OLWEUS™
BULLYING PREVENTION PROGRAM

Dear Parent/Guardians,

Your child's school will be using the *Olweus Bullying Prevention Program*. This research-based program reduces bullying in schools. It also helps to make school a safer, more positive place where students can learn.

Although this program takes place at school, we need your help too. You can talk about bullying and our school's anti-bullying rules at home with your child. We want to work with you to prevent and stop bullying from happening in our school.

Portions of this pamphlet have been adapted from a publication originally created for "Take a Stand. Lend a Hand. Stop Bullying Now!" a campaign of the Health Resources and Services Administration, the Maternal and Child Health Bureau, and the U.S. Department of Health and Human Services.

www.StopBullyingNow.hrsa.gov

What Is the *Olweus Bullying Prevention Program?*

The *Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)* prevents or reduces bullying in elementary, middle, and junior high schools (with students ages five to fifteen). *OBPP* is not a curriculum, but a program that deals with bullying at the schoolwide, classroom, individual, and community levels. Here is what happens at each level:

Schoolwide

- Teachers and staff will be trained to use the program and deal with bullying problems.
- A schoolwide committee will oversee the program.
- Students will complete a questionnaire to give us information about the amount and type of bullying at our school.
- All students will follow these four anti-bullying rules:
  1. We will not bully others.
  2. We will try to help students who are bullied.
  3. We will try to include students who are left out.
  4. If we know that somebody is being bullied, we will tell an adult at school and an adult at home.
- Staff will make sure that all areas of our school where bullying is likely to occur are being watched.
- There may be schoolwide parent meetings and parent and student events.

In the Classroom

- The four anti-bullying rules will be taught in all classrooms.
- Class meetings will be held where students talk about what bullying is. Students will learn why bullying should not

© 2007 by Hazelden Foundation

happen. They will also learn to ask an adult for help if they see or experience bullying.

- Teachers will use positive and negative consequences for following and not following the four anti-bullying rules.
- Teachers will work to make the classroom a positive place for students.

For Individuals Who Bully or Who Are Bullied

- Teachers and other staff will be trained to deal with bullying situations and the students involved.
- Students who bully others will be given consequences as soon as possible.
- Students who are bullied will be supported by staff. They will be told what action will be taken to end the bullying.
- Teachers and other staff will meet with the parents of students who bully and students who are bullied.

In the Community

- Our school will be looking for ways to develop partnerships with community members and carry the anti-bullying message community-wide.

How Much Bullying Happens in the United States?

In a U.S. study of bullying, with more than 15,000 students in grades 6 through 10, researchers found that 17 percent of students said they had been bullied "sometimes" or more often during the school term. Eight percent had been bullied at least once a week. Nineteen percent had bullied others "sometimes" or more often during the term. Nine percent had bullied other students at least once a week.*

** T. Nansel and others, "Bullying Behaviors Among U.S. Youth,"* Journal of the American Medical Association *285, no. 16 (2001): 2094–2100.*

What Is Bullying?

Bullying is when someone repeatedly and on purpose says or does mean or hurtful things to another person who has a hard time defending himself or herself.

Bullying can take many forms, such as hitting, verbal harassment, spreading false rumors, not letting someone be part of the group, and sending nasty messages on a cell phone or over the Internet.

© 2007 by Hazelden Foundation

How Much and What Kind of Bullying Is Going on at Our School?

You will be able to find the answer to this question at our schoolwide or class-level parent meetings. Students will be filling out an anonymous Olweus Bullying Questionnaire. This questionnaire will give our school information about how much bullying and what kind of bullying is going on. It will also tell us where it usually happens and how students are handling it. The questionnaire will be given again at the same time next year. That way we can see what has changed now that our bullying prevention program is in place.

What Are the Consequences of Bullying?

Students who are bullied may become depressed and have low self-esteem. Many of them may have health problems such as stomachaches and headaches. Their schoolwork is likely to suffer too. Some bullied students may have suicidal thoughts and may even end their own lives. The effects on students who are bullied can last far into the future, long after they are out of school. It is an obvious human right for every student to feel safe in school and to be spared the experience of being bullied.

Students who bully others also have problems, but different ones. Many bullying students are involved in other "antisocial" behaviors, such as breaking rules, shoplifting, and harming property. They may also drink alcohol and smoke at a young age and carry a weapon. There are also

How Do I Know If My Child Is Being Bullied?

