

ESPAÑOL



# Construyendo Una Cultura De **AMABILIDAD**

**GUÍA DE RECURSOS**

# Aprendizaje Socio Emocional (SEL)

# SKILL BUILDING

## ENSEÑAR EMPATÍA

La empatía es tener la habilidad de entender y compartir los sentimientos de otros. Es ponerse en los zapatos del otro.

- Modele cómo valorar los sentimientos
- Conecte los sentimientos, pensamientos y comportamientos de manera que los niños puedan entender la causa y el efecto
- Construya un “clima” de entendimiento

## ALIMENTE LA VALENTÍA

Valentía es tener la fortaleza mental y moral para afrontar las dificultades y los temores.

- Permita la imperfección
- Intenten algo nuevo juntos
- Señale o resalte valor que su hijo ya muestra
- Modele y anime la conversación positiva consigo mismo

## CONSTRUYA ACEPTACIÓN

La aceptación es un acuerdo general de que algo es satisfactorio o correcto o que alguien debería estar incluido en un grupo.

- Enséñelos a amarse a sí mismos. Aceptar a otros comienza por aceptarse uno mismo
- Celebre las diferencias y promueva la inclusión
- Crea más conversaciones acerca de las diferencias y aproveche los momentos de enseñanza

## APOYE LAS AMISTADES SALUDABLES

Amistad es cuando dos o más personas se benefician al conocerse. La relación es construida sobre el mutuo respeto, el esmero, la amabilidad y el permitir que cada persona crezca y cambie.

- Enfatique la importancia de la calidad sobre la cantidad
- Hable amablemente; evite chismes, rumores y comentarios negativos
- Crea intereses y actividades en común
- Incremente el tiempo cara a cara con amigos en lugar de los amigos por medios virtuales o redes sociales

## FOMENTE EL RESPETO

El respeto es mostrar a otros consideración y aprecio. Es ser cortés y educado, ser tolerante y aceptar las diferencias individuales y no aprovecharse de los demás.

- Sea respetuoso para ganar respeto (modele y establezca expectativas)
- Inculque disciplina amable y firme (enseñe la conducta apropiada en lugar del castigo)
- Refuerce los modales (decir por favor y gracias)

## MEJORE SUS HABILIDADES DEL COMUNICACIÓN

Comunicación es la habilidad de escuchar a otros, así como transmitir con éxito ideas y opiniones. Se trata de entender las emociones e intenciones detrás de la información.

- Escuche más de lo que se habla
- Piense antes de hablar
- Preste atención al tono de su voz (qué dice y cómo lo dice)
- Mírele a los ojos a la persona con quien está hablando (note de qué color tiene los ojos)
- Tenga una conversación con su hijo
- Si está de acuerdo o en desacuerdo - esté abierto a puntos de vista opuestos



# CÓMO desarrollar la determinación y resiliencia

## DETERMINACIÓN

Este valor es necesario para asegurar que los niños puedan tener el coraje, la perseverancia y la fuerza de carácter para enfrentar los desafíos y no darse por vencidos. A continuación, se presentan cinco estrategias para ayudar a fomentar la determinación.

### 1 ENCUENTRE UNA PASIÓN

Ayude a su hijo a encontrar una pasión o actividad atractiva. Esto puede ayudar a un niño a entender que trabajar y practicar mucho y tener perseverancia son las formas más seguras de alcanzar el éxito.

### 2 DÉ ELOGIOS

Elogie el esfuerzo que su hijo hace algo, aunque no sea perfecto. El esfuerzo consistente llevará a más buenos resultados que malos. En lugar de halagar a su hijo por sus calificaciones, elógielo por ser tenaz y decidido.

### 3 PERMITA LA FRUSTRACIÓN Y RESISTASE A RESCATARLO

Deje que su hijo se enfrente a un desafío. Aprender de los desafíos (así como de los fracasos) es la clave para hacer que los niños se den cuenta que los verdaderos logros no vienen fácilmente. Exponer a los niños a desafíos que puedan manejar durante la infancia ayudará a asegurar que sean más capaces de lidiar con los eventos estresantes en la vida adulta.

### 4 ENSEÑE AUTOMOTIVACIÓN

Cuando vea a su hijo luchar, dele ánimo y dígame que usted está allí para ayudarlo pero que sabe que puede hacerlo por sí mismo.

### 5 MODELE DETERMINACIÓN

Si ama lo que hace permita que otros lo sepan. Deje que su emoción por el trabajo sea obvio. Cuando falle, comparta su frustración, pero señale lo que aprendió de la experiencia. Muéstrela a su hijo que incluso usted podría tener dificultades para realizar una tarea. Esto les muestra de primera mano que, aunque sea difícil, alcanzar los objetivos puede ser gratificante.

## RESILIENCIA

Cuando los niños son resilientes, son más valientes, curiosos, adaptables y más capaces de extender su alcance al mundo. A continuación, se presentan cinco estrategias para ayudar a desarrollar la resiliencia.

### 1 FOMENTE UNA RELACIÓN DE APOYO

Pase tiempo a solas con cada hijo. La presencia confiable de al menos una relación adulta de amor y apoyo incondicional, proporciona la oportunidad de desarrollar habilidades vitales para enfrentar los problemas.

### 2 MODELE RESILIENCIA

Modele cómo manejar situaciones estresantes. Muestre a su hijo cómo lidiar con la decepción y las situaciones difíciles usando estrategias para calmarse y sobrellevar problemas, como respirar profundo e identificar las emociones.

### 3 ANIME LA TOMA DE RIESGOS

Permita que sus hijos tomen riesgos apropiados a su edad, incluso si usted piensa que puede ser “demasiado duro” para ellos. Atreverse a hacer algo difícil es más importante que el resultado.

### 4 CONSTRUYA HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Dé a sus hijos el vocabulario y lenguaje para aprender a resolver problemas por ellos mismos en lugar de resolvérselos por ellos.

