

# notMYkid™

INSPIRING POSITIVE LIFE CHOICES



**ACOSO/INTIMIDACIÓN  
ESCOLAR ... PORQUE  
TANTO ESCÁNDALO?**

**Identificación Eficaz de Crueldad de Adolescentes y  
estrategias para Crear Un Plan de Prevención**

# Señas de Crueldad de Adolescentes

## Ser Acosado

- Llega a la casa y con ropa o pertenencias dañadas o que se le han perdido.
- Informa de haber perdido artículos tal como libros, electrónicos, ropa, o joyas
- Tiene lesiones inexplicadas
- Se queja frecuentemente de dolor de cabeza, dolor de estomago, o de sentirse enfermo
- Se le dificulta el dormir o tiene pesadillas frecuentes
- Tiene cambios en costumbres alimenticias
- Se hace daño a si mismo
- Tiene mucha hambre después del día escolar debido a que está almorzado
- Huye o se escapa de la casa
- Actúa diferente de lo normal
- Tiene miedo de ir a la escuela u otras actividades con sus iguales
- Pierde interés en el trabajo escolar o comienza a decaer en sus estudios
- Parece estar triste, de mal humor, enojado, ansioso o deprimido cuando llega a casa
- Habla del suicidio
- Se siente desamparado
- Frecuentemente se siente que no vale nada
- Se culpa a si mismo por sus problemas
- De repente tiene menos amigos/as
- Pierde interés de visitar o hablar con amigos
- Evita ciertos lugares

## Acosando o intimidando a Otros

- Se pone violento con otros
- Se mete en peleas físicas o verbales con los demás
- Lo mandan a la oficina del director o le dan detención con frecuencia
- Tiene más dinero o nuevas pertenencias para las cuales no hay una explicación
- Se apresura para culpar a los demás
- No acepta responsabilidad de sus acciones
- Tiene amigos que acosan/intimidan a otros
- Tiene que ganar o ser el mejor en todo

## Recursos

[www.notmykid.org](http://www.notmykid.org)

[www.helpguide.org](http://www.helpguide.org)

[www.stopbullying.org](http://www.stopbullying.org)

[www.stopcyberbullying.org](http://www.stopcyberbullying.org)

Teen Lifeline: (602) 248 TEEN

[www.azleg.gov/legtext/50leg/1r/bills/hb2415h.pdf](http://www.azleg.gov/legtext/50leg/1r/bills/hb2415h.pdf)

# Hablando Con Adolescentes Sobre el Acoso/ Intimidación Escolar

A continuación una lista de preguntas que puede hacerle a su niño para iniciar una conversación fácilmente sobre el acoso/intimidación escolar. No son acusatorias y son abiertas, así que es más probable que inicie una conversación bilateral.

¿Con que frecuencia observas comportamiento cruel en línea o en la escuela?

¿Cuántos amigos suyos han sido cruel con otro niño?

¿Alguna vez alguien ha sido cruel contigo o te ha acosado/intimidado?

¿Cuál es el nombre más insultante que has escuchado a los niños usar cuando se están insultando?

¿Alguna vez ha visto a niño “alzarse en defensa” de una persona que está siendo acosado/intimidado en la escuela?

## A continuación algunas sugerencias de cómo hablar con sus niños sobre el acoso/intimidación escolar:

- 1. Aproveche el momento.** Aproveche toda oportunidad para hablar con sus niños. Tal vez su niño compartirá la historia del estudiante de noveno grado quien fue sorprendido acosando/intimidando a otro niño en la escuela. O tal vez una noche durante la cena su niño le divulga que una de sus amigas ‘esta haciendo’ cosas con su novio. Aproveche estos momentos para hablar honestamente y abiertamente con sus niños sobre estos temas. Hágales preguntas abiertas para fomentar una conversación más extensa, “¿Que piensas de lo que tu amiga está haciendo?”, o “¿Que piensas que le pueda suceder al joven de noveno grado?” Por naturaleza los niños son curiosos; permita que la conversación fluya libremente entre usted y su niño.
- 2. Escuche más hable menos.** Anime a sus niños a hablar con usted escuchándole sin reaccionar exageradamente cuando se abran con usted, esto les ayudará a sentirse más cómodos hablando con usted. Podría quedar sorprendido al descubrir las cosas que su niño ya sabe sobre la crueldad entre adolescentes, drogas, alcohol, y sexo cuando le escuchas

atentamente. Sea consiente de su tono y lo largo de sus respuestas, su niño puede percibir una respuesta larga como un sermón y no se sentirá cómodo para abrirse nuevamente.

