



**Solutions** es un boletín de noticias publicado por ESS para padres, tutores y cuidadores. Cada número destaca un tema importante relativo a la salud mental infantil y ofrece consejos prácticos para aplicar en el entorno del hogar.

## Octubre es el mes nacional contra el bullying

Los estudiantes de escuela media y secundaria que son los héroes de la serie televisiva *Stranger Things* pueden dar fe del hecho de que el bullying de otros niños puede ser más aterrador y a fin de cuentas más dañino que enfrentarse a monstruos con tentáculos y otras fuerzas oscuras. Durante el mes de septiembre, reconocimos los diversos factores que contribuyen al incremento de las tasas de suicidio en jóvenes. En octubre, el Mes nacional de la prevención del bullying, recordamos que la exposición al bullying es una realidad triste y aterrador en la vida de muchos estudiantes.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el bullying es común en los Estados Unidos: casi el 14% de las escuelas públicas informan que el bullying es un problema de disciplina que se produce a diario o al menos una vez a la semana. Aproximadamente 1 de cada 5 estudiantes informan sufrir bullying en la propiedad escolar y más de 1 de cada 6 experimentaron ciberbullying, o acoso cibernético. Pero la frecuencia del bullying tanto en persona como en línea es sistemáticamente más alta en las escuelas medias.

Algunos estudiantes sufren bullying con mayor frecuencia que otros: casi el 40% de los estudiantes de escuela secundaria del colectivo LGBTQ informan haber sufrido bullying durante el año anterior, en comparación con el 22% de los estudiantes heterosexuales. Alrededor del 30% de las estudiantes mujeres de secundaria dijeron haber sufrido bullying, en comparación con aproximadamente el 19% de los estudiantes varones, y el porcentaje de bullying entre los estudiantes blancos de escuela secundaria es casi el doble que entre los estudiantes hispanos y negros.

El bullying se produce una persona usa su poder de manera injusta y reiterada para lastimar a alguien. De más está decir que existe en todos los niveles de la sociedad y que los adultos claramente no son inmunes, pero los jóvenes en desarrollo son especialmente vulnerables a sus efectos tóxicos. Los estudiantes que sufren bullying tienen un mayor riesgo de daño físico, ideas y conductas suicidas, evasión escolar, ansiedad y depresión y tienen más probabilidades de tener problemas académicos y/o abandonar por completo la escuela.

En la actualidad, no es infrecuente que los padres se sientan abrumados en sus esfuerzos para satisfacer todas las necesidades de sus hijos. La pandemia, el incremento de la violencia armada y las tensiones raciales y políticas actuales crean un ambiente que muchas veces se siente inseguro. Los niños están presentando más problemas de salud mental y conductuales que nunca y muchos luchan para ponerse al día a nivel social y académico después de meses de aprendizaje en línea. No obstante, es importante aclarar que el bullying es prevenible y que los padres tienen un papel importante en la protección de sus propios hijos y de toda la comunidad escolar.

Los estudios han demostrado que los factores ambientales en la escuela (p. ej., políticas contra el bullying y reacciones del personal al bullying) sí tienen un impacto en la frecuencia del bullying y la agresión general dentro de las escuelas. En las escuelas en las que los profesores/el personal informaron un mayor compromiso con la prevención del bullying y consideraban que las relaciones entre profesores y estudiantes eran positivas, los estudiantes informaron una menor frecuencia de bullying y agresión y una mayor voluntad de intervenir para ayudar a un par. Los padres pueden contribuir a una cultura escolar positiva y acogedora que sistemáticamente luche por prevenir el bullying:

- participando activamente en actividades contra el bullying en las escuelas de sus hijos.
- defendiendo la aplicación sistemática de políticas y consecuencias respecto del bullying.
- modelando el respeto a los demás en sus interacciones con profesores, administradores y otro personal escolar.
- teniendo conversaciones habituales con sus hijos sobre si están sufriendo u observando casos de bullying en sus escuelas; explicándoles que el bullying no es aceptable y tiene consecuencias, que contarle a un adulto no es "delatar" y que generar un clima escolar positivo es responsabilidad de todos.
- estando atentos a indicios de que sus hijos están siendo acosados: la ansiedad, la depresión, una baja autoestima, una sensación frecuente de soledad, las lesiones sin explicación, las pertenencias perdidas o rotas, las dolencias físicas frecuentes y/o la evasión escolar frecuente pueden ser todos indicios de bullying.
- manteniéndose al tanto del entorno social de sus hijos: por ejemplo, es un mito que los acosadores generalmente son inadaptados con bajo autoestima. Los acosadores a menudo son estudiantes populares con un gran amor propio que son admirados y considerados "cool" por otros.

### Recursos:

[Fast Fact: Preventing Bullying | Violence Prevention | Injury Center | CDC](#) [Datos básicos: Prevención del bullying | Prevención de violencia | Centro de lesiones | CDC]

[Preventing Bullying \(cdc.gov\)](#) [Prevención del bullying (cdc.gov)]