### 5 DESARROLLE LA GRATITUD

La gratitud puede ayudar a su hijo a combatir la negatividad, permanecer realista, mantener la esperanza y la confianza y mejorar las relaciones. Hablar con su hijo diariamente acerca de los detalles o las personas por cual se siente agradecido ese día. Lleva un diario de gratitud y escribe las cosas que recibiste ese día (una sonrisa de un amigo, un día soleado, un choca de los cinco –give me five- de su maestro).

# Aprendizaje Socio Emocional (SEL)

# RUTINA DIARIA

## POR LA MAÑANA

Permítase un momento para reconocer su propio estado de ánimo. Observa su reflejo en un espejo mientras se prepara para salir y note sus expresiones faciales. Reflexione sobre si parece estar feliz frecuentemente y sobre cómo sus expresiones pueden afectar sus interacciones con sus hijos y los demás.

Chequee su estado de ánimo, al preguntarse, “¿Qué pasa conmigo hoy día? ¿Cuáles son las cosas por cuales me siento agradecido? ¿Cómo deseo que prosiga mi día?” No olvide que quiere enseñarles a sus hijos porque es bueno estar consciente de su estado de ánimo. En ocasiones, con tan solo sonreír, puede mejorar su estado de ánimo, las sonrisas se contagian. Si les sonrío a sus hijos en la mañana, puede ayudar que todos tengan un mejor comienzo del día.



## DESPUÉS DE CLASE

Al hacer el viaje de regreso de la escuela o del trabajo, tómese el tiempo para reflexionar sobre cómo usted abarca las interacciones sociales de su vida. El comprender y abarcar las preocupaciones de otros es fundamental en el desarrollo de la consciencia social; entrenarse a sí mismo puede ayudarle a aprender cómo ser más diplomático. Esto se aplica sobre todo en sus interacciones con sus hijos. Pregúntese, “¿Cómo reacciono cuando quieren hablar sobre sus preocupaciones?”

Recuerde que usted sirve de ejemplo primordial para sus pequeños. Considere que su forma de interactuar con sus hijos y otras personas forma parte integral del desarrollo de sus habilidades sociales.



## LA HORA DE CENAR

Dinner time offers a good opportunity to think about your relationship skills. One way to model positive relationship skills is to try to have meals together as often as possible. Use this time to talk to one another and nurture your relationship as a family. Research has found that teenagers who have frequent family dinners are more likely to be emotionally content, work hard at school, and have high-quality relationships with their parents.



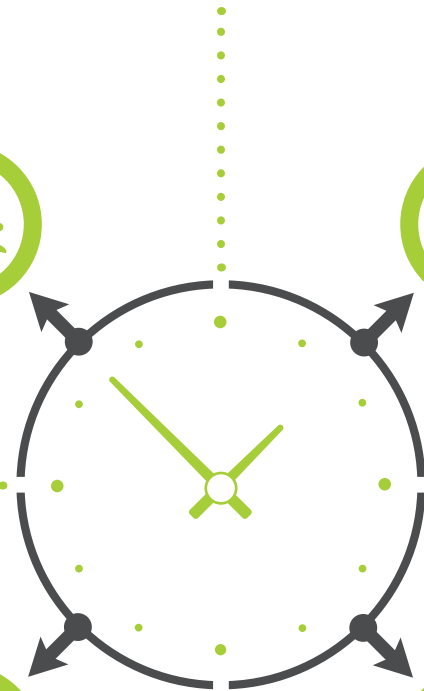
Knowing that your family table is a safe place to talk about the good and bad can nurture your relationship with your child, and it can provide them with an example of what positive, strong relationships look like.

## LA HORA DE IR A LA CAMA

Al final de un largo día, puede ser difícil pensar sobre la forma que usted toma decisiones. Sin embargo, es importante hacerlo para poder modelar, de forma concienzuda, lo que es una conducta adecuada a sus hijos. La hora de acostarse, presenta una buena oportunidad para analizar sus decisiones diarias y de pensar sobre como llegó a esas conclusiones. También puede reflexionar sobre las importantes reacciones y acciones que tomó en el pasado que afectaron a sus hijos y a su familia y de desglosar los pasos que tomó para llegar a una decisión.



Considere hablar sobre sus estrategias de tomar decisiones con sus hijos para mostrarles que todos tenemos un proceso para saber qué decisión tomar. Cuando comparte esto con sus hijos, les muestra que ellos no son los únicos que batallan para explicarse al elegir hacer algo.





## CONCIENCIA SOCIAL

Esto es la capacidad de adoptar la perspectiva de los demás y de sentir empatía por ellos, incluidos los de diversos orígenes y culturas. Estas incluyen las áreas de: comprender la perspectiva del otro, empatía, apreciación de la diversidad y respeto por los demás.

## HABILIDAD PARA RELACIONARSE

La capacidad de establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes con diversas personas y grupos. Estas incluyen las áreas de: comunicación, compromiso social, desarrollo de relaciones y trabajo en equipo.

# Reflexión Para Padres e Hijos

¿Qué rutinas diarias tenemos actualmente en nuestra familia? (PADRES)

---

---

---

¿Qué rutinas diarias beneficiarían a nuestra familia si las implementamos? (PADRES)

---

---

---

¿Qué pasos puedo yo dar para mostrar una mayor conciencia social y la habilidad de establecer relaciones positivas? (HIJOS)

---

---

---

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a seguir desarrollando la conciencia social y las habilidades de relaciones positivas? (PADRES)

---

---

---

¿Cómo afecta mi comportamiento a otros? (HIJOS)

---

---

---

¿Qué apoyo necesito de mis padres para mejorar mi comportamiento? (HIJOS)

---

---

---

## RECURSOS PARA PADRES

### APRENDIZAJE SOCIO EMOCIONAL

▶ **CCPS SEL Website**  
[collierschools.com/SEL](http://collierschools.com/SEL)

