

# Prevencción del acoso: ▶▶ amabilidad, aceptación, e inclusión

United Mental Health Promoters | Promotores de Salud Mental



LOS ANGELES COUNTY  
DEPARTMENT OF  
MENTAL HEALTH  
hope. recovery. wellbeing.

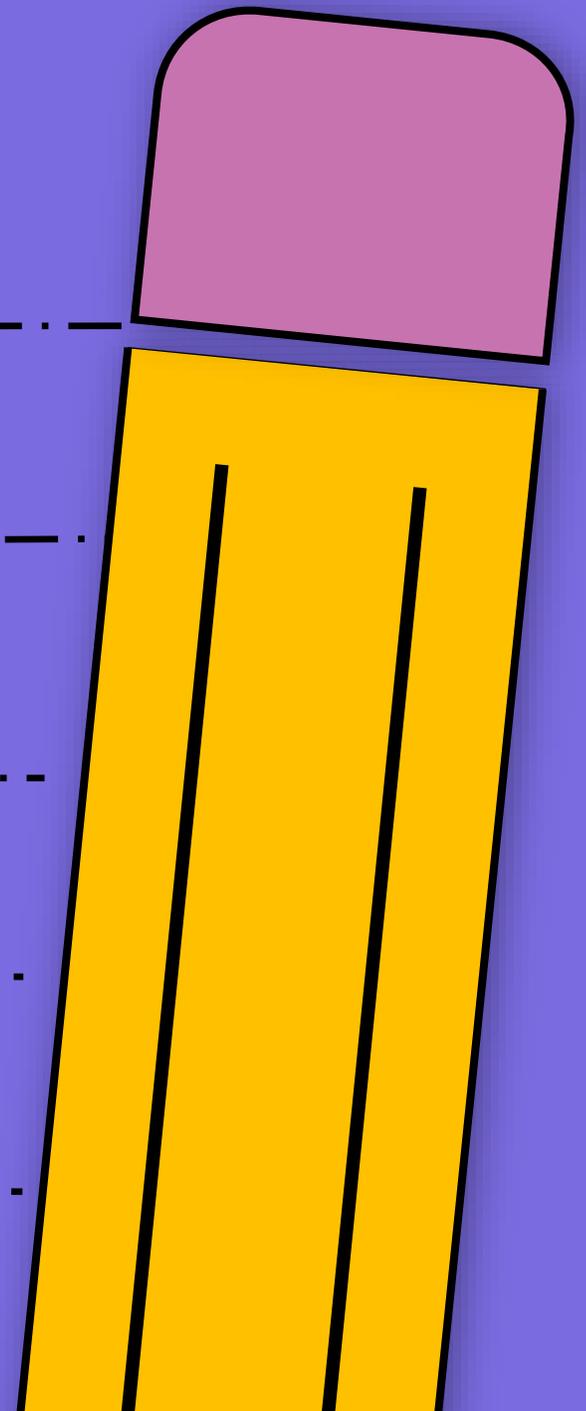
¿Que es bullying?

¿Por qué la gente acosa?

Impacto del bullying en la salud y el bienestar

Apoyando a los involucrados

Cómo intervenir / Conviértete en un aliado





Piense en una  
situación de  
**bullying** que haya  
ocurrido en su vida.

¿Cuál fue la respuesta?

¿Cuál fue el resultado?

# ▶▶ ¿Que es bullying?

Bullying es un comportamiento agresivo no deseado entre los niños en edad escolar que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite, o tiene el potencial de repetirse, con el tiempo.

Para ser considerado bullying, el comportamiento debe ser agresivo e incluir:

**Un desequilibrio de poder y repetición.**

# Acoso verbal

Decir o escribir cosas malas.



Burlas o insultos  
Provocar o amenazar

# Acoso social

consiste en lastimar a alguien  
reputación o relaciones.



Excluyendo de las actividades  
Esparciendo rumores

# Acoso físico

lastimar el cuerpo o las posesiones de una persona.



Golpear/patear/pellicar  
Tomar/romper cosas

# Acoso cibernético

incluye enviar, publicar o compartir contenido negativo, dañino o falso sobre otra persona



Redes Sociales | enviar mensajes de texto  
Mensajería instantánea



# **Acoso cibernético**

**1** en **5**

Los estudiantes de secundaria denunciaron haber sido intimidados en la propiedad de la escuela

**1** en **6**

Los estudiantes de secundaria informaron haber sido intimidados electrónicamente en el último año.

