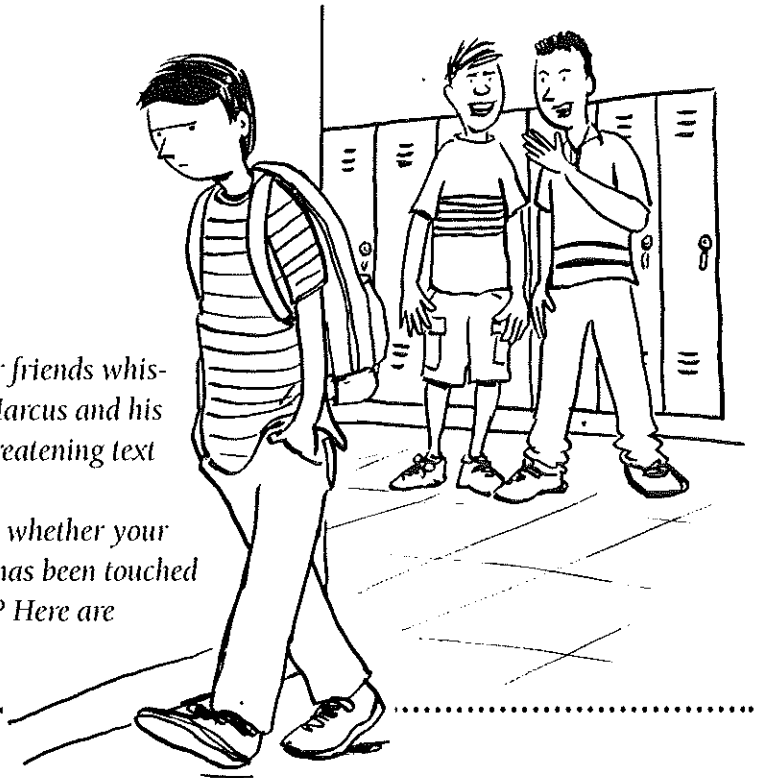


Bullying Q&As

Lisa sits quietly at the “popular” lunch table while her friends whisper about an overweight classmate. On the school bus, Marcus and his buddies push a younger boy off his seat. Ellie receives threatening text messages from her ex-boyfriend.

These middle graders are all affected by bullying. And whether your child is a witness, a bully, or a victim, it's likely that she has been touched by the problem at some point, too. What can a parent do? Here are answers to common questions about bullying.



Q What is bullying?

A Bullying ranges from rejection (“This table isn’t for geeks”) to physical attacks like pushing and punching. It also includes spreading rumors, threats, name calling, and sexual harassment. When bullies use technology (say, by posting rumors on Facebook or sending hurtful text messages), it’s called *cyberbullying*. Usually, bullying is an ongoing problem rather than a one-time thing. Also, a bully typically has an advantage over his victim. For example, he might be more popular or physically stronger. Any form of bullying—verbal or physical—should be taken seriously.

this does happen, popular children can also be bullies. They’re motivated by social power, and they take advantage of less popular children to gain even more power. For example, a well-liked middle schooler might decide who gets invited to parties or where other kids can sit at lunch. If a classmate doesn’t do what she says, she might push or threaten the other child or call her names.

Q Now that my son is in middle school, he doesn’t confide in me very often. How will I know if he is bullied?

A It’s not unusual for children to keep bullying a secret. That’s because they’re afraid the bully will punish them for telling or because they’re ashamed of themselves for being picked on. Try bringing up the subject with your son. You might show him a newspaper or magazine article about bullying. Mention that it’s a common problem, and ask if it’s going on at his school and whether he feels safe. Also, know the risk factors—children are bullied for being overweight, having a disability, or seeming different, or because of their sexual orientation. Finally, be aware of warning signs. A victim might begin to spend more time alone, ask to stay home from school, or even experiment with dangerous behaviors (drinking alcohol, using drugs, having sex). If you suspect your youngster is being picked on, talk to the school counselor for advice.

Q I’ve been hearing a lot about bullying lately. Is it more common these days?

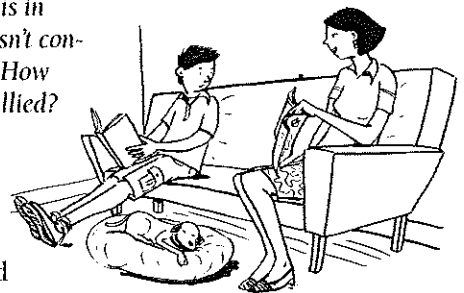
A Technology like text messaging and social networking has made it easier for tweens to continue harassing each other outside of school. Also, the problem is getting more attention as we learn about its serious consequences



for both bullies and victims. For instance, a child who bullies is more likely to get into trouble with the law as an adult. And being a victim can lead to increased school absences, falling grades, depression, low self-esteem, and dropping out. In some tragic cases, bullying has been tied to school violence and even suicide.

