



Cómo ayudar a los niños a enfrentar el hostigamiento

Todos los días, Seth, de 10 años de edad, le pedía a su mamá cada vez más dinero para el almuerzo. Sin embargo, estaba más delgado que nunca y regresaba hambriento de la escuela. Lo que ocurría era que Seth le daba su dinero a un niño de quinto grado, que lo amenazaba con darle una paliza si no pagaba.

Kayla, de 13 años de edad, pensaba que todo estaba bien en su escuela nueva, ya que todas las muchachas populares eran muy amables con ella. Pero luego se enteró de que una de esas muchachas había publicado rumores crueles sobre ella. Esa noche, Kayla lloró hasta quedar dormida y comenzó a ir a la enfermería quejándose de dolor de estómago a fin de evitar encontrarse con las muchachas en el salón de estudios.

Desafortunadamente, el tipo de hostigamiento que experimentaron Seth y Kayla está extendido. En encuestas nacionales, la mayoría de los niños y adolescentes afirman que existe hostigamiento en las escuelas.

El hostigamiento puede transformar en una pesadilla para los niños algo como ir a la parada del autobús o al recreo, además de dejar cicatrices emocionales profundas. En situaciones extremas, puede implicar amenazas violentas, daño a la propiedad o lesiones graves.

Si su hijo es víctima del hostigamiento, usted quiere tomar cartas en el asunto para que termine la situación, de ser posible. Además, existen maneras para ayudar a que su hijo enfrente las burlas, el hostigamiento o los rumores crueles, y a disminuir su impacto duradero. Incluso si el hostigamiento no es el problema familiar en este momento, es importante hablar sobre el tema con sus hijos para que estén preparados si viven una situación semejante.

Cómo identificar el hostigamiento

En algún momento, algún hermano o amigo se burló de un niño. Generalmente, esto no es dañino cuando sucede en un contexto mutuo, de juego y armonía, y ambos niños lo encuentran gracioso. Sin embargo, cuando la burla causa daño, es constante y desagradable, cruza la línea, se transforma en hostigamiento y debe frenarse.

El hostigamiento es un tormento intencional que se da a nivel físico, verbal o psicológico. Puede implicar desde golpes, empujones, insultos, amenazas y burlas hasta extorsiones para conseguir dinero y pertenencias. Algunos niños hostigan evitando a los demás o difundiendo rumores sobre ellos. Otros usan los medios sociales o los mensajes electrónicos para burlarse de los demás o herir sus sentimientos.

Es conveniente tomar con seriedad el hostigamiento y no solo restarle importancia como algo que los niños deben "aguantar". Los efectos pueden ser graves y afectar el sentido de seguridad y autoestima de los niños. En casos graves, el hostigamiento ha contribuido a tragedias, como suicidios y tiroteos en escuelas.

Por qué los niños hostigan a otros

Los niños hostigan a otros por diversas razones. A veces toman de punto a otros niños porque necesitan una víctima (alguien que parece más débil en el aspecto emocional o físico, o que simplemente actúa o parece diferente de alguna manera) para sentirse más importantes, populares o al mando. Algunos hostigadores son más grandes o más fuertes que sus víctimas, pero esto no siempre es así.

A veces los niños atormentan a los demás porque es ese el trato que han recibido. Quizás creen que su comportamiento es normal porque ellos vienen de familias u otros entornos en donde a menudo todos se enojan, se gritan o se insultan unos a otros. En algunos programas de televisión populares parece promoverse la maldad: eliminan a la gente mediante un proceso de votación, la evitan o la ridiculizan por su apariencia o falta de talento.

Signos del hostigamiento

A menos que su hijo le diga que está siendo hostigado, o tenga moretones o lesiones visibles, puede resultar difícil deducir si eso en realidad ocurre.

Sin embargo, existen algunas señales de alerta. Los padres podrían notar que los niños actúan diferente o parecen estar ansiosos, no comen, no duermen bien ni hacen las cosas que generalmente disfrutan. Cuando los niños están de mal humor, se irritan más fácilmente o comienzan a evitar determinadas situaciones (como ir a la escuela en autobús), puede deberse a alguien que los hostiga.

Si sospecha que su hijo está siendo hostigado pero no lo confiesa, busque oportunidades para sacar el tema de una manera más indirecta. Por ejemplo, tal vez en un programa de televisión vea alguna situación que puede servirle para iniciar una conversación y preguntarle a su hijo qué opina sobre el tema o qué cree que debería haber hecho esa persona. Esto puede dar lugar a preguntarle si alguna vez presenció o fue parte de una situación semejante. Quizás desee comentarle sobre otras experiencias suyas o de algún familiar a esa edad.

Permita que sus hijos sepan que si están siendo víctimas de hostigamiento o acoso, o si ven que eso le sucede a otra persona, es importante decírselo a alguien, sea usted, otro adulto (un maestro, un consejero escolar o un amigo de la familia) o a un hermano.

Cómo ayudar a los niños

Si su hijo le cuenta que lo están hostigando, escúchelo con calma y bríndele contención y apoyo. A menudo, los niños son reacios a contarles a los adultos sobre este tipo de situaciones porque se sienten avergonzados y culpables, o les preocupa que sus padres se desilusionen, se depriman, se entristezcan o reaccionen ante la situación.

A veces, los niños sienten que la culpa es de ellos, que si hubiesen mirado o actuado de otra manera, eso no habría sucedido. A veces temen que si quien los hostiga se entera de que comentaron la situación, esta empeore. A otros les preocupa que sus padres no les crean o que no hagan nada al respecto, o que les digan que se resistan cuando eso les genera temor.

