

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Reconocer y responder a la intimidación

Octubre es el Mes Nacional de Prevención de la Intimidación; una oportunidad para concientizar un asunto que está impactando negativamente a niños y familias en toda la nación.

La intimidación o 'bullying' toca las vidas de por lo menos uno de cada cuatro niños en EE.UU. En este año únicamente, alrededor de 13 millones de jóvenes desde el preescolar a la secundaria la experimentarán. Sin embargo, muchos padres no saben que su hijo es una víctima. Un estudio reveló que casi el 64% de la juventud que fue intimidada no informa a los padres, maestros o cualquier otro adulto. ¿Es su hijo uno de ellos? ¿Reconocería y sabría cómo responder en esta situación?

La intimidación puede tomar varias formas. Mientras el 'bully' del patio de juegos que empuja a niños más pequeños o roba su dinero para el almuerzo aún existe, el término "bullying" incluye varias otras conductas negativas.

La intimidación puede ser física, verbal, sexual, emocional, cibernética o una combinación de las cinco. En cualquier caso, según Teens Against Bullying (Adolescentes contra la Intimidación) de Pacer Center, se considera intimidación si:

- La persona es lesionada, lastimada o humillada con palabras o conducta.
- Es una conducta que se repite o es un incidente único.
- Se realiza intencionalmente.
- La persona lastimada tiene problemas para defenderse de la conducta.
- Aquellos que la realizan tienen más poder, lo que significa, son mayores, físicamente más fuertes, tienen un nivel social más alto o si varios jóvenes se unen para intimidar a otro joven.

Cualquier padre cuyo hijo ha sido objeto de intimidación sabe el dolor que causa. Algunas veces el dolor es físico, pero muchas veces es una agonía emocional. Además de la disminución de la confianza en sí mismo y autoestima, los niños que son intimidados pueden desarrollar ansiedad y depresión, aumento de sentimientos de tristeza y aislamiento y/o un cambio en los patrones de dormir y comer; son más propensos a faltar, saltar o abandonar la escuela; estos jóvenes corren mayor riesgo de suicidio además del uso de tabaco, alcohol y otras drogas. Estos son efectos devastadores que pueden seguir a una persona aún a la adultez.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Los padres necesitan discutir la intimidación o bullying con sus hijos, para ayudarlos a comprender qué es y cómo puede afectar a una persona. Se les debe decir también a los jóvenes que la intimidación nunca está bien. Nadie se merece ser intimidado. Todos los jóvenes tienen el derecho de sentirse y estar seguros. Y todos se merecen ser tratados con respeto.

Si sospecha o sabe que su hijo es intimidado, estos son algunos pasos que puede tomar:

Hable, escuche, documente: Alíente a su hijo a hablar sobre la situación, luego escuche sin juzgar, reúna y luego documente tanta información como pueda. De esa manera, si llega al punto que necesita contactar al personal de la escuela, autoridades u otros para que intervengan, tendrá un registro para compartir con ellos.

Apoye y empodere a su hijo: Informe a su hijo que la intimidación no es su culpa y que no está solo, usted está aquí para ayudarlo. Pero tenga en cuenta que, típicamente, un niño que comparte su experiencia de intimidación con un padre, maestro o adulto no busca que el adulto lo solucione, probablemente desee más apoyo y guía para crear un plan de acción que ayude a detener la intimidación.

Para pasos específicos para trabajar con la intimidación relacionada a la escuela, [haga clic aquí](#);

Para un plan de acción específico para la intimidación cibernética, [haga clic aquí](#).

Conozca los derechos de su hijo: Estados diferentes y distritos escolares dentro de cada estado tienen sus propias políticas sobre la intimidación. Visite StopBullying.gov para aprender sobre las leyes de intimidación de su estado; contacte a la escuela de su hijo para aprender más sobre su política individual escolar.

Expertos advierten a padres que resistan el deseo de contactar directamente a los otros padres involucrados. Típicamente solo empeora la situación. Deje la mediación para el personal de la escuela o autoridades.

Compartir con su hijo qué es la intimidación y el daño que causa es el primer paso en la concientización y prevención. Saber cómo responder si sospecha que su hijo es intimidado es esencial para su bienestar. Para más información y consejos sobre el tema, visite [Pacer's National Bullying Prevention Center](#).

Fuentes: [Pacer's National Bullying Prevention Center](#). [Pacer's Teens Against Bullying: Bullying 101 – Guide for Middle and High School Students](#). [StopBullying.Gov: Parents](#).