



# PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

Mediante la ciencia, las políticas y la práctica



# PADRES

## El acoso escolar es un problema de salud pública.

Muchas personas han soportado el acoso escolar por mucho tiempo como un rito de transición entre los niños y los adolescentes. Pero el acoso escolar no es una parte normal de la niñez. Es un problema grave de salud pública. **El acoso escolar daña al niño que lo sufre, al niño acosador y a los que observan.**

## Existen cuatro tipos principales de acoso escolar:

1. **El acoso escolar físico** implica el uso de fuerza física (por ejemplo, empujar, golpear, escupir, presionar y hacer caer).
2. **El acoso escolar verbal** implica palabras o textos escritos que causan daño (por ejemplo, burlas, insultos, notas ofensivas, gestos con las manos o amenazas verbales).
3. **El acoso escolar relacional** es el comportamiento encargado de causar daño en la reputación y las relaciones del joven destinatario (por ejemplo, aislamiento social, esparcir rumores, publicar comentarios o imágenes maliciosas en internet).
4. **El daño a la propiedad** es el robo o el daño de la propiedad del joven destinatario por parte del acosador con el fin de causar daño.

El acoso cibernético no es un tipo de acoso escolar aparte, sino una forma en que pueden ocurrir algunos tipos de acoso escolar. Por ejemplo, el acoso escolar verbal y el acoso escolar relacional pueden suceder en internet.

El acoso escolar puede ocurrir ya en el preescolar, pero es más probable que ocurra en la escuela media. Puede suceder en varios contextos diferentes: en el aula, el gimnasio de la escuela, la cafetería, el autobús escolar y en internet.

## PANORAMA DEL ACOSO ESCOLAR



The National Academies of  
SCIENCES • ENGINEERING • MEDICINE



## El acoso escolar afecta a una gran cantidad de niños y jóvenes.

El acoso escolar probablemente afecte del 18 % al 31 % de los niños y jóvenes, y el acoso cibernético probablemente afecte alrededor del 7 % al 15 % de los jóvenes. Algunos jóvenes tienen más probabilidad de ser acosados: jóvenes con discapacidades, jóvenes obesos y jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales y personas transgénero (LGBT, por su sigla en inglés).

## El daño causado por el acoso escolar puede durar mucho tiempo.

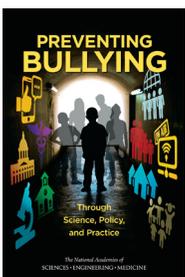
El acoso escolar puede tener efectos muy duraderos en los jóvenes que lo sufren, en los jóvenes que acosan a otros y en los jóvenes que son testigos del acoso escolar. Estas consecuencias incluyen mal rendimiento escolar, ansiedad, depresión, futura delincuencia y comportamiento agresivo. Los resultados dañinos de sufrir acoso escolar pueden durar hasta la adultez.

El acoso escolar puede tener consecuencias muy duraderas para aquellas personas que lo sufren:

- Los niños y los jóvenes que han sufrido el acoso escolar pueden experimentar dificultades, tales como problemas para dormir, dolor de cabeza, dolor de estómago y pueden mojar la cama.
- Los problemas psicológicos también son comunes después de haber sufrido acoso escolar y pueden incluir depresión, ansiedad y, especialmente en las niñas, comportamientos de autolesión. La rabia, la agresión, el consumo de alcohol y los problemas de conducta son comunes, especialmente en los varones.
- Los niños y los jóvenes que han sufrido acoso escolar pueden sufrir problemas académicos, tales como malas calificaciones y malos resultados en las evaluaciones.
- Las consecuencias dañinas de sufrir acoso escolar pueden durar hasta la adultez.
- Los niños y los jóvenes que han acosado a otros y que también han sufrido ellos mismos el acoso escolar tienen incluso mayor riesgo de experimentar daño como consecuencia de ello.
- En comparación con los niños que no se ven involucrados en el acoso, es más probable que los individuos que han sufrido acoso escolar o quienes han acosado a otros (o ambas cosas) contemplen el suicidio o intenten suicidarse.

## El acoso escolar SE PUEDE prevenir.

Para reducir la presencia y el impacto del acoso escolar se requiere que muchos grupos trabajen juntos: las familias y escuelas, las comunidades, los trabajadores de atención médica, los medios de comunicación y las redes sociales, y los gobiernos y agencias federales y estatales.



[www.nas.edu/ScienceOnBullying](http://www.nas.edu/ScienceOnBullying)



## Qué pueden hacer los padres para prevenir y responder al acoso escolar

La conexión del niño o del joven con otras personas ha demostrado ser una protección fundamental contra los problemas causados por sufrir acoso escolar. La familia es una de las influencias más fuertes en el desarrollo del niño. Debido a esto, la familia también puede cumplir un rol en la prevención del acoso escolar.