▶ **CASEL**  
[casel.org/homes-and-communities](http://casel.org/homes-and-communities)

▶ **Character Lab**  
[characterlab.org](http://characterlab.org)

▶ **Edutopia**  
[edutopia.org/resilience-grit-resources](http://edutopia.org/resilience-grit-resources)

▶ **Parent Toolkit**  
[parenttoolkit.com](http://parenttoolkit.com)

### ACOSO ESCOLAR (BULLYING)

▶ **CCPS Bullying Website**  
[collierschools.com/bullying](http://collierschools.com/bullying)

▶ **Stop Bullying**  
[stopbullying.gov](http://stopbullying.gov)

▶ **PACER's National Bullying Prevention Center**  
[pacer.org/bullying/resources](http://pacer.org/bullying/resources)

### REDES SOCIALES Y APLICACIONES

▶ **Safe, Smart & Social (APP Guide For Parents)**  
[safesmartsocial.com/app-guide-parents-teachers](http://safesmartsocial.com/app-guide-parents-teachers)

▶ **NetSmartz**  
[netsmartz.org/tipsheets](http://netsmartz.org/tipsheets)

▶ **National Online Safety**  
[nationalonlinesafety.com](http://nationalonlinesafety.com)

# Definiendo los Tipos de **CONFLICTO**

Es importante definir acoso o intimidación escolar (*bullying*) y entender las diferencias entre el conflicto entre compañeros, el comportamiento grosero y malvado y la intimidación

## **CONFLICTOS CON LOS COMPAÑEROS**

Los conflictos normales entre pares ocurren ocasionalmente, a menudo son accidentales y no son graves. Se lleva a cabo entre amigos de igual poder que no intentan conseguir algo. Estos amigos típicamente demuestran una reacción emocional igual y un esfuerzo por resolver el problema.

**CONDUCTA GROSERA** - Decir o hacer sin cuidado algo que lastime a alguien más

- desconsideración impulsiva y no planificada
- no con la intención de herir a alguien a propósito
- basado en la inconsciencia
- malos modales
- espontáneo

*EJEMPLO: Saltarse la fila (varios puestos) hacia adelante*

**COMPORTAMIENTO MALVADO** - Hacer o decir algo que lastime a alguien una vez (o quizás dos) a propósito

- intencionalmente hiriente - tiene como objetivo menospreciar, criticar o humillar
- aislado - que ocurre solo una o dos veces
- critica la ropa, la apariencia, la inteligencia o la genialidad
- a menudo suena como palabras pronunciadas con ira

*EJEMPLO: "¡Eres tan estúpido!"*

## **ACOSO ESCOLAR (BULLYING)**

La intimidación o acoso escolar implica acciones negativas repetidas, tiene un objetivo y representa una seria amenaza de daño físico o emocional. No ocurre entre amigos y se caracteriza por un desequilibrio de poder, por el cual una persona busca controlar a la otra.

**COMPORTAMIENTO DE INTIMIDACIÓN** - Ocurre cuando alguien es atacado **adrede** y **repetidamente** por una persona más poderosa y siente una sensación de **impotencia**

- intención dañina y acción negativa de manera repetida
- reacción emocional desigual
- sin remordimientos - culpa a la víctima
- ningún esfuerzo para resolver el problema

## **EFFECTOS DEL ACOSO ESCOLAR**

- ajuste social más deficiente para los acosadores y las víctimas
- bajo rendimiento académico
- la pérdida de amigos y la soledad por parte de las víctimas
- problema de asistencia a la escuela de las víctimas
- desconfianza hacia el entorno escolar y el apoyo de la escuela

## **SIGNOS DE ACOSO**

- tomar parte en peleas físicas o verbales
- tener amigos que intimidan a otros
- incremento de la agresividad
- tener cantidades extras de dinero o nuevas pertenencias de manera inexplicable

# Trío del Acoso

## ACOSADORES:

- encuentran dificultad para ver las cosas desde la perspectiva del otro
- carecen de empatía
- tienen una fuerte necesidad de dominación y control
- están dispuestos a usar a otros para lograr lo que quieren
- tienen dificultad para aceptar la autoridad del adulto



ACOSADOR

## TESTIGOS:

- son testigos de la intimidación
- pueden empatizar con la víctima y confrontar al acosador o reportarlo a un adulto
- también pueden no hacer nada y convertirse en parte del problema

TESTIGO



VÍCTIMA




## VÍCTIMAS:

- tienden a tener miedo, ansiedad, inseguridad y desconfianza
- tienen dificultades en situaciones sociales
- tienen un desempeño deficiente en la escuela
- raramente piden ayuda de los adultos – pueden sentir que a los adultos no les importa o que no entienden
- tienen miedo de que el acoso empeore si hablan - pueden temer a ser vistos como chismosos o soplones