### 3. Hágle preguntas a su niño sobre lo que

**el/ella sabe.** Haga preguntas tal como “¿Que has escuchado de tus amigos y maestros sobre el acoso/intimidación escolar?” Permita que su niño responda a la pregunta sin interrumpir y después reconózcale por compartir abiertamente. Aproveche de oportunidades como estas para tener conversaciones bilaterales. Asegúrese de educarse antes de esta conversación para que sea capaz de contestar todas las preguntas de sus niños adecuadamente. Si no sabe la respuesta, no adivine, sea honesto y dígame a su niño que va averiguar la respuesta o puede correr el riesgo de perder su confianza.

- 4. Use sucesos actuales** tal como programas de televisión e informes noticieros para iniciar conversaciones. Comparta con su niño acerca de un acontecimiento noticiero o incidente local- un niño fue arrestado por acoso/intimidación escolar, un niño se susidio como resultado de ser víctima del acoso/intimidación escolar – para iniciar una conversación. Pregúntele a su niño como se sentiría si fuese arrestado o como se sentirá si el fuera la causa de que un niño se sintiera desamparado por que lo acoso o intimidado. ¿Cómo seria afectado su futuro a resultado de esto? Quizás quiera hablar sobre los riesgos y las posibles consecuencias catastróficas ocasionadas por las malas decisiones.
- 5. Juegue roles de situaciones con sus niños.** Dele a sus niños palabras y pasos a tomar si se presentan situaciones donde el acoso/intimidación está ocurriendo. Su niño va poder responder más fácilmente si tiene varias frases y estrategias preparadas antemano para apartarse de la situación

# Abreviaciones Y Emoticonos Utilizados Comunmente

Expresión	AIUC Primaria	AIUC Alterno
Smiley – Carita sonriente	=)	☺ =-)
Grin - Amplia Sonrisa	=D	:D =-D :-D 8D
Triste	=(	☹ =-( :-(-
Llorando	='(	:'(
Meh	=	
Picar el ojo	;)	;-)
Apenado	=\$	=\$ :\$ :-\$
Corazón	<3	
Enojado	>=0	X( x(-
Molesto	=/	=-/ :-/
Lengua	=P	:P =-P :-P
Fiesta	<:0)	<8-) <8)
Beso	=-*	:-* =X :X

ASAP	Tan Pronto Posible	GN	Buenas Noches	M/F	?Eres Hombre o Mujer?
ASL	Edad, Sexo y ubicación	IDK	No se	SD	Buen Sueño
BRB	Ya regreso	JK	Chiste/ Broma	Tnx	Gracias
BTW	A Propósito	K	Okay/Bueno	TY	Gracias
ROFL	Tirado en el piso de la risa	LOL	Reír a carcajadas	TTYL	Hablamos después
FYI	Para su información	LMAO	Reír a carcajadas	WTF	¿Qué putas/Qué carajo?
FB	Facebook	LMFAO	Putá Risa	WTH	¿Qué Infiernos?
GM	Buenos Días	LMK	Déjame Saber	zzz	Durmiendo

# Legislación de AZ Contra el Acoso/Intimidación Escolar

## Escuelas Públicas de Arizona están obligados a:

### Definir

1. Defina claramente el “Hostigamiento” la “intimidación,” y el “acoso escolar
2. Descripción formal de los procedimientos disciplinarios para empleados que no hagan informes sobre casos de acoso/intimidación escolar
3. Procedimientos diseñados para proteger la salud y seguridad de aquellos estudiantes que han sufrido daños físicos como resultado de los incidentes

