



NATIONAL ASSOCIATION OF
School Psychologists

Consejos breves sobre la prevención del acoso escolar (Bullying Prevention Brief Tips)

El acoso escolar no es solo que “los niños son niños”, sino un comportamiento antisocial aprendido que puede desaprenderse o, mejor aún, prevenirse. El comportamiento interfiere con la capacidad de los estudiantes para aprender y sentirse seguros. Los adultos deben crear un entorno en la escuela y en el hogar en el que no se toleren el acoso escolar y la burla bajo *ninguna* circunstancia.

Los elementos de los esfuerzos eficaces para prevenir el acoso escolar incluyen los siguientes:

- **Establecer consecuencias claras y consistentes** para el comportamiento de acoso escolar que todos los estudiantes comprendan.
- **Incorporar intervenciones de comportamiento positivo** con pérdida de privilegios u otras consecuencias.
- **Capacitar a todo el personal de la escuela** incluidos los conductores de autobús, los supervisores del patio de juegos, los supervisores de programas extracurriculares, etc.
- **Intervenir de inmediato cuando ocurra acoso escolar**, elogiar a los estudiantes cuando hagan lo correcto y ofrecerles comportamientos alternativos al acoso escolar.
- **Enseñarles a los estudiantes a trabajar juntos** para luchar contra el acoso escolar, alentarlos a acercarse a compañeros excluidos, celebrar los actos de bondad y reforzar la disponibilidad del apoyo por parte de los adultos.
- **Emplear estrategias de justicia reparadora y resolución de conflictos.** Proporcionar desarrollo de destrezas y oportunidades para que los estudiantes resuelvan las diferencias, se disculpen y acepten la responsabilidad en un proceso no punitivo.
- **Asegurarse de que los adultos se hagan ver y estén alertas** en áreas comunes, como los corredores, las cafeterías, los vestidores y los patios de juegos. Esto incluye estar al tanto del comportamiento en el autobús y en el camino desde y hacia la escuela en el caso de los estudiantes que caminan, ya que estas son partes importantes del día escolar.

Los padres y otros cuidadores pueden ser socios activos en la prevención del acoso escolar. Para sus hijos, son la fuente más importante de apoyo y aprendizaje de comportamientos positivos. A continuación se presentan algunas sugerencias.

- **Esté atento a los cambios de comportamiento o actitudes.** Los niños que sufren acoso escolar con frecuencia muestran señales de que algo está mal. Es posible que se vuelvan retraídos o no quieran ir a la escuela y pueden experimentar síntomas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago o problemas para dormir. Hable con su hijo sobre sus inquietudes y **asegúrele que usted trabajará con la escuela para poner fin al comportamiento.**
- **Informe a la escuela si su hijo está sufriendo acoso escolar.** Llame al maestro, al consejero escolar o al psicólogo escolar.
- **Ofrezca estrategias para contrarrestar el acoso escolar.** Las estrategias útiles incluyen defenderse de manera verbal, como al decir “No me gusta lo que dijiste o hiciste” o “Puedes decir lo que quieras, pero no es verdad”; alejarse del agresor; usar el humor (practique respuestas ingeniosas con su hijo); pensar en imágenes o declaraciones positivas sobre ellos mismos para estimular la autoestima y solicitar ayuda a un adulto.
- **Elogie a los niños por comportamientos sociales adecuados.** “Encuentre” a los niños y a los jóvenes haciendo algo bueno y ofrezca un refuerzo positivo. Aliéntelos a respaldar a sus compañeros (p. ej., al pedirle a un compañero que está solo que almuercen juntos o al defender a un niño de quien se están burlando). Supervise la televisión y los videojuegos.
- **Ayude a los niños a forjar relaciones sociales positivas.** Identifique a los compañeros con quienes se llevan bien. Sugiera cosas que pueden hacer juntos (p. ej., estudiar, almorzar, ir a casa después de la

escuela, ir al cine). Además, encontrar una variedad de actividades que los niños disfrutan y hacen bien puede ayudar a fortalecer la autoestima y la confianza.

- **Utilice alternativas al castigo físico.** Las alternativas consistentes, como quitar privilegios o incluir tareas adicionales, sirven como consecuencias más eficaces que el castigo físico para el comportamiento inadecuado o difícil.
- **Supervise a los niños más pequeños y a sus amigos.** Detenga el comportamiento de acoso escolar de inmediato. Haga que el “agresor” practique comportamientos alternativos.

Es muy importante que los niños y los jóvenes sepan que los adultos pueden ayudarlos, y que lo harán, si los acosan. Trabajar con las familias y los educadores puede continuar creando un entorno saludable, seguro y de aprendizaje positivo para todos los estudiantes.

NASP has made these resources available to the public in order to promote the ability of children and youth to cope with traumatic or unsettling events. You may use all or any portion of the school safety and crisis documents on this webpage solely for educational, non-commercial use, provided you do not remove any trademark, copyright or other notice contained in such document. Additionally, the integrity of the content must be maintained and NASP must be given proper credit. No other use is permitted unless otherwise expressly permitted by NASP.

© 2015, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814; (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org