ANIME A SU  
HIJO A QUE LE  
**DIGA A UN  
ADULTO**

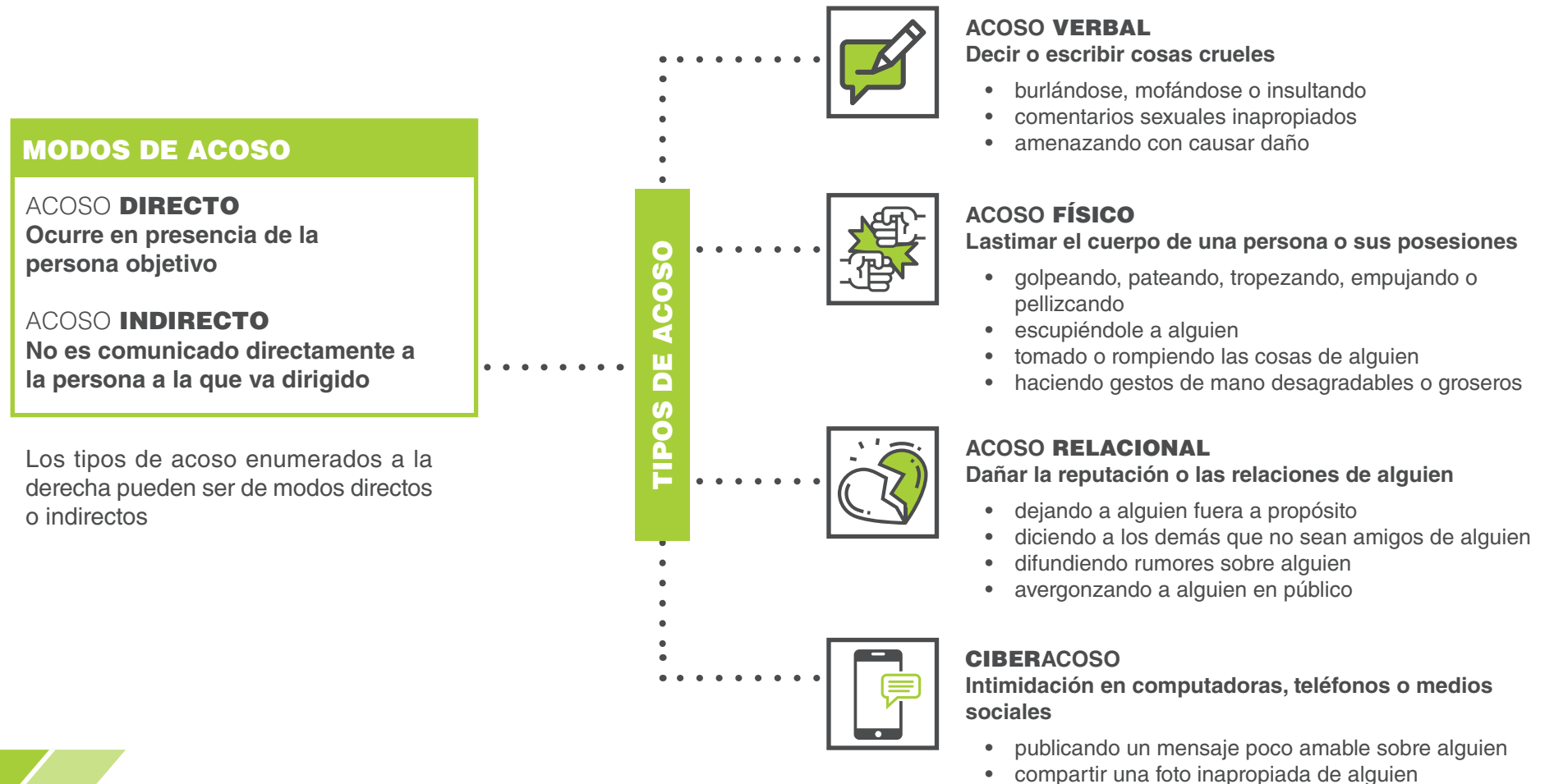
## REPORTE ANÓNIMO

- ▶ Envíe el text DNTH8 al 274637 (C-R-I-M-E-S)
- ▶ Envíe un aviso a través de  FortifyFL App
- ▶ Llame a *Student Crime Stoppers* al 1-800-780-8477
- ▶ Envíe un "Formulario de Incidente de Acoso" (*Bullying Incident Form*) que se encuentra en la página web de Recursos de Acoso del distrito escolar [www.collierschools.com](http://www.collierschools.com)

# ¿Su hijo es un

# ACOSADOR?

Saber que su hijo es un acosador puede ser muy inquietante. Si se entera de que su hijo está intimidando a otros, tome medidas rápidamente. Recuerde, hay muchas razones por las que un niño intimida a otro. Sin embargo, independientemente de la razón, tiene que disciplinar a su hijo por sus malos actos. A continuación, encontrará definiciones y ejemplos de los tipos de acoso que puede sufrir su hijo.





# CÓMO abordar el comportamiento de acoso



Los niños que acosan necesitan límites y consecuencias para apreciar el impacto que su comportamiento tiene en los demás. Necesitan desarrollar compasión y empatía para evitar buscar relaciones basadas en el poder, el miedo y la intimidación. A continuación, se presentan nueve formas de abordar el comportamiento de intimidación de su hijo.

## TRATE EL ACOSO DE INMEDIATO

Es importantísimo que hable con su hijo tan pronto como sepa que ha acosado a otro niño. Haciendo esto demuestra no sólo que usted está consciente de la situación, sino también que la intimidación es inaceptable y no será tolerada. Asegúrese de mantener la calma, evite cualquier lenguaje vergonzoso y muestre su preocupación. Deje claro que será disciplinado por sus decisiones.

## DETERMINE LA RAIZ DEL ACOSO

Para poder desarrollar el plan de disciplina correcto para su hijo, debe averiguar por qué su hijo decidió intimidar a otro niño. Por ejemplo, si su hijo intimidó a otros niños porque quiere ser popular o formar parte de un grupo, entonces tendrá que abordar la importancia de las amistades sanas y de resistir la presión de los compañeros. Recuerde, no le dé a su hijo una excusa para su comportamiento.

## RECUÉRDELE A SU HIJO QUE EL ACOSO ES UNA ELECCIÓN

Su hijo necesita reconocer que no importa la razón detrás de su comportamiento de intimidación, el acoso fue una elección que él hizo y es responsable de sus acciones. Asegúrese de que su hijo sea dueño de su elección y acepte la responsabilidad. Continúe discutiendo la situación hasta que su hijo pueda decirle que entiende su responsabilidad.

## DESARROLLE CONSECUENCIAS LÓGICAS

Cada situación de acoso es diferente y, como resultado, las consecuencias serán diferentes. Por ejemplo, si su hijo utilizara su computadora o su teléfono celular para acosar a otras personas, una consecuencia lógica sería la pérdida de los privilegios de la computadora y el uso del teléfono celular. De la misma manera, si su hijo usó el hecho que está en el equipo de porristas para intimidar a otros o intimidar a otros porque son parte de un grupo, entonces debería dejar el equipo por un tiempo.