# El acoso es común

Casi el **40 %** de los estudiantes de secundaria que se identifican como lesbianas, homosexuales o bisexuales y el **33 %** de los que no estaban seguros de su identidad sexual sufrieron acoso (en comparación con el 22 % de los estudiantes heterosexuales).

Aproximadamente el **30 % de las estudiantes** de secundaria sufrieron acoso (en comparación con el 19 % de los hombres).

# ACTIVIDAD

Clasifique estas formas de intimidación en la escuela de la más común a la menos común

- \_\_\_\_\_ Objeto de rumores
- \_\_\_\_\_ Amenazado con daño
- \_\_\_\_\_ Se burlaron, insultaron o insultaron
- \_\_\_\_\_ Tenía propiedad destruida
- \_\_\_\_\_ Empujada, empujada, disparada
- \_\_\_\_\_ Acoso cibernético

# ¿Por qué los niños acosan?



**Individual**

Falta de conexión  
Niveles de la pobreza  
Exposición a la violencia comunitaria



**Familia**

Falta de conciencia  
Mal compromiso escolar  
Falta de conexión



**Comunidad**

Habilidades de resolución de problemas  
Supervisión de adultos  
Modelos positivos



**Escuela**

Habilidades sociales  
Grupos de pares  
Popularidad  
Existencia de depresión

# Impacto del acoso en la salud mental

## Mayor riesgo de:

- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad
- ✓ Sentimientos de tristeza, impotencia, desesperanza y soledad
- ✓ Problemas para comer y dormir
- ✓ Uso de sustancias



# Si!

## Puede evolucionar a:

- ✓ abusar del alcohol y otras drogas en la adolescencia y en la edad adulta
- ✓ peleas, vandalismo a la propiedad y abandono escolar.
- ✓ participar en la actividad sexual temprana
- ✓ tener condenas penales y citaciones de tráfico como adultos
- ✓ abuso hacia sus parejas románticas, esposos/as, o hijos en la edad adulta

**¿Hay algún impacto en los acosadores?**

# Bullying y Trauma

Los niños que son sobrevivientes de un trauma a menudo tienen dificultad para desarrollar apropiadamente habilidades sociales y, por lo tanto, es más probable que convertirse en víctimas de intimidación más adelante en la vida.

Los niños o adolescentes que han estado expuestos a traumas y violencia pueden tener más probabilidades de:

- ✘ Intimidar a otros
- ✘ Estar más angustiado por la intimidación o parecer insensible a la intimidación
- ✘ Ser el blanco de la intimidación ellos mismos

41% de los niños que han tenido al menos 3 Experiencias Adversas en la Infancia (ACE) demostrar comportamientos negativos como acoso



# Signos de que un|una niño|a está siendo acosado/a



- Contusiones/lesiones inexplicables
- Objetos personales destruidos/dañados
- Evita ir a la escuela o tiene miedo de ir
- Quejas frecuentes de enfermedad.
- Parece ansioso, deprimido y/o irritable
- Pérdida de apetito
- Dificultad para dormir o duerme todo el tiempo
- Bajo autoestima

Hágale saber al niño que no es su culpa.

Sea un buen oyente, concéntrese en las experiencias/sentimientos del niño

¿Alguna otra idea?

## **Cómo apoyar a un niño siendo acosado**

Empoderar al niño

(Permítales tomar la iniciativa: “¿Qué crees que mejoraría esta situación?” y “¿Cómo puedo apoyarte?”)

Notificar a los maestros y la administración de la escuela



# Entrenando al niño



Enseñele confianza



Límites saludables



Quédarse con un amigo en lugares donde ocurre el acoso



Practique y represente formas seguras y asertivas de transmitir "Basta"



