

## ¿Qué hago?

- Comienza inmediatamente una conversación con tu hijo(a).
- Busca un lugar donde puedan hablar sin distracciones tales como la TV y los teléfonos celulares.
- Respira profundo y cálmate.
- Hazle preguntas tales como:
  - ¿Cómo va todo en la escuela? Cuéntame de tu día.
  - Te vez apagado(a), ¿qué está pasando?
  - Piensa, ¿en cuáles situaciones en la escuela no te sentirías seguro(a)?
  - ¿Con quién almorzaste hoy?
- Déjale saber a tu hijo(a) que estás de su parte y que vas a hacer todo lo posible para ayudarlo(a). Recuérdale que lo que pasó no es su culpa.
- Sugierele a alguien con quien hablar en la escuela cuando necesite ayuda.
- Dale ejemplos de situaciones y pregúntale a tu hijo(a) qué haría en cada una de ellas. Repásale maneras de enfrentar/resistir al acosador(a) (the bully).
- Mantén un récord de incidentes de acoso (bullying) que incluya: ¿Quién está involucrado? ¿Qué pasó? y ¿Dónde y cuándo pasó?

## ¿Qué NO hacer?:

- No sobreacciones a las respuesta que tu hijo(a) te está dando. Recuerda que es difícil para él/ella hablar de esta tema y quieres esta calmado(a) para recopilar toda la información posible.
- No amenazas al acosador (bully) tu mismo(a).
- No confrontes a los padres del acosador(a).
- No fomentes un altercado físico con el acosador.

## Signos de que tu adolescente está siendo acosado (bullied):

- Él/ella ya no quiere ir en el autobús.
- Tu hijo(a) llega a casa con hambre porque almorzó.
- Él/ella se queja constantemente de dolores de cabeza y/o de estómago o se siente enfermo(a).
- Las calificaciones comienzan a bajar; o él/ella ya no quiere ir a la escuela.
- Se observa una baja en la autoestima de tu hijo(a).
- Se le pierden piezas de ropa, libros u otros artículos personales.
- Frecuentemente llega a casa con la ropa rasgada/rota o con manchas.
- Él/ella comienza a tener pesadillas o no puede dormir bien.
- Comienza a mostrar comportamientos destructivos.

Si nota alguno de estos signos no los ignore. Este es el momento de comenzar una conversación con su hijo(a) adolescente. Si sospecha que su hijo(a) podría hacerse daño busque ayuda policiaca, recursos de familia, un doctor(a), consejero(a) o llame a la **Línea Nacional de Vida de Prevención de Suicidios (1-800-273-8255)**.

Si su hijo(a) ha sido acosado (bullied) hable con su Maestro(a). Pregunte sobre las dinámicas sociales en la clase de su hijo(a) e investigue si el Maestro(a) ha trabajado con una situación similar anteriormente. Si su situación no ha sido totalmente discutida por el maestro(a) busque hablar con el Consejero(a) de la escuela o con el/la Trabajador Social. Pídale que observe las interacciones de su hijo(a) con otros niños para que le ayude a guiarse con sus preocupaciones. Si siente que necesita más asistencia, póngase en contacto en el/la Principal o Director(a) de la escuela. Si sus preocupaciones no han sido resueltas, contacte al Superintendente de Escuelas. Finalmente, si sus necesidades no han sido cubiertas haga los acercamientos a nivel de distrito, contacte al Departamento de Educación del Estado.

Se le requiere a cada distrito escolar que maneje quejas relacionadas con el acoso, pero también existen leyes que protegen la privacidad de los estudiantes. Cada niño está protegido bajo la ley federal que protege los record estudiantiles de los estudiante llamada **Ley de los Derechos Educativos y Privacidad de la Familia** (FERPA por sus siglas en Inglés). Si tu hijo(a) está involucrado en una situación de acoso (bullying), su información personal no será divulgada. En caso de emergencia FERPA le permite a oficiales de la escuela, divulgar (sin consentimiento de los padres) récords educativos a autoridades de la ley, oficiales de salud pública y a personal médico entrenado.