## QUÍTARLE LOS PRIVILEGIOS

La pérdida de privilegios es una forma popular de disciplina y suele ser muy efectiva. Por ejemplo, puedes quitarte los aparatos electrónicos, el privilegio de asistir a fiestas o eventos especiales, el uso de los medios sociales e incluso, la posibilidad de quedarse en casa solo. Asegúrate de que una vez que le quites algo, no te rindas después. Tengan claro el tiempo durante el cual revocará el privilegio.

## APOYE EL PLAN DISCIPLINARIO DE LA ESCUELA

Cuando usted se alíe con la escuela de su hijo y apoye su plan de disciplina, permitirá que su hijo aprenda una lección de vida. Esto le muestra a su niño que hay consecuencias para las malas decisiones y que mamá y papá no lo rescatarán. La peor decisión que usted puede tomar es permitir sus malas decisiones tratando de rescatarlo del dolor y de las consecuencias.

## ENSEÑE A SU HIJO NUEVAS HABILIDADES

Preste atención a los detalles del comportamiento de intimidación de su hijo. ¿Hay alguna habilidad que le falte a su hijo que pueda prevenir futuros incidentes de intimidación como el manejo de la ira y el control de los impulsos? O, ¿está su hijo acosando para encajar o para llamar la atención? Si es así, podría ser un problema de autoestima. Ayude a su hijo a ver su valor y mérito aparte de lo que digan sus compañeros.

## EVITE AVERGONZAR A SU HIJO

Avergonzar a su hijo es una forma de intimidación y no debería ser usado para disciplinar. Un ejemplo de esto es publicando una foto vergonzosa de un niño en los medios sociales con detalles de su situación. Los niños que presencian a sus padres participando en dicha conducta aprenden que es aceptable avergonzar o humillar a los demás.

## CONCÉNTRESE EN INCULCAR LA EMPATÍA

Asegúrese de que su hijo se tome el tiempo para pensar realmente en cómo se sentiría si él fuera quien está siendo intimidado. Cuando los niños aprenden a ver las cosas desde una perspectiva diferente, es menos probable que acosen en el futuro. De hecho, criar un niño con inteligencia emocional e inculcarle empatía ayuda mucho a prevenir el acoso escolar.

# ¿Su hijo es

# VICTIMA de acoso?

Los niños que están siendo acosados frecuentemente sienten que nadie los puede ayudar y que no hay nada que hacer para detener esto. Como padre, reconocer las señales de advertencia del acoso es un primer paso importante para tomar medidas. A continuación, se presentan algunas señales de advertencia que hay que observar, pero tenga en cuenta que no todos los niños que son intimidados muestran señales de advertencia.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA



Heridas inexplicables



Joyas, electrónicos, libros o ropa perdida o destruida



Frecuentes dolores de cabeza o estomacales, sintiéndose enfermo o fingiendo una enfermedad



Cambios en los hábitos de alimentación, repentinamente saltarse comidas o comer compulsivamente, puede llegar de la escuela con hambre porque no almorzó



No querer usar el baño de la escuela



Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes



Bajas calificaciones, pérdida del interés en el trabajo escolar o no querer ir a la escuela



Pérdida repentina de amigos o evasión de eventos sociales



Sentimientos de indefensión o disminución de la autoestima



Comportamientos autodestructivos como huir de casa, herirse a sí mismo o hablar de suicidio

# CÓMO ayudar las víctimas de acoso escolar

Los niños que son víctimas de acoso escolar necesitan la intervención de adultos para ajustar el desbalance de poder. Las víctimas frecuentemente no piden ayuda a los adultos debido a la humillación o miedo de que el acoso se empeore si ellos hablan. Los niños que son acosados necesitan ser escuchados, creídos y no culpados por las acciones de intimidación que ellos están recibiendo. Ellos necesitan saber que el acoso puede terminar si ellos piden ayuda. A continuación, cinco estrategias que los padres pueden usar para ayudar a su hijo a salir de una experiencia de acoso escolar.

## ESCUCHAR

Si su hijo viene a usted con una situación de acoso escolar, esté preparado para escuchar sin juicio. Provea un entorno seguro de apoyo donde el niño pueda compartir su experiencia y describir sus sentimientos. Responda con empatía, preocupación y esmero. Es importante entender la situación lo mejor posible, así como por cuánto tiempo ha estado ocurriendo esta situación, quienes han estado involucrados y que pasos han sido dados. La intimidación puede ser traumática y la apertura puede tomarle a su hijo algún tiempo. Sea paciente y permita que su hijo le confíe en sus propios términos.

## OFREZCA APOYO Y MOTIVACIÓN

Asegúrese de que su hijo se sienta feliz de haber hablado de su experiencia. Tome medidas enfocadas en la salud emocional y física de su hijo.

- Recuérdele a su hijo que NO está solo y que esto no es su culpa
- Explíquelo que su responsabilidad como adulto es ayudarlo y asegurarse de que se sienta a salvo
- Hágale saber su hijo que merece respeto como todos demás
- Asegure a su hijo que tiene derecho a sentirse seguro en la escuela y en casa

## EMPODERE A SU HIJO

Después de escuchar a su hijo contar su experiencia, anímelo a comunicarse, anímelo a que comunique lo que necesita y entonces ayúdelo a obtener lo que necesita. Fomente su autodefensa trabajando juntos para crear un plan de acción que incluya una estrategia y una respuesta al acoso. Hable con su hijo sobre la forma en que le gustaría que la situación fuera diferente y cómo hacer que eso suceda. Involucrar a su hijo en la solución puede ser muy poderoso y puede crear confianza y resiliencia.