Ignore cuando el acosador intenta provocar una respuesta emocional



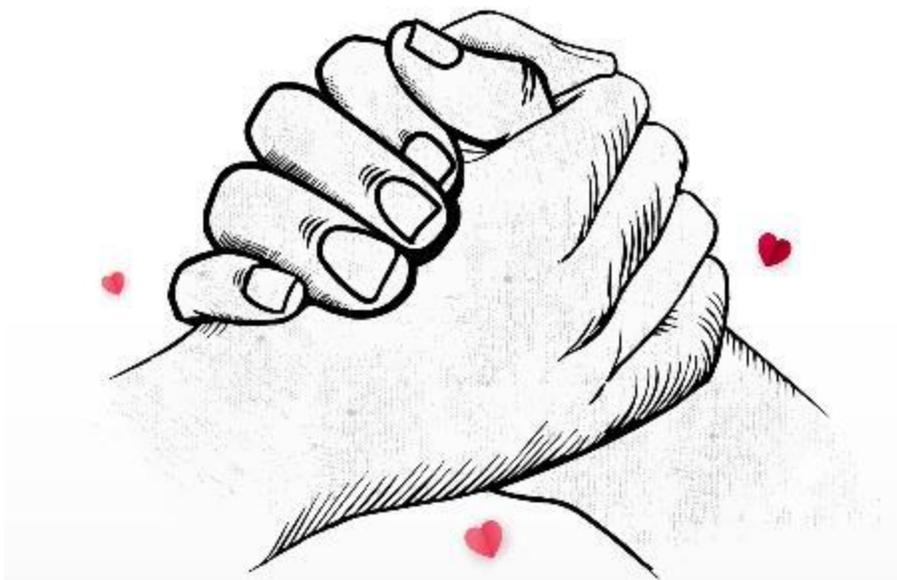
Como informar el acoso a los padres, maestros, directores/consejeros



Si está en peligro, corra y busque ayuda de inmediato.

# Amigos vs acosadores

- Son tus amigos
- juegan contigo
- te ayudan
- dicen cosas bonitas
- te hacen sentir mejor
- comparten cosas
- te defienden



- dañan a las personas
- te empujan
- dicen cosas crueles
- pelean
- te rasguñan
- juegan tosco
- se ríen de ti

# Consejos para prevenir el Acoso cibernético



Enseñar a los niños a usar el buen juicio

Cualquier cosa que se publique en línea es información pública.

Ayude a crear nombres de usuario que no revelen detalles personales y establezca normas para comunicarse en línea de manera segura

Nunca proporcione información personal a alguien en línea sin el permiso de los padres/cuidadores

Comparta ejemplos de lo que sería arriesgado o inapropiado para ellos compartir en línea



**Papeles que  
juegan los niños  
cuando son  
testigos de  
acoso escolar**

- Niños que ayudan
- Niños que refuerzan
- Observador de lejos
- Niños que defienden



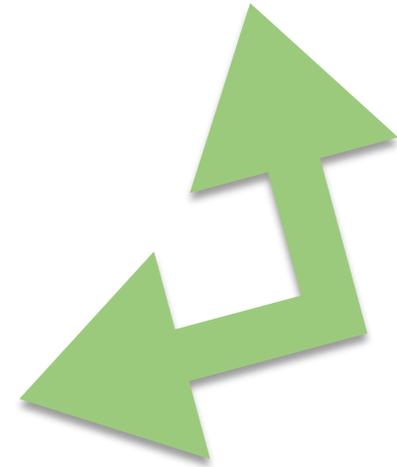
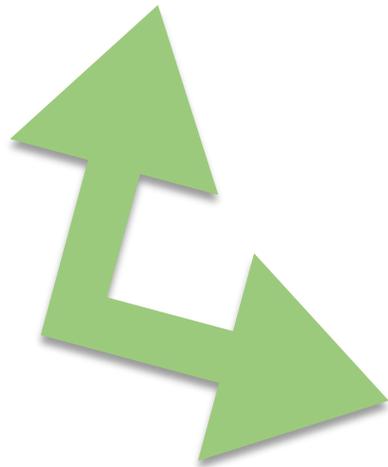
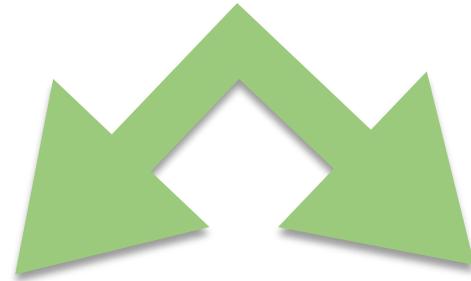
# El efecto espectador

