

Mitos sobre la intimidación (bullying) y cómo obtener ayuda

Mitos y hechos comunes sobre la intimidación escolar

Mito: la intimidación escolar es parte del crecimiento.

Hecho: la intimidación escolar no les ocurre a todos los niños. Los niños deben poder crecer y sentirse seguros. La investigación muestra que los niños, los padres, las escuelas y los equipos de atención médica que trabajan juntos pueden detener la intimidación escolar.

Mito: el ciberacoso no es tan grave como otros tipos de intimidación.

Hecho: el ciberacoso puede dañar la salud mental de un niño y debe tomarse en serio. Puede ocurrir en cualquier momento, de día o de noche. Debido a los teléfonos, las redes sociales y las aplicaciones de mensajería, puede ser difícil desconectarse o escapar de la intimidación.

Mito: los niños deben lidiar con esto por su cuenta.

Hecho: la mayoría de los niños no tienen las habilidades para lidiar con la intimidación por su cuenta. Necesitan la ayuda de adultos de confianza. Los adultos pueden apoyar al niño que está siendo acosado y al niño que está acosando a otros. Averiguar qué está causando el comportamiento puede ayudar a detener la intimidación escolar. Los niños necesitan sentirse seguros, escuchados y apoyados.

Mito: pelear es la mejor manera de detener la intimidación escolar.

Hecho: puede parecer que las peleas funcionan al principio, pero esto podría empeorar las cosas más tarde. La mejor manera de manejar la intimidación es mantener la calma e ignorarla, alejarse y decírselo a un adulto de confianza.

¿Cuándo obtener ayuda profesional?

Obtenga ayuda si la intimidación escolar está afectando el bienestar de su hijo. Las señales de que su hijo puede necesitar apoyo adicional incluyen:

- Sentirse triste, preocupado o molesto a menudo
- Faltar a la escuela
- Problemas para dormir
- Problemas con amigos o familiares



Pasos para obtener ayuda:

1. Hable con el personal de la escuela. Es posible que tengan recursos que puedan ayudar.
2. Hable con el médico de su hijo o con un proveedor de atención mental para obtener apoyo.
3. Busque recursos locales que se centren en la intimidación escolar o la salud mental de los jóvenes.

Para acceder a la atención de salud mental y conductual, visite la página web [Craig Yabuki Mental Health Center](#).