## PIENSE QUIEN MAS PODRÍA ESTAR INVOLUCRADO

Es importante encontrar otras personas que pueden ayudar a su hijo. Cuando su hijo está siendo acosado, esto puede afectar su educación, su bienestar emocional e inclusive su salud física. Involucre a otros, como maestros y personal de la escuela, un médico, consejero o un entrenador de confianza que usted quiera consultar y piense ¿cómo va a apoyarlo en seguir adelante? Asegúrese de compartir con su hijo el plan de acción con otros adultos involucrados.

## ENTENDER POLÍTICAS Y LEYES FEDERALES Y LOCALES

Es importante tener conocimiento de los derechos de su hijo en relación con las situaciones de acoso escolar.

- Documente todos los eventos y comunicaciones. Los registros escritos proporcionan una historia. Mantenga su redacción objetiva, no emocional, e incluya antecedentes de cualquier paso que planea tomar o que ya haya implementado. Guarde toda la correspondencia escrita (correos electrónicos, textos, mensajes de medios sociales)
- Esté al tanto de las leyes de Florida sobre el acoso escolar. Cada estado tiene diferentes leyes y políticas relacionadas a la intimidación, junto a los requisitos de cómo responden las escuelas
- Contacte con la escuela de su hijo y solicite una copia de la política de acoso escolar del distrito

## ENLACES

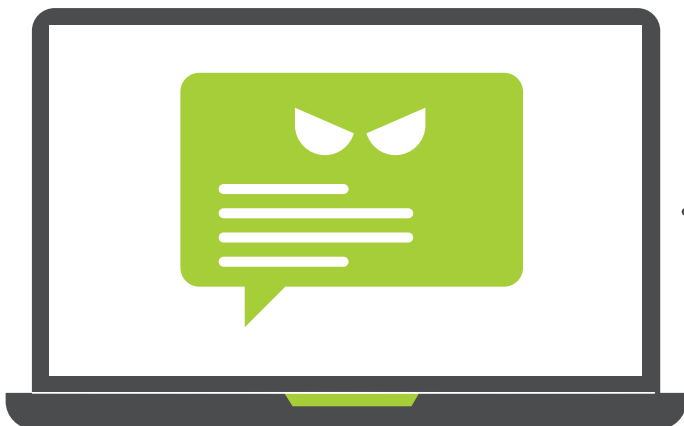
- Estatuto 1006.147 de Florida - Jeffrey Johnston Act ([bit.ly/2VKpKF2](http://bit.ly/2VKpKF2))
- Política 5517.01 de la Junta Directiva Escolar del Distrito Escolar ([bit.ly/2lkKlry](http://bit.ly/2lkKlry))

# ¿Está involucrado su hijo en **CIBERACOSO?**

## ¿QUÉ ES CIBERACOSO?

El acoso cibernético o ciberacoso es el uso de la tecnología para burlarse, humillar, amenazar o acosar a alguien enviando, publicando o compartiendo contenido negativo, dañino, falso o malo sobre otra persona. Puede ocurrir a través de mensajes de texto, correo electrónico o medios sociales. Los acosadores cibernéticos pueden enviar comentarios malintencionados, publicar fotos vergonzosas, difundir rumores, compartir información privada sobre alguien para humillarlo o burlarse de él en línea o pretender ser otra persona en línea para herir a otra persona.

El ciberacoso puede ser muy perjudicial debido a la velocidad y la naturaleza impulsiva del comportamiento, su anonimato y el número ilimitado de reenvíos y el potencial de que se vuelva viral. El acosador (o remitente) está distanciado de la víctima y no ve el dolor ocasionado.



## SEÑALES DE ALERTA

El acoso cibernético puede ocurrir si un niño:

- tiene un cambio de humor o de comportamiento
- tiene un notable aumento o disminución en el uso de dispositivos, incluidos los mensajes de texto
- tiene respuestas emocionales (risa, ira, disgusto) a lo que está sucediendo en su dispositivo
- esconde la pantalla o el dispositivo cuando otros están cerca y evita la explicación sobre lo que están haciendo en su dispositivo
- tiene cuentas de medios sociales cerradas o aparecen otras nuevas
- evita situaciones sociales, incluso aquellas que disfrutaba en el pasado
- muestra retraimiento o depresión o pérdida de interés en las personas y actividades

# CÓMO prevenir el ciberacoso

## CONCIENCIA DIGITAL

A medida que el mundo digital continúa evolucionando, es muy importante que los padres sean conscientes de la actividad en línea de sus hijos. La publicación de contenido dañino o negativo en línea no sólo puede perjudicar a otros, sino que puede afectar a la reputación de un niño en línea, lo que puede tener consecuencias negativas para su futuro empleo o admisión en la universidad. Tome medidas para proteger a su hijo del comportamiento digital perjudicial.

- Monitoree las cuentas de sus hijos en medios sociales, las aplicaciones y la historia de búsqueda
- Revise o restablezca la localización del teléfono y la configuración de privacidad de su hijo
- Siga o haga amistad con su hijo en los sitios de medios sociales o haga que otro adulto de confianza lo haga.
- Manténgase al día con las últimas aplicaciones y medios sociales, plataformas de medios de comunicación y la jerga digital
- Cargar el móvil de un niño en la habitación de los padres por la noche para reducir la actividad no monitorizada

## VIGILANCIA DE LA ACTIVIDAD DIGITAL

Utilice los controles parentales y el *software* de supervisión en los dispositivos de su hijo. Hay opciones de *software* y aplicaciones gratuitas disponibles para ayudar a los padres a restringir el contenido, bloquear sitios web y ver la actividad en línea de un niño. Tenga en cuenta la edad de su hijo y el uso de su dispositivo al seleccionar el *software* de supervisión: lo que es apropiado para un niño de diez años puede no ser útil para un adolescente.

## ESTABLEZCA REGLAS

Los padres pueden crear confianza con sus hijos teniendo conversaciones abiertas y honestas que comunique los valores y las expectativas de un comportamiento digital apropiado.