Training

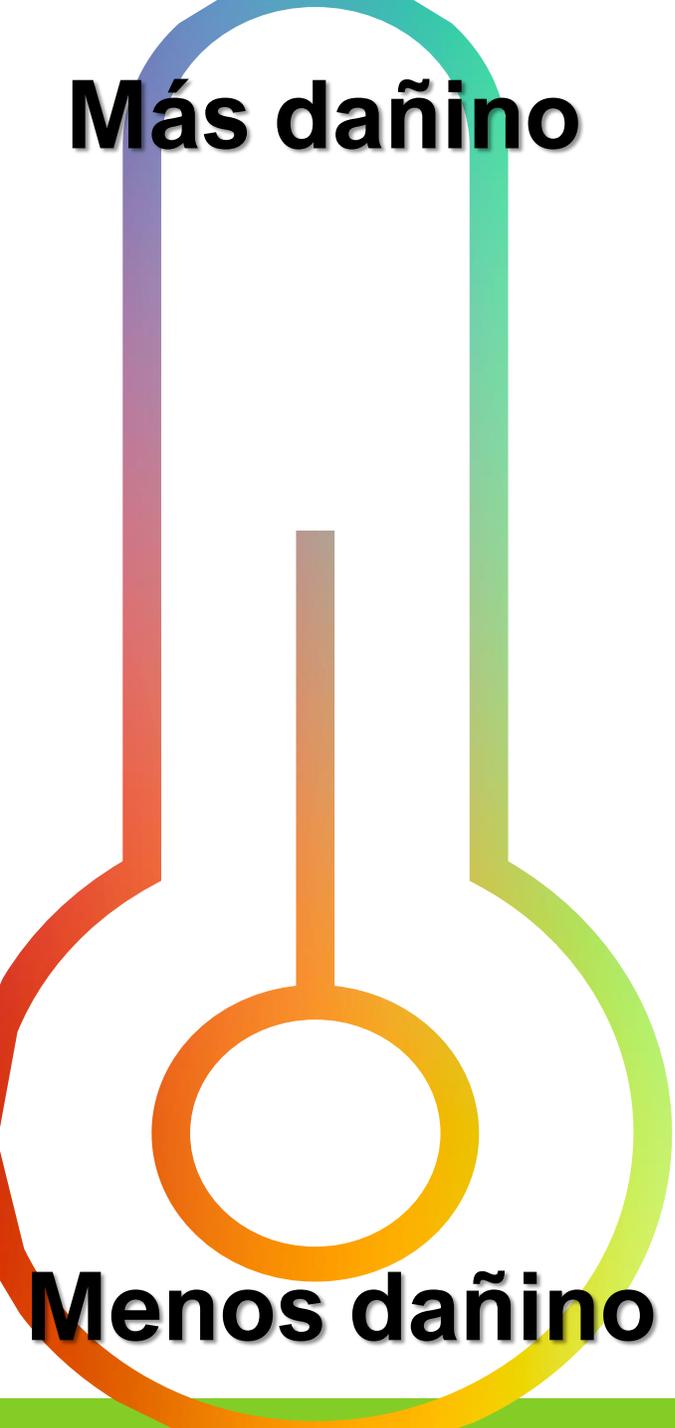
Víctima

Acosador

Espectador



**Más dañino**



Sarcasmo

Drama

Hostigamiento

Aislamiento

Acoso

Amenazar

Bromas Pesadas

Aterrorizar

Intimidación

Degradar

Conflicto

Golpear

Palabras de Odio

Rumores

Burla

Molestar/Fastidiar

Insultar

**Actividad del  
termómetro  
de acoso**

# Que pueden hacer los adultos...

- ✓ Modele y enseñe un comportamiento respetuoso
- ✓ Reconocer el acoso como un problema de salud mental y de relaciones.
- ✓ Enseñar el uso responsable de la tecnología.
- ✓ Brindar apoyo a grupos marginados.
- ✓ Abordar el acoso con los espectadores

# Lecciones para practicar para los padres



Prevenir los chismes



Cree espacios seguros para comunicarse con sus hijos en casa



Inclusión y cooperación modelo a seguir



Celebre la diversidad



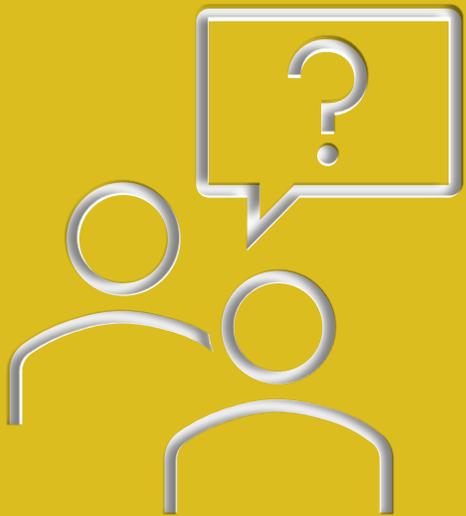
Habilidades de resolución de conflictos



Haga que su hogar esté “libre de intimidación”



# ▶▶ Manejo de conversaciones difíciles



- ||| ||| ||| ¿Qué hago si alguien me dice que está siendo intimidado por otro joven?
- ||| ||| ||| ¿Qué hago si alguien me dice que está siendo intimidado (abusado) por un adulto?
- ||| ||| ||| ¿Qué hago si alguien me dice que ha estado acosando a alguien?