Q What motivates a bully?

A Experts used to believe that most bullies had low self-esteem and that they hurt others to feel better about themselves. While



Q What should my child do if she sees someone being bullied?

A Bullies love a crowd, so the best thing your middle grader can do is to pay attention to the victim and ignore the bully. If someone is being physically attacked, your youngster should tell the nearest adult. If a classmate is being teased, she might walk up and give the victim an excuse to escape (“Hey, we gotta go” or “Mrs. Jackson needs to see you in her office”). Keep in mind that it’s normal to be afraid to step in. It’s important for your youngster to remember that a child who is being bullied is probably scared and upset and wants help.

Q My son’s school counselor called and said he’s part of a group that’s bullying a boy in the cafeteria. We have a meeting at school this week. How should we react?

A First, get your son’s side of the story. Tell him about the phone call, and ask for an explanation. If he admits to participating in bullying, let him know that his behavior is unacceptable, and tell him what the consequence will be at home (the school will likely have its own consequence). Also, help your child become more empathetic. Talk regularly about others’ feelings (“Your sister is disappointed that she didn’t make the drill team, so let’s try to cheer her up”), and consider getting involved in community service as a family.

Q My daughter has been unhappy lately. She finally told me it’s because some of her friends have become more popular, and now they say she isn’t “cool enough” for them. Is there anything I can do?



A You can explain to your daughter that friendships change as kids get older. But let her know that you understand it doesn’t make things easier now. Although she might not be able to change these girls’ behavior,

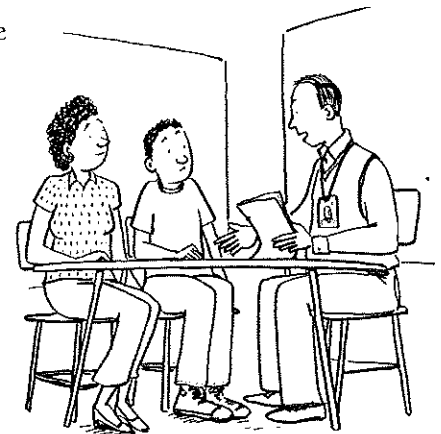
she can seek out other friends. For instance, she might join an after-school activity (yearbook, field hockey) where she can find classmates who share her interests. In the meantime, ask a librarian to help you find books about tweens who struggle



to make friends. Knowing that other middle schoolers go through the same thing can help her feel less alone, and she might learn about strategies for building friendships.

Q My son doesn’t want to go to school because kids tease him about his learning disability. And he doesn’t want me to talk to his teachers or school counselor about it. How can I help him?

A Let your son know this isn’t something he should have to handle alone. Perhaps he’ll let you write an email to his school counselor that doesn’t name the bullies but asks for help. (“What resources do you have for children who are bullied?”) The counselor’s reply might help him feel comfortable sharing. Also, since most bullying takes place when adults aren’t looking, encourage your son to stay with a friend or a group in “hot spots” like the bus, bathroom, cafeteria, or hallways. *Tip:* Have him practice assertive body language (standing up straight, looking others in the eye). This can send the message to the bullies that he isn’t an easy target.



Q A classmate has been spreading rumors about my daughter on Facebook. What can we do?

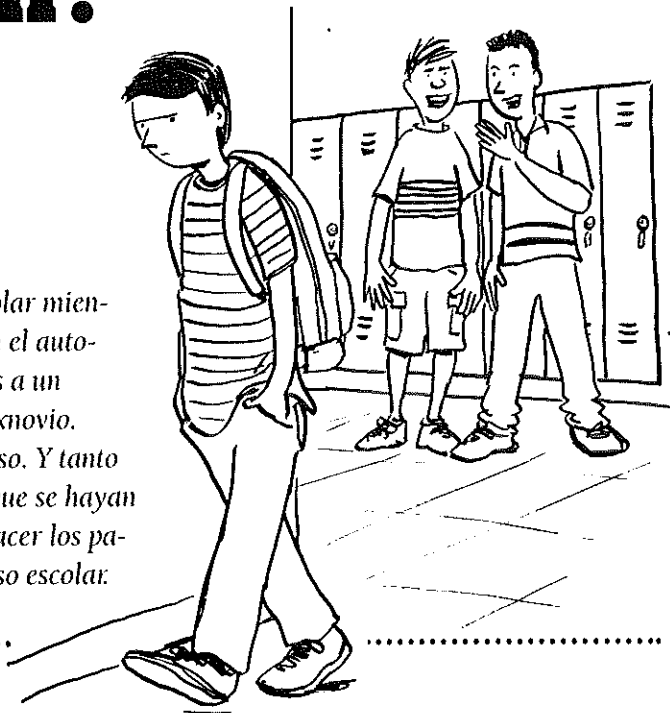
A The first step is to help your daughter block the student from her account. Although this won’t stop the bully from posting rumors on other people’s pages, knowing that your child is ignoring her might encourage her to stop. That’s because cyberbullies enjoy the drama of posting and getting reactions. If the problem continues, you might consider contacting the bully’s parents if you feel comfortable doing so. Or the school counselor might suggest peer mediation. In the meantime, keeping an eye on your daughter’s online activities can help protect her. Try putting your computer in a common area so you can see what she’s doing. Some parents insist that their child “friend” them as a condition of joining a social networking site. Finally, remind your daughter never to share her password with anyone.