There are some warning signs that you can look for if you think your child is being bullied. Be concerned if your child

- comes home with torn, damaged, or missing pieces of clothing, books, or other belongings
- has unexplained cuts, bruises, and scratches
- has few, if any, friends with whom he or she spends time
- seems afraid of going to school or walking to and from school
- seems afraid to ride the school bus or take part in activities with peers (such as clubs)
- takes a long, "illogical" route when walking to or from school or the bus stop
- has lost interest in schoolwork or suddenly begins to do poorly in school
- appears sad, moody, teary, or depressed when he or she comes home
- talks frequently about headaches, stomachaches, or other physical problems
- has trouble sleeping or has frequent bad dreams
- has a loss of appetite
- appears anxious and/or suffers from low self-esteem

If your child shows any of these signs, it does not necessarily mean that he or she is being bullied, but it is worth checking out. (These could also be signs of other problems, such as depression, lack of friendships, or lack of interest in school.)

■ ■ ■

© 2007 by Hazelden Foundation

clear signs that students who bully, in particular boys, are at a greater risk of being involved in crime when they are older. These facts make it clear that preventing bullying is important also for the sake of students who bully others.

Bystanders who witness bullying are affected as well. They often feel afraid at school. They may also feel powerless to change the situation, or perhaps guilty for not taking action. Or they may be drawn into the bullying themselves and feel bad about it afterward.

What Can I Do If I Think My Child Is Being Bullied?

If you think your child is being bullied:

a. Share your concerns with your child's teacher. He or she has been trained in how to deal with bullying situations so the bullying will stop. He or she will take your concerns seriously.

b. Talk with your child. Tell him or her that you are concerned and ask some questions, such as
   - Are students teasing you at school?
   - Is anybody picking on you at school?
   - Are there students who are leaving you out of activities at school on purpose?

c. Try to find out more about your child's school life in general. If your child is being bullied, he or she may be afraid or embarrassed to tell you. Here are some questions you could ask:
   - Do you have any special friends at school this year? Who are they?
   - Who do you sit with at lunch or on the bus?
   - Are there any students at school you really don't like? Why don't you like them?
   - Do they ever pick on you or leave you out of things?

What Can I Do If I Think My Child Is Being Bullied?

- Share your concerns with your child's teacher.
- Talk with your child.
- Try to find out more about your child's school life.

What Else Can I Do If My Child Is Being Bullied?

- Focus on your child.
- Talk to your child's teacher or principal.
- Encourage your child to spend time with friendly students in his or her class.
- Help your child meet new friends outside of school.
- Teach your child safety strategies, such as how to seek help from an adult.
- Make sure your home is a safe and loving place for your child.

If you and your child need additional help, talk with a school counselor and/or mental health professional.

■ ■ ■

© 2007 by Hazelden Foundation

What Else Can I Do If My Child Is Being Bullied?

As part of the *Olweus Bullying Prevention Program,* students will be taught to tell an adult if they are being bullied or know of a bullying problem. It is important that any adult (at home or at school) take action right away if a child reports bullying. Here are some more things you can do if your child tells you he or she is being bullied:

a. Focus on your child.

- Support your child and find out more about the bullying. Do not ignore the bullying or tell your child to ignore it. This sends the message that bullying is okay.
- Don't blame your child for the bullying. No matter what your child does, he or she does not deserve to be bullied.
- Listen carefully to what your child tells you about the bullying. Ask him or her to describe what happened. Ask who was involved, where it happened, and if there were any witnesses.
- Tell him or her that bullying is wrong and not his or her fault. Say that you are glad he or she had the courage to speak up. Tell him or her that you will do something about it and explain what you are going to do.
- If you disagree with how your child handled the bullying, don't criticize him or her.
- Do not tell your child to fight back. This is not likely to end the problem and could make it worse by getting your child in trouble at school.
- Control your own emotions. Step back and think carefully about what you will do next.
- If your child begs you not to talk to anyone at school about the bullying, you might say, "What happened is wrong. It is against the school's rules and has to stop. Parents have agreed to be a part of keeping all students safe at your school. We need to let school staff know about this. We promise to do all that we can to make things better for you, not worse." Never promise your child that you will not tell school staff if you plan to do so.

b. Talk to your child's teacher or principal.

- Explain the facts that you know. Tell him or her that you want to work with your child's school to solve the problem.
- Do not talk to the parents of the child who bullied your child. Let school staff do this.
- Expect the bullying to stop. Talk often with your child and his or her teacher to make sure this happens.

"Class meetings have really helped with outside recess. Kids are really following the rules and treating each other with more respect."