**Sé el**

**héroe**

**de alguien**

<https://www.youtube.com/watch?v=64LNwrd0fHg>



# Consejos para desarrollar la resiliencia en niños y adolescentes

Ayude a su hijo haciendo que ayude a otros

Rutinas diarias

Mantener las cosas en perspectiva

Alimentar una visión positiva de uno mismo

Aceptar cambio

Oportunidades para el autodescubrimiento

Haz conexiones

# Aplicación móvil KnowBullying



# ►► Recursos

- <https://vetoviolenace.cdc.gov/apps/stryve/>
- [PACER's National Bullying Prevention Center](#)
- [The Roles Kids Play in Bullying | StopBullying.gov](#)
- [Bullying Prevention \(nasponline.org\)](#)
- <https://www.stopbullying.gov/videos-social-media>
- [PDFFormatCards\\_working.indd \(samhsa.gov\)](#)

Para obtener recursos, servicios y apoyo de salud mental, llame a nuestra línea de ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana al (800) 854-7771 o visite

<https://dmh.lacounty.gov/get-help-now>

También puede conectarse con nosotros en @LACDMH en Facebook, Twitter, Instagram y YouTube

Su bienestar emocional es nuestra máxima prioridad.

Llame al 800-854-7771



¿Necesita que le transfieran a servicios de salud mental?

Llame al 800-854-7771 (ext. 1) para referencias de salud mental y servicios de crisis.



¿Necesita recursos para veteranos y sus familias?

Llame al 800-854-7771 (ext. 3)



**988**

**LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS**

*There is hope.*



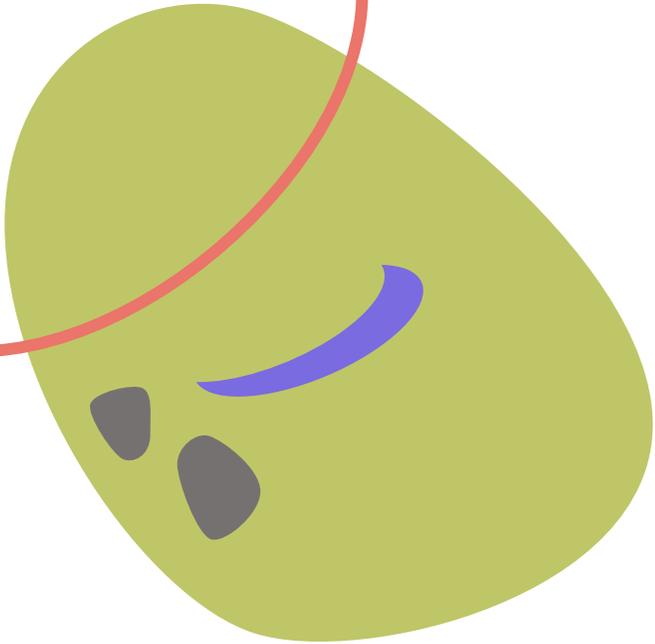
*Talk with us.*



LOS ANGELES COUNTY  
**DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH**  
hope. recovery. wellbeing.



# Preguntas?





# Encuesta Sobre Reducción del Estigma y la Discriminación



## SDR Program Questionnaire (Spanish)

Programa de Reducción del Estigma y la Discriminación Cuestionario de Participantes



<https://tinyurl.com/SDR-Spanish>

Para ayudarnos a mejorar, ¡Por favor, díganos su opinión!

- La encuesta es anónima y voluntaria
- Haga clic en el enlace del cuadro de chat y complete lo siguiente:

Programa:

**“COVID-19-Impacto en el regreso a la escuela”**  
(3 en la lista desplegable)

Presentadores:

**Mi nombre competo: ...**

Fecha:

**La fecha de hoy: ...**