Middle Years

El acoso escolar: Preguntas y respuestas

Lisa se sienta en silencio a la mesa “popular” en el comedor escolar mientras sus amigas murmuran sobre una compañera con sobrepeso. En el autobús escolar Marcus y sus compañeros echan de su sitio a empujones a un niño más joven. Ellie recibe amenazas por mensaje de texto de su exnovio.

Estos estudiantes de la escuela media se ven afectados por el acoso. Y tanto si sus hijos son testigos, acosadores o víctimas, lo más probable es que se hayan visto implicados en el problema en algún momento. ¿Qué pueden hacer los padres? He aquí respuestas a algunas comunes preguntas sobre el acoso escolar:



P ¿Qué es el acoso escolar?

R El acoso escolar va desde el rechazo (“Esta mesa no es para sabiondos”) hasta ataques físicos como empujones o puñetazos. Incluye también la difusión de rumores, amenazas, insultos y hostigamiento sexual. Cuando los acosadores usan la tecnología (por ejemplo difundiendo rumores en Facebook o enviando mensajes de text insultantes) se llama ciberacoso. Por lo general el acoso escolar es un problema continuo, no un incidente aislado. Así mismo un acosador por lo general tiene ventaja sobre su víctima. Por ejemplo, podría ser alguien más popular o más fuerte. Cualquier forma de acoso—verbal o físico—debería ser tomada con mucha seriedad.

mismos. Aunque esto se da, los niños populares también pueden ser acosadores. Les motiva el poder social y se aprovechan de niños menos populares para conseguir todavía más poder. Por ejemplo, una niña que cae bien a todos podría decidir a quién se invita a fiestas o dónde se sientan los otros niños durante el almuerzo. Si una compañera no hace lo que ella dice, podría empujar a la otra niña, amenazarla o insultarla.

P Últimamente se habla mucho del acoso escolar. ¿Es más frecuente hoy en día?

R El uso de tecnología como mensajes de texto o las redes sociales facilita que los adolescentes continúen acosándose fuera de la escuela. Así mismo el problema atrae más atención según vamos ente-

P Mi hijo está ahora en la escuela media y no me cuenta tantas cosas como antes. ¿Cómo puedo enterarme de si lo acosan?

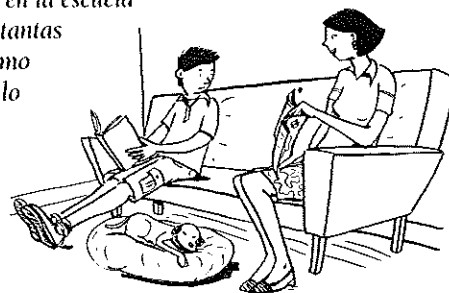
R No es infrecuente que los niños acosados mantengan el acoso en secreto. Temen que el acosador los castigue si lo cuentan o porque les avergüenza que alguien se meta con ellos. Procure mencionár el tema en las conversaciones con su hijo. Podría enseñarle un artículo de un periódico o una revista sobre el acoso escolar. Mencione que es un problema común y pregúntele si se da en su escuela y si él se siente seguro. Conozca también los factores de riesgo: los niños pueden ser acosados si tienen sobrepeso o una discapacidad, si parecen distintos o por su orientación sexual. Finalmente, preste atención a las señales de aviso. Una víctima podría pasar más tiempo solo, pedir permiso para no ir a la escuela o incluso experimentar con comportamientos peligrosos (beber alcohol, usar drogas, sexo). Si usted sospecha que alguien se está metiendo con su hijo, pídale consejo al orientador escolar.



rándonos de sus graves consecuencias tanto para las víctimas como para los acosadores. Por ejemplo, un niño que acosa tiene más probabilidades de meterse en problemas con la ley de mayor. Y para las víctimas puede suponer más ausencias de clase, notas más bajas, depresión, autoestima pobre y abandono de los estudios. En algunos casos trágicos, el acoso escolar se ha relacionado con violencia en la escuela e incluso suicidios.

P ¿Qué mueve a un acosador?

R Los expertos solían pensar que los acosadores tenían poca autoestima y que herían a los demás para sentirse mejor sobre sí



continúa

P ¿Qué debería hacer mi hija si ve que alguien está siendo acosado?