- Determine expectativas claras y establezca que tener un teléfono celular y cuentas de medios sociales es un privilegio
- Asegúrese de que su hijo entienda que su actividad digital será monitoreada
- Eduque a su hijo sobre los efectos nocivos del ciberacoso, la publicación de contenidos de odio, el sexteo o sexting (mensajes sexuales) y el compartir fotos desnudas de sí mismos o de otros
- Sea claro acerca del contenido que puede ser visto y compartido
- Identifique cuáles aplicaciones son apropiadas para su hijo y cuáles no lo son
- Establezca límites en la cantidad de tiempo que puede pasar en línea con sus dispositivos
- Modele un comportamiento digital positivo y respetuoso en su propio dispositivo y en las cuentas de medios sociales
- Conozco los nombres de usuario y las contraseñas de su hijo para acceder a los correos electrónicos y las cuentas de redes sociales. Si su hijo cambia la contraseña sin decírselo, quítele el dispositivo y sus privilegios de medios sociales como consecuencia

## REPORTE EL CIBERACOSO

Si usted sospecha que su hijo está siendo acosado cibernéticamente, infórmelo inmediatamente para que pueda ser atendido.

- No responda y no reenvíe los mensajes de ciberacoso
- Guarde la evidencia del ciberacoso - guarde e imprima capturas de pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto
- Bloquee a la persona que está acosando cibernéticamente

## REPORTE EL CIBERACOSO A SU ESCUELA

El acoso cibernético puede crear un ambiente perturbador en la escuela y a menudo está relacionado con el acoso en persona. La escuela puede utilizar la información para ayudar a abordar la situación.

## REPORTE EL CIBERACOSO AL PROVEEDOR DE SERVICIO EN LÍNEA

El acoso cibernético a menudo viola los términos de servicio de los sitios de medios sociales y los proveedores de servicios de Internet. Denuncie la actividad de ciberacoso al sitio de medio social para que puedan tomar medidas contra los usuarios que abusen de sus términos de servicio.

## DENUNCIAR EL CIBERACOSO A LA POLICÍA

Si el ciberacoso implica amenazas de violencia, pornografía infantil, mensajes o fotos sexualmente explícitos, acecho o crímenes de odio, informe de la actividad a la policía.



# Manteniendo a los niños seguros en los **MEDIOS DIGITALES**

## **PROTEGER LA PRIVACIDAD EN LÍNEA DE SU HIJO**

Hay dos tipos de privacidad en línea. La privacidad personal se refiere a la reputación en línea de su hijo y la privacidad del consumidor se refiere a los datos que las empresas pueden recopilar sobre su hijo durante una interacción o transacción en línea. Ambas son importantes y unos simples pasos pueden ayudar a los padres y a los niños a mantener su información privada en privado.



### **SERVICIOS DE LOCALIZACIÓN**

Apague los servicios de localización. Esto evita que las aplicaciones rastreen su ubicación.



### **INICIO DE SESIÓN EN MEDIOS SOCIALES**

Cuando inicia sesión en un sitio con su nombre de usuario o contraseña de Facebook o Google, es posible que permita que la aplicación acceda a la información de su perfil. Lea la letra pequeña para saber lo que está compartiendo.



### **COMPARTIR DATOS**

No deje que las aplicaciones compartan datos. Algunas aplicaciones quieren usar la información almacenada en el teléfono (Ej., la lista de contactos).



### **CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD DE LA APLICACIÓN**

Habilite la configuración de privacidad de las aplicaciones y los sitios de medios sociales que utilice. Asegúrese de que su hijo utilice configuraciones de privacidad estrictas en los servicios de medios sociales y en los juegos en línea. Establezca la configuración usted mismo y supervíselas con frecuencia.

## **FIJE LÍMITES AL USO DE DISPOSITIVOS Y TIEMPO DE PANTALLA**

Considere usar las siguientes estrategias:

- Apague la accesibilidad de su hijo al Wi-Fi por la noche
- Mantenga el cargador de celular de su hijo en su cuarto. Su hijo no necesita acceso al celular 24 horas al día, los 7 días de la semana
- Haga que su hijo "entregue" los controles de la consola de juegos o los cables de alimentación todas las noches.

## **TENGA CONVERSACIONES SOBRE LA SEGURIDAD EN INTERNET**

Considere comenzar su conversación con:

- ¿Qué sitios web and aplicaciones estás usando?
- ¿Alguna vez has visto en línea algo que no querías ver?
- ¿Alguna vez has hablado con personas desconocidas en líneas?
- ¿Sobre qué hablan?
- ¿Cómo decides a quién agregar como amigo en los medios sociales?
- ¿Qué harías si alguien te envía un texto o una foto inapropiada?
- ¿Alguna vez has hablado por teléfono con alguien que primero conociste en línea?

# Acuerdo Familiar de Medios Sociales

Yo, \_\_\_\_\_:  
(nombre del niño)

## ... ME MANTENDRÉ A SALVO.

- No crearé cuentas ni daré ninguna información privada (nombre completo, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono o fotos mías) sin el permiso de mi familia
- No compartiré mis contraseñas con nadie más que con mi familia. Le pediré a mi familia que me ayude con la configuración de privacidad si quiero configurar dispositivos, cuentas o perfiles
- Si alguien me hace sentir presionado o incómodo o actúa de forma inapropiada conmigo en Internet, dejaré de hablar con esa persona y se lo contaré a un miembro de la familia o a otro adulto de confianza

## ... PENSARÉ PRIMERO.

- No voy a intimidar, humillar o molestar a nadie en línea (ya sea a través de compartir fotos, videos o capturas de pantalla, la difusión de rumores o chismes o la creación de perfiles falsos) y voy a hacer frente a los que lo hacen
- Sé que todo lo que comparto en línea puede extenderse rápido y lejos. No publicaré nada en línea que pueda dañar mi reputación
- Siempre que use, refiera o comparta el trabajo creativo de alguien más en línea, daré el crédito apropiado al autor o artista
- Sé que no todo lo que leo, escucho o veo en Internet es verdad. Consideraré si una fuente o un autor es creíble