Felicite a su hijo por hacer lo correcto al hablar con usted sobre el tema. Recuérdele que no está solo, que muchas personas son hostigadas en algún momento. Remarque que quien se comporta de manera inadecuada es quien hostiga, no el niño. Asegúrele a su hijo que descubrirán juntos qué hacer al respecto.

Informe a alguien de la escuela (el director, el personal de enfermería, o un consejero o maestro) sobre la situación. A menudo, estas personas pueden controlar y tomar medidas para evitar más problemas.

Dado que el término "hostigamiento" puede utilizarse para describir una amplia variedad de situaciones, no existe un enfoque generalizado. Lo recomendable en una situación puede no ser adecuado en otra. Existen numerosos factores (por ejemplo, la edad de los niños involucrados, la gravedad de la situación y el tipo específico de conducta de hostigamiento) que permitirán determinar la mejor manera de proceder.

Tome la situación con seriedad si se entera de que el hostigamiento empeorará si la persona que adopta esta conducta se entera de que su hijo le comentó al respecto o si hay amenazas de daño físico. A veces, resulta conveniente acercarse a los padres del hostigador. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los

maestros o consejeros son la mejor opción como primer contacto. Si puso en práctica esos métodos y aún desea hablar con los padres del hostigador, es mejor hacerlo en un contexto en el que un funcionario escolar, como un consejero, pueda mediar entre las partes.

En la mayoría de las escuelas existen reglas relacionadas con el hostigamiento y programas para evitarlo. Además, en muchos estados hay leyes y reglamentos relacionados con este tema. Infórmese sobre las leyes que rigen en su comunidad. En determinados casos, si le preocupa la seguridad de su hijo, quizás deba ponerse en contacto con autoridades legales.

Consejos para niños

Los padres pueden ayudar a sus hijos a enfrentar el hostigamiento en caso de que se encuentren en una situación de esta naturaleza. Algunos padres pueden querer decirles a sus hijos que tomen represalias. Después de todo, usted se siente enojado porque su hijo sufre y quizás a usted le dijeron que "se defiendan solo" cuando era un niño. O quizás le preocupe que su hijo siga sufriendo en manos del hostigador y piense que tomar represalias es lo único que puede hacer para poner al hostigador en su lugar.

Sin embargo, es importante decirles a los niños que no respondan al hostigamiento con peleas o con más hostigamiento. Eso rápidamente puede pasar a la violencia, pueden generarse problemas y alguien puede salir lastimado. En su lugar, es mejor alejarse de la situación, salir con otras personas y avisarle a un adulto.

A continuación se enumeran algunas otras estrategias para analizar con los niños, que pueden mejorar la situación y hacerlos sentir mejor:

- **Evitar a la persona que los hostiga y utilizar el sistema de compañeros.** Usar otro baño si hay un hostigador cerca y no acercarse al casillero si no hay otras personas en el lugar. Siempre estar acompañado para no encontrarse a solas con la persona que hostiga. Estar acompañado por un compañero en el autobús, en los vestíbulos o en los recreos, siempre que el hostigador esté cerca. Ofrecer hacer lo mismo por un amigo.
- **Contener la ira.** Es natural que una persona hostigadora haga enojar a un niño, pero eso es lo que motiva a este tipo de personas. Las hace sentir más poderosas. Hay que practicar no reaccionar llorando, poniéndose rojo ni enojándose. Requiere mucha práctica, pero es una herramienta para mantenerse lejos del radar de un hostigador. A veces, resulta útil para los niños practicar estrategias para tranquilizarse como contar hasta 10, escribir cómo se sienten, respirar profundamente o alejarse. A veces, lo mejor es enseñarles a los niños a poner "cara de póquer" hasta que se encuentren a salvo (ya que sonreír o reírse pueden provocar al hostigador).
- **Se debe actuar con valentía, alejarse e ignorar al hostigador.** Hay que decirle de manera firme y clara que deje de comportarse de esa manera, e irse. Practicar maneras para ignorar los comentarios dañinos, como no mostrarse interesado o enviar un mensaje de texto por el teléfono celular. Cuando se ignora al hostigador, se le resta importancia. Finalmente, es posible que el hostigador se aburra de tratar de molestarlo.
- **Decirle a un adulto.** Los maestros, directivos, padres y el personal del comedor escolar pueden ayudar a detener el hostigamiento.
- **Conversar sobre el tema.** Hablar con alguien de confianza, como un asesor, maestro, hermano o amigo. Pueden ofrecer algunas sugerencias útiles, e incluso si no es posible resolver la situación, quizás lo ayuden a sentirse menos solo.

Cómo recuperar la confianza

Sufrir hostigamiento puede dañar la confianza de un niño. A fin de recuperarla, sugiera a su hijo que pase tiempo con amigos que ejerzan una influencia positiva. Participar en clubes, deportes u otras actividades agradables genera fortaleza y amistades.

Escuche a su hijo en situaciones difíciles, pero también invítelo a que hable sobre las partes buenas del día y escúchelo con la misma atención. Asegúrese de que su hijo sabe que usted cree en él y que hará todo lo que pueda para ocuparse de las situaciones de hostigamiento que surjan.

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de revisión: julio de 2013

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2017 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Corbis, Veer, Science Photo Library, Science Source Images, Shutterstock, y Clipart.com