R A los acosadores les encanta tener público, así que lo mejor que puede hacer su hija es prestar atención a la víctima e ignorar al acosador. Si alguien está siendo atacado físicamente, su hija debería comunicárselo al adulto más próximo. Si alguien se burla de una compañera, debería acercarse a ella y darle una vía de escape (“Oye, tenemos que irnos” o “Mrs. Jackson necesita verte en su oficina”). Recuerde que es normal el temor a intervenir. Es importante que su hija recuerde que un niño acosado tiene miedo y está disgustado y desea ayuda.



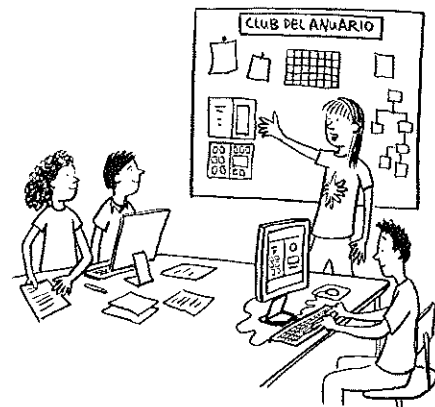
P El orientador escolar de mi hijo llamó y me dijo que él forma parte de un grupo que está acosando a un niño en el comedor escolar. Tenemos una reunión esta semana en la escuela. ¿Cómo deberíamos reaccionar?

R Antes de nada, pregúntele a su hijo su versión de los hechos. Infórmenle de la llamada y pídanle una explicación. Si admite que participa en el acoso, explíquenle que su comportamiento es inaceptable y díganle cuál será el castigo en casa (la escuela impondrá el suyo propio). Ayude a su hijo a sentir más empatía. Hable con regularidad de los sentimientos de los demás (“Tu hermana está muy decepcionada porque no se clasificó para la escuadra de fantasía, así que vamos a animarla un poco”) y consideren participar como familia en algún tipo de servicio comunitario.

P Mi hija últimamente no es feliz. Por fin me dijo que es porque algunas de sus amigas son muy populares y ahora le dicen que no es lo suficientemente “chêvere” para ellas. ¿Puedo hacer algo al respecto?

R Explíquele que cuando uno crece, las amistades cambian.

Pero dígame también que usted entiende que eso no le facilita a ella las cosas ahora. Aunque quizá no pueda cambiar el comportamiento de esas niñas, sí que puede buscar otras amistades. Por ejemplo, podría participar en una actividad extraescolar



(anuario, hockey sobre hierba) donde quizá encuentre compañeros que compartan sus intereses. Mientras tanto pregunte a la bibliotecaria por libros sobre adolescentes con dificultades para

hacer amistades. Saber que otros estudiantes de la escuela media pasan por lo mismo quizá le ayude a sentirse menos sola y podría además descubrir estrategias para hacer nuevos amigos.

P Mi hijo no quiere ir a la escuela porque sus compañeros se burlan de él por su discapacidad de aprendizaje. Y no quiere que yo hable con sus maestros o su orientador. ¿Cómo puedo ayudarlo?

R Explíquele a su hijo que no debería enfrentarse a eso solo. Quizá le permita que le escriba un correo al orientador mencionando el problema pero sin especificar el nombre de los acosadores. (“¿Qué recursos tienen para niños que sufren acoso?”) La respuesta del orientador podría animarlo a compartir con él su problema. Así mismo, como la mayoría de los incidentes de acoso escolar se producen cuando los adultos no miran, anime a su hijo a ir con un amigo o en grupo a los “lugares conflictivos” como el autobús, los aseos, el comedor escolar o los pasillos. *Idea:* Dígame que practique el lenguaje corporal firme (mantener una postura erguida, mirar a los ojos). Esto puede comunicar a los acosadores que él no es una víctima fácil.



P Una compañera de clase está difundiendo rumores sobre mi hija en Facebook. ¿Qué podemos hacer?

R El primer paso es bloquear el acceso de esa estudiante a la cuenta de su hija. Aunque esto no impedirá que la acosadora difunda rumores en las páginas de otras personas, saber que su hija la ignora quizá haga que desista. Esto es porque los ciberacosadores disfrutan con el drama de escribir algo y recibir reacciones. Si el problema continúa podría considerar contactar con los padres de la acosadora si le resulta cómodo hacerlo. El orientador escolar podría también sugerir la mediación de los compañeros. Mientras tanto proteja a su hija echando un vistazo a sus actividades en la red. Ponga la computadora en una habitación de uso común para poder ver qué está haciendo. Algunos padres insisten en que sus hijos los inviten a ser sus “amigos” como condición previa a unirse a una red social. Finalmente recuerde a su hija que no comparta nunca su contraseña con nadie.

Middle Years