## ... ME MANTENDRÉ EN EQUILIBRIO.

- Ayudaré a mi familia a establecer límites de tiempo, que tengan sentido, para los medios sociales, y luego los seguiré
- Seré consciente de cuánto tiempo paso frente a las pantallas y seguiré disfrutando de las otras actividades y personas en mi vida
- Si usar los medios de comunicación o estar en línea me hace infeliz o es difícil de parar, me tomaré un descanso y hablaré con un miembro de la familia

## ... ME COMUNICARÉ ABIERTAMENTE.

- Hablaré con mi familia sobre los medios que utilizo y lo que hago en línea y responderé a cualquier pregunta que tengan de forma abierta y honesta
- Le diré a mi familia si tengo problemas con el uso de los medios, si he cometido un error en línea o si necesito ayuda

## A CAMBIO, MI FAMILIA ACEPTA:

- Reconocer que los medios de comunicación son una gran parte de mi vida, aunque no siempre entiendan por qué
- Hablar conmigo sobre lo que les preocupa y por qué, antes de decir "no"
- Hablarme de mis intereses y abrazar mi mundo, incluso ayudándome a encontrar medios sociales que sean apropiados y divertidos

.....

\_\_\_\_\_

(firma del niño)

\_\_\_\_\_

(firma del padre o tutor legal)

.....

# ESTRATEGIAS

## de Prevención del Acoso Estudiantil

### ¿QUÉ PUEDO HACER SI ME ESTÁN INTIMIDANDO?

#### **PEDIR AYUDA - REPORTARLO**

Reporta el comportamiento intimidador a un adulto. Si hablar es muy difícil, pídele a otros estudiantes, maestros, hermanos o hermanas que te ayuden.

#### **AFIRMARTE A TI MISMO**

Cuando alguien te está intimidando, puedes decir: "Por favor, deja de hacer eso. No me gusta."

#### **USA EL HUMOR**

Intenta encontrar una forma divertida de lidiar con el acosador.

#### **EVITA EL ACOSO**

Mantente alejado de los que son malos y permanece alejado del lugar donde se produce el acoso. Quédate cerca de los adultos y otros niños.

#### **USA TU DIÁLOGO INTERIOR**

Cuando alguien es malo contigo, dite a ti mismo, "Estoy bien. Este es un problema de ese niño. Soy un buen muchacho; ser malo no está bien."

#### **PROPIEDAD**

A veces se puede desviar un desprecio al tenerlo. Por ejemplo, si alguien dice, "Ese es un vestido feo", puedes decir, "A mí tampoco me gusta, pero mi mamá me hizo usarlo."

### ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME A MÍ MISMO DEL CIBERACOSO?

#### **PIENSA ANTES DE PUBLICAR**

Siempre piensa acerca de lo que publicas ANTES de hacerlo. Nunca se sabe lo que alguien va a reenviar. Ser amable con los demás en línea te ayudará a mantenerte a salvo. No compartas nada que pueda herir o avergonzar a alguien.

#### **PROTEGE TUS CONTRASEÑAS**

Mantén tu contraseña en secreto para los demás niños. Incluso los niños que parecen amigos pueden revelar tu contraseña o usarla de mala manera. Deja que tus padres tengan tus contraseñas.

#### **COMPRUEBA TU CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD**

Piensa en quién puede ver lo que publicas en Internet. ¿Es un completo desconocido? ¿Tus amigos? ¿Amigos de amigos? Asegúrate de que tu configuración de privacidad esté correctamente establecida para que puedas controlar quién ve qué.

#### **HABLA CON TUS PADRES**

Mantén a tus padres al tanto, diciéndoles lo que estás haciendo en línea. Déjalos que se hagan amigos o te sigan. Escucha lo que tienen que decir sobre lo que está y no está bien hacer. Ellos se preocupan por ti y quieren que estés a salvo.

#### **REPORTE EL CIBERACOSO**

Habla con un adulto de tu confianza sobre cualquier mensaje que recibas o cosas que veas en Internet que te entristezcan o asusten.

### ¿QUÉ PUEDO HACER SI VEO QUE ALGUIEN MÁS ESTÁ SIENDO ACOSADO?

#### **CONVIÉRTETE EN UN DEFENSOR**

Ten el valor de actuar. Un defensor es alguien que ve lo que pasa e interviene o habla para detener el acoso.

#### **SOLUCIONA PROBLEMAS CREATIVAMENTE**

Inventa una forma útil de lidiar con el acoso.

#### **CUÉNTALE A UN ADULTO**

Reporta el acoso a un adulto. Esto no es chismoso cuando mantiene a otros a salvo.

#### **RELACIONATE Y ÚNETE**

Sé amable con la persona que está siendo intimidada. Demuéstrale que te importa incluyéndola en tu grupo. Siéntese con ellos durante el almuerzo o en el autobús, o invítelos a hacer algo contigo.

#### **MUESTRA EMPATÍA**

Trate de comprender los sentimientos de la persona que está siendo intimidada. Hable en contra del acoso escolar.

#### **SÉ PARTE DE LA SOLUCIÓN**

Si ves algo, di algo. Una persona que permanece al margen mientras otra persona está siendo intimidada se convierte en parte del problema. No temas intervenir o denunciar el acoso en nombre de otra persona.

#### **SOURCES**

- Compilation of content from research by Dan Olweus, Ph.D.
- PACER's National Bullying Prevention Center (<http://pacer.org/bullying>)
- Parent Toolkit (<http://www.parenttoolkit.com>)
- StopBullying.gov (<http://stopbullying.gov>)
- Verywell Family (<http://verywellfamily.com>)