### Informar

4. Proporcionar formularios de incidentes para la facultad, estudiantes, y padres para hacer informes sobre hostigamiento y acoso/intimidación escolar
5. Informar por escrito incidentes de hostigamiento, intimidación, o acoso escolar
6. Mantener documentación de todo acoso/intimidación escolar por mínimo 6 años

### Implementar

7. Al comienzo de cada año escolar, proporcionarle a los estudiantes copias impresas de sus derechos, protecciones, y servicios de apoyo disponibles a cualquier presunto víctima de acoso/intimidación escolar
8. Prohibir Acoso/intimidación cibernética en computadores de la escuela/redes/foros y listas de correos

# ¡Tome Acción!

## Estrategias de Prevención notMYkid Para familias

### Sea Coherente :

- Hablar con su escuela local/Dirección sobre los límites de los reglamentos del acoso/intimidación escolar.
- Crear límites coherentes y consecuencias sobre la crueldad entre adolescentes y el uso de internet.
- Sea un ejemplo para su niño de las habilidades de resolución de conflictos y el manejo de estrés apropiado

### Converse:

- Establezca oportunidades para tener conversaciones bilaterales respecto al acoso/intimidación escolar y la crueldad entre adolescentes
- Comparta ejemplos de la vida sobre el acoso/intimidación escolar y sus consecuencias
- Juegue roles de situaciones y dele a su estudiante palabras que usar para decir “no” y apartarse de la crueldad entre adolescentes
- Enséñenle estrategias para manejar el estrés de forma positiva.
- Hablen con frecuencia, esta no es una conversación que se tiene sólo una vez
- Conteste sus preguntas honestamente y a un nivel adecuado según su edad
- Use las noticias y acontecimientos locales como oportunidades para hablar sobre las decisiones y consecuencias

### Edúquese:

- Respecto al peligro del acoso/intimidación escolar
- Señas y síntomas de ser víctima del acoso/intimidación escolar
- Familiarícese con los grupos y cliques diferentes en la cual participan los alumnos de su escuela
- Este consiente del uso de internet y lo que los estudiantes están publicando y compartiendo en línea
- Aprenda la terminología y los emoticonos utilizados en las redes sociales
- Conviértase en una fuente creíble de su niño por medio de su conocimiento

### Construya la Comunidad:

- Eduque a su comunidad de los peligros de la crueldad entre adolescentes y el acoso/intimidación escolar
- Obtenga el apoyo de la escuela/ distrito, Club Boys and Girls, iglesia, y la agencia del orden público para ayudar a crear y apoyar medidas contra el acoso /intimidación escolar
- Anime a los miembros de la comunidad a crear un plan de prevención del acoso/intimidación escolar

### Enséñele a su niño

#### Apoyar:

- Sacar al blanco de la situación
- Si su niño siente que no está en peligro, necesita decirle al acosador/intimidador escolar que deje ese comportamiento
- Muestre empatía en línea y en la escuela

#### Informar:

- Documente todo lo sucedido
- Avísele a un adulto, maestro, o consejero confiable
- Continúe comunicando el problema hasta que se resuelva

#### Ser diferente:

- No apoye el comportamiento parándose a mirar, ni participando
- Participar con la comunidad y la escuela y comience una campaña contra el acoso/ intimidación escolar
- Educar a sus pares respecto al acoso/intimidación escolar
- Crear maneras proactivas de poner un fin al acoso/intimidación escolar ¡Seas Creativo!

# Su Plan Familiar de Prevención del Acoso/ Intimidación Escolar

Incluya cualquier estrategia adicional que le funcione a su familia. Acordar, compartir, colocar en un lugar a la vista, y siga su plan de Prevención Familiar.

## Sea Coherente:

---

---

---

## Converse:

---

---

---

## Edúquese:

---

---

---

## Fortalezca a la Comunidad :

---

---

---

## Apoyar:

---

---

---

## Controlar:

---

---

---

## Informar:

---

---

---

## Ser Diferente:

---

---

---