### Los padres pueden:

- Reconocer los síntomas que pueden significar que un niño está sufriendo acoso escolar:
  - Lesiones físicas, dolores de cabeza, trastornos del sueño u otros síntomas físicos que no se explican en su totalidad con una afección médica conocida.
  - Depresión, ansiedad, comportamientos de autolesión (común en las niñas) y rabia, agresión y participación en conductas riesgosas e impulsivas (más comunes en los niños). Es posible que también las calificaciones y los resultados de las pruebas se vean afectados negativamente.
  - Los niños que acosan y a la vez son acosados pueden tener malas relaciones con los pares, presentar problemas de salud y agresividad.
- Tener en cuenta que otros factores en el hogar pueden asociarse con ser acosador o ser blanco de acoso escolar, como por ejemplo, la violencia doméstica, abuso y comportamiento como el acoso entre hermanos o primos.
- Crear oportunidades para una participación social positiva en la familia, que puede disminuir las posibilidades de que un niño se vea involucrado en un comportamiento antisocial, como por ejemplo, perpetrar el acoso escolar.
- El apoyo de los padres puede proteger a los adolescentes contra muchas formas de acoso escolar, incluyendo el acoso escolar cibernético. Esto puede incluir pasar tiempo con su adolescente, hablar sobre las preocupaciones, interesarse en su trabajo escolar o ayudarlo a planear su futuro.
- Participar en la implementación de programas contra el acoso escolar, basados en pruebas, de la escuela de su hijo. Los programas más eficaces parecen ser aquellos que combinan elementos que hacen participar a todos los estudiantes, tales como proporcionar tiempo de clase para hablar sobre el acoso escolar, con más intervenciones que apunten a los jóvenes en riesgo de acosar o ser acosados (por ejemplo, enseñar habilidades sociales y emocionales más profundas). Consultar el capítulo 5 de este informe para obtener descripciones detalladas de los programas.
- Estar informados sobre las normas y las políticas contra el acoso escolar en sus estados y su distrito escolar local. En los últimos 15 años, los cincuenta estados y el distrito de Columbia han adoptado o revisado las leyes sobre el acoso escolar. Muchas leyes estatales exigen que los distritos escolares o las escuelas implementen políticas pero permiten que los distritos escolares o las escuelas determinen el contenido específico de la política. Hay nueva evidencia que sugiere que las leyes y las políticas contra el acoso escolar pueden tener un impacto positivo en la disminución del acoso escolar y en la protección de los grupos que presentan especial vulnerabilidad al acoso escolar, tales como los jóvenes homosexuales y lesbianas. Consultar el capítulo 6 del informe para obtener más información sobre las leyes y las políticas.

### Los padres deben conocer las estrategias de prevención del acoso escolar que NO han demostrado su eficacia:

- Suspensión y técnicas de exclusión relacionadas, como las políticas de tolerancia cero. Estas estrategias no parecen ser eficaces y pueden en realidad causar un aumento de los problemas académicos y conductuales en los jóvenes. No hay mucha evidencia de que las políticas de tolerancia cero contrarresten el acoso escolar o hayan hecho más seguras las escuelas.
- Alentar al joven a devolver la ofensa cuando es acosado. Esto sugiere que la agresión es una forma eficaz de responder a ser blanco de acoso escolar y puede perpetuar el ciclo de violencia.
- Algunas estrategias de los pares. Es posible que la mediación de pares, la resolución del conflicto entre pares, las disculpas forzadas y los consejos de pares no sean adecuados o eficaces en la prevención del acoso escolar.
- Las estrategias de resolución de conflictos, incluso cuando las proporciona un adulto, generalmente no se recomiendan en las situaciones de acoso escolar, ya que sugieren un desacuerdo entre dos pares de igual condición o poder, en lugar de una instancia de abuso de pares.
- Agrupar a los jóvenes que acosan puede reforzar sus comportamientos agresivos y causar un mayor índice de acoso escolar.
- Eventos para concientizar a corto plazo o asambleas breves. No hay mucha evidencia de que dichos eventos, en particular aquellos que se enfocan en el suicidio juvenil, sean eficaces para cambiar un clima de acoso escolar o para producir efectos sostenibles en el comportamiento de acoso escolar.



## Recursos federales para los padres (en inglés):

### Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- Prevención del acoso escolar para los padres: Transmisión multimedia.  
<http://www2c.cdc.gov/podcasts/player.asp?f=8622473>

### Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental

- Tarjetas disparadoras de conversación sobre el acoso escolar para padres.  
<http://store.samhsa.gov/product/15-Make-Time-To-Listen-Take-Time-To-Talk-About-Bullying-Conversation-Starter-Cards/SMA08-4321>
- Know Bullying App (Aplicación)  
<http://store.samhsa.gov/product/KnowBullying-Put-the-power-to-prevent-bullying-in-your-hand/PEP14-KNOWBULLYAPP>

### Departamento de Educación de Estados Unidos

- Qué puede hacer usted: Padres  
<http://www.stopbullying.gov/what-you-can-do/parents/>
- Comprender los roles de los padres y cuidadores en los esfuerzos de la comunidad en general para prevenir el acoso escolar.  
[http://www.stopbullying.gov/prevention/training-center/hrsa\\_guide\\_parents-and-caregivers\\_508v2.pdf](http://www.stopbullying.gov/prevention/training-center/hrsa_guide_parents-and-caregivers_508v2.pdf)
- Prevención del acoso escolar: Participación de padres y jóvenes.  
<http://www.stopbullying.gov/prevention/at-school/engage-parents/>
- Acoso escolar en los campamentos: Lo que los padres deben saber.  
<http://www.stopbullying.gov/blog/2013/07/30/bullying-camp-what-parents-should-know>
- Tomar medidas hoy: Cómo pueden las familias y los estudiantes tomar la iniciativa para crear ambientes escolares más seguros.  
<http://www.stopbullying.gov/blog/2014/09/16/take-action-today-how-families-and-students-can-take-lead-creating-safer-school>