aumente la Comunicación

Discuta con regularidad la vida social y en línea de sus hijos. Haga preguntas específicas que lleven a un diálogo significativo (ej. en lugar de preguntar “¿Cómo te fue en la escuela?”, intente “¿cómo pasas la hora de almuerzo en la escuela, con quién te sientas, de qué hablan?”). Asegúrese de que su actitud comunique verdadero interés y receptividad en lugar de deseo de controlar e invadir la privacidad.

### 2. Observe el Comportamiento

Observe a sus hijos en distintos ambientes, ofreciéndose como voluntario en la escuela, participando en sus actividades extracurriculares y estando atento en las reuniones sociales. Si nota que sus hijos son demasiado agresivos, vulnerables a la presión de sus pares o se comportan de alguna forma que le preocupe, hable con ellos sobre su preocupación y reoriente el comportamiento. Manténgase alerta para detectar las señales asociadas con un comportamiento intimidatorio (ej. retraimiento, miedo de ir a la escuela, evitar la tecnología o preocupación ante ella) y confíe en su instinto a la hora de intervenir si sus hijos cambian sus comportamientos normales.

### 3. Facilite Experiencias Sociales Positivas

Ayude a sus hijos a escoger amigos y pasatiempos que los hagan sentir bien consigo mismos. Si nota que algunas relaciones o actividades les causan conflictos o malos sentimientos, hable con ellos sobre la forma de mejorar las cosas o de alejarse de la situación negativa. Guíe a sus hijos en la búsqueda de amigos e intereses en diversos escenarios, de manera que no dependan de un solo ambiente para su vida social. Ayúdeles a mantener el vínculo con por lo menos un buen amigo: sentirse socialmente conectado puede ayudar a mitigar los efectos de la intimidación.

### 4. Promueva un Comportamiento Responsable en Línea

Hable con sus hijos sobre el comportamiento ético en línea, incluyendo el respeto a la privacidad y el impacto de denigrar a otros. Asegúrese de que saben cómo proteger su propia privacidad en línea (ej. no compartir la información personal, contraseñas y PINs) y cómo responder cuando sean víctimas de comportamientos negativos en línea (consulte el Consejo #6). Ayude a sus hijos a establecer límites saludables en el tiempo



que pasan en línea y supervise activamente dichas actividades. Si utiliza programas de supervisión y filtro, déjeselo saber a ellos y no haga de esas herramientas un sustituto de su participación activa.

### 5. Hable Sobre la Intimidación

Asegúrese de hablar explícitamente sobre la intimidación y, específicamente, de definir la intimidación, cómo se manifiesta y qué hacer cuando se da. Comuníquese sus valores y expectativas sobre su comportamiento social en línea y fuera de ella, y ayúdeles a aclarar sus propios valores y la forma de aplicarlos cuando enfrentan presiones de grupo o agresiones. Discuta y ensaye formas de responder a la crueldad social, y deje muy claro a sus hijos que pueden y deben buscar su ayuda cuando sean testigos o se vean involucrados en situaciones de intimidación.

### 6. Sea un Ejemplo

Piense en el mensaje que sus hijos reciben cuando usted hace comentarios críticos, chismorrea o se comporta de forma agresiva con sus amigos, familiares, conductores o asistentes en las tiendas. Utilice la tecnología responsablemente y evite reenviar correos y bromas crueles o prejuiciadas. Sea un modelo de lo que significa ser un aliado y hacer frente al prejuicio y la crueldad en línea y fuera de ella.

### 7. Involúcrese en la Escuela

Proponga políticas, programas y prácticas que fomenten un comportamiento social positivo y manifieste su oposición cuando los adultos/instituciones no cumplan con su responsabilidad de proteger a los niños y mantener un ambiente seguro. No espere a que su hijo sea la víctima para involucrarse.

# Consejos para Prevenir e Intervenir en la Intimidación para las Familias

## Intervenir

### 1. Ofrezca Apoyo

Si descubre que su hijo está siendo intimidado, respire profundamente y escúchelo con atención y sin emitir juicios. Hágale saber que usted cree lo que le está contando y que la intimidación no es culpa suya. Evite ofrecerle soluciones impulsivas, especialmente aconsejarle que tome represalias o simplemente ignore la situación. En lugar de intentar resolverle el problema, involúcrelo en una discusión seria sobre las posibles formas de responder a él. Tómense tiempo para investigar y pensar las cosas juntos. Mantenga siempre abiertos los canales de comunicación y convenga a su hijo de que su seguridad y bienestar son su principal preocupación.

### 2. Reúna Información

Haga preguntas específicas sobre los incidentes de intimidación, sin hacer reproches, y reúna todos los detalles posibles sobre quién participó, dónde/cuándo/con qué frecuencia sucedió, cómo se manifestó la intimidación y quienes pueden haber sido testigos de los incidentes. Si la intimidación se dio por medios electrónicos, imprima/guarde las imágenes de pantalla, correos electrónicos, textos y fotos relevantes y recomiende a su hijo que no borre ese tipo de evidencias en el futuro. También dígame que no enfrente a sus agresores en línea.

### 3. Busque apoyo en la escuela

Reúnase con las autoridades correspondientes en la escuela de su hijo y/u otras instituciones en las que se esté dando la intimidación. Infórmeles los hechos y comparta con ellos documentación y evidencias. En lugar de confrontarlos, hágales saber que desea trabajar con ellos en la resolución del problema. Antes de abandonarlos, solicíteles un plan de acción concreto y visítelos con frecuencia para asegurarse de que lo estén cumpliendo. Si el problema persiste, comuníquese nuevamente con las autoridades de la escuela (si es necesario, con alguien de mayor autoridad). Sea firme y persistente.

### 4. Comuníquese con la Policía

Si la intimidación/intimidación cibernética involucra posibles comportamientos criminales —tales como violencia motivada por odio, acoso repetitivo, acoso sexual u otras conductas sexuales inadecuadas— informe del incidente a la policía. Si la



escuela no está haciendo nada para proteger a su hijo de una intimidación, estudie la posibilidad de consultar a un abogado para conocer las opciones legales que tiene.

### 5. Aumentar la Resiliencia

Trabaje con su hijo en el desarrollo de estrategias y habilidades que lo hagan sentir cómodo para responder a futuras intimidaciones. Ensayen palabras y acciones específicas que puedan ser utilizadas para enfrentar la intimidación e identificar personas a las cuales recurrir en busca de ayuda. Aunque aprender a defenderse suele dar confianza en sí mismo, evite la tentación de alentar las represalias físicas pues normalmente empeoran el problema y podrían hacer que su hijo reciba sanciones disciplinarias. Guíe a su hijo para que haga nuevas amistades y busque pasatiempos que le den confianza y lo hagan sentir bien consigo mismo. Si persisten los problemas emocionales relacionados con la intimidación, busque ayuda con un consejero o profesional de la salud mental.

### 6. Mantenga a sus Hijos Seguros en Línea

Informe los incidentes serios de intimidación cibernética a los proveedores de internet o telefonía móvil y a las páginas web en las que los comentarios/imágenes ofensivas fueron publicados (ej. Facebook, YouTube). Ayúdele a su hijo a cambiar sus nombres de pantalla, correo electrónico y contraseñas si es necesario, y aprenda a usar las utilidades de bloqueo en los equipos que utiliza su hijo. Si la intimidación cibernética sucede a través del sistema escolar, informe al director y al jefe de recursos de la escuela para que puedan tomar las medidas disciplinarias y de seguridad necesarias. No castigue a su hijo limitándole el acceso a la tecnología, más bien guíelo para que pase más tiempo en foros seguros y positivos.