

El hostigamiento es una experiencia común para muchos niños y adolescentes. Hacer bromas, ignorar o lastimar intencionalmente a otro niño son todos tipos de hostigamiento. El acoso y el acoso sexual también se consideran formas de hostigamiento. Los agresores pueden ser de cuerpo grande y agresivos, pero también pueden ser pequeños y astutos. Las víctimas del hostigamiento tienen poca confianza en sí mismas y normalmente reaccionan a las amenazas evitando al agresor. Tanto los agresores como las víctimas forman un grupo marginal dentro de las escuelas. Los niños que hostigan quieren poder sobre los demás. Tanto los agresores como las víctimas se sienten inseguros en la escuela. Los varones suelen hostigar mediante amenazas físicas. Las niñas hostigan de una manera menos obvia mediante el uso de la intimidación social con el fin de excluir a otros de las interacciones con sus compañeros.

## ¿Cómo afecta a mi hijo?

### Los niños que sufren hostigamiento de parte de sus compañeros:

- son más propensos a mostrar signos de depresión y ansiedad, a sentir más tristeza y soledad, a sufrir cambios en los patrones de sueño y alimentación y a perder el interés en las actividades que solían disfrutar;
- son más propensos a tener problemas de salud;
- tienen menos probabilidades de que les vaya bien en la escuela y tienden a faltar a clases o a abandonar los estudios.

### En comparación con sus compañeros en desarrollo, los niños que hostigan a sus compañeros:

- son más propensos a involucrarse en actividades delictivas en la edad adulta;
- son más propensos a abusar del alcohol y las drogas;
- tienen menos probabilidades de que les vaya bien en la escuela.

## Tipos de hostigamiento

- **El hostigamiento verbal** es decir o escribir cosas crueles sobre otra persona. Algunos ejemplos de hostigamiento verbal:
  - burlas
  - insultos
  - comentarios sexuales inapropiados o burlas
  - amenaza con causar daño

- **El hostigamiento social**, a veces denominado agresión relacional, implica dañar la reputación o las relaciones de alguien. Algunos ejemplos de hostigamiento social:
  - dejar de lado a alguien a propósito al decirles a otros niños que no sean amigos de alguien
  - difundir rumores sobre una persona
  - avergonzar a alguien en público
- **El hostigamiento físico** implica dañar el cuerpo o las pertenencias de una persona. Algunos ejemplos de hostigamiento físico:
  - golpear, patear, pellizcar
  - escupir
  - hacer tropezar o empujar a alguien
  - tomar o romper las cosas de alguien haciendo gestos molestos o groseros con las manos
- **El acoso cibernético** es el hostigamiento que se lleva a cabo utilizando tecnología electrónica. La tecnología electrónica se refiere a los teléfonos celulares o las computadoras, así como a las redes sociales, los mensajes de texto, los chats y los sitios web. Algunos ejemplos de acoso cibernético:
  - mensajes de texto o correos electrónicos crueles
  - rumores enviados por correo electrónico o publicados en sitios de redes sociales
  - fotos, videos, sitios web o perfiles falsos vergonzosos

## ¿Qué podemos hacer al respecto?

**Conozca las rutinas de su hijo y preste atención a cualquier cambio en esa rutina.** ¿Su hijo llega a casa más tarde de lo habitual, toma rutas alternativas para ir a la escuela (a fin de evitar la confrontación con un agresor) o se ve más abrumado o triste de lo normal?

**Mantenga un contacto cercano con los docentes para ver si su hijo evita ciertas clases o entornos escolares.** Esto también puede ayudarle a comprender los casos de hostigamiento.

**Fortalezca a su hijo mostrándole cuánto lo valora.** Dedique tiempo a hablarle sobre la autoestima y la importancia de defenderse.

**Ayúdelo a comprender la diferencia entre la agresión y la comunicación pasiva mostrándole diferentes ejemplos de cada concepto.** Pida al psicólogo escolar o a un trabajador social que le explique las diferentes formas de comunicación: agresiva (típica del hostigamiento), pasiva (típica de víctimas de hostigamiento) y asertiva (el medio de comunicación más eficaz).

**Hable con su hijo sobre las consecuencias de comportarse como hostigador y de qué maneras es ofensivo y dañino el hostigamiento.** Dé ejemplos de cómo tratar a los demás con amabilidad y respeto.

**Si sospecha que su hijo está sufriendo intimidación en la escuela, hable con el docente o el director.** Los niños no deben tener miedo de ir a la escuela ni de jugar en el vecindario.

**Si su hijo ve que hostigan a otro niño, ayúdelo a informar sobre el agresor a un docente u otro adulto.** No decir nada podría empeorar las cosas para todos.

**Conozca el plan de estudios de prevención del hostigamiento en la escuela de su hijo.** Por ejemplo, en Maryland, la ley estatal exige que todas las escuelas públicas cuenten con un componente de prevención del hostigamiento en el plan de estudios. Consulte el sitio web del Departamento de Educación del Estado de Maryland para obtener más información: <http://marylandpublicschools.org/about/Pages/DSFSS/SSSP/Bullying/index.aspx>

## Enlaces a recursos

### Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda  
[www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)

### American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales. Información de AACAP sobre el hostigamiento para las familias  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Bullying-080.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Bullying-080.aspx)

### Kidscape

¿Qué es el hostigamiento?  
<https://www.kidscape.org.uk/advice/facts-about-bullying/what-is-bullying/>

### Departamento de Educación del Estado de Maryland

<http://marylandpublicschools.org/Pages/default.aspx>

### Líneas directas de prevención del suicidio y crisis de Maryland

<http://suicidehotlines.com/maryland.html>

### StopBullying.Gov

Sitio web federal administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, en inglés) de Estados Unidos.  
<https://www.stopbullying.gov/>

### Hostigamiento y jóvenes LGBT

<https://www.stopbullying.gov/bullying/lgbtq>

### Recursos y enlaces para niños

#### StopBullying.gov

Este sitio web federal tiene un enlace solo para niños.  
<https://www.stopbullying.gov/resources/kids>



Coordinado  
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en [www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org).