— AN ELEMENTARY STUDENT

© 2007 by Hazelden Foundation



"I really think our recess is more fun and better now because I used to get glares and dirty looks—and all that has stopped."

— AN ELEMENTARY STUDENT

"The power of the program lies in staff and students using common language to address bullying situations. A message is carried out to students saying bullying will not be tolerated here."

— A JUNIOR HIGH SCHOOL COUNSELOR

c. Although a child who is bullied is never responsible for the bullying, there are things you can do to help your child handle the situation:
   - Encourage your child to develop interests and hobbies that will help him or her handle difficult situations like bullying.
   - Encourage your child to spend time with friendly students in his or her class. Allow your child to spend time with these children outside of school, if possible.
   - Help your child meet new friends outside of school.
   - Teach your child safety strategies, such as how to seek help from an adult.
   - Make sure your home is a safe and loving place for your child. Take time to talk with your child often.
   - If you and your child need additional help, talk with a school counselor and/or mental health professional.

What Can I Do If My Child Is Bullying Others?

Here are some things you can do to help your child stop bullying others:

a. Make it clear to your child that you take bullying seriously and that bullying is not okay.

b. Develop clear rules within your family for your child's behavior. Praise your child for following the rules and use nonphysical and logical consequences when rules are broken. A logical consequence for bullying behavior might be a loss of privileges for a while, such as using the phone to call friends, using email to talk with friends, and other activities your child enjoys.

© 2007 by Hazelden Foundation

c. Spend lots of time with your child and carefully supervise and monitor his or her activities. Find out who your child's friends are and how and where they spend their free time.

d. Build on your child's talents by trying to get him or her involved in positive activities (such as clubs, music lessons, and nonviolent sports). Be sure to watch his or her behavior in these places as well.

e. Share your concerns with your child's teacher, counselor, and/or principal. Work together to send a clear message to your child that his or her bullying must stop.

f. If you and your child need additional help, talk with a school counselor and/or mental health professional.

What If My Child Isn't Involved in Bullying?

Bullying affects everyone at school, because it affects the entire school climate. Your child might not be directly involved in bullying but still might be afraid of certain students or areas of the school where bullying takes place. Your child is probably aware of bullying problems or may have seen bullying happen. In that case, he or she is involved either by supporting the bullying or by not supporting it, either by taking action to stop it or by doing nothing about it.

Children who are not directly involved have a key role to play in stopping and preventing bullying. It is for this reason that the *Olweus Bullying Prevention Program* is a schoolwide program. Your child will learn through discussions and role-plays at school how he or she can help prevent and stop bullying.

Here are some ways you can begin talking about bullying with your child:

- I'm interested in your thoughts and feelings about bullying. What does the word "bullying" mean to you?
- Do you ever see students at your school being bullied by other students? How does it make you feel?
- What do you usually do when you see bullying going on?
- Have you ever tried to help someone who was being bullied? What happened? What do you think you can do if it happens again?
- Would you feel like a "tattletale" if you told an adult that someone was bullying?
- Have you ever called another person names? Do you think that is bullying? Talk more about that.
- Do you or your friends ever leave other students out of activities? (Talk more about this type of bullying.)
- Is your school doing special things to try to prevent bullying? If so, tell me about your school's rules and programs against bullying.
- What things do you think parents could/should do to help stop bullying?

© 2007 by Hazelden Foundation

You can also help your child learn how to stop and prevent bullying by talking about it at home. Encourage your child to share with you his or her thoughts and concerns about school life. Here are some ways you can begin talking about bullying with your child:

- I'm interested in your thoughts and feelings about bullying. What does the word "bullying" mean to you?
- Do you ever see students at your school being bullied by other students? How does it make you feel?
- What do you usually do when you see bullying going on?
- Have you ever tried to help someone who was being bullied? What happened? What do you think you can do if it happens again? Can I help you think through or practice some ways of responding?
- Would you feel like a "tattletale" if you told an adult that someone was bullying? (Talk about how it is not tattling but doing the right thing to help someone who is being bullied.)
- Would you be willing to tell someone if *you* had been bullied? Why? Why not? Would you feel comfortable telling me? Whom at school might you tell?
- Have you ever called another person names? Do you think that is bullying? Talk more about that.
- Do you or your friends ever leave other students out of activities? (Talk more about this type of bullying.)
- What do you think needs to happen at school to stop bullying?
- Is your school doing special things to try to prevent bullying? If so, tell me about your school's rules and programs against bullying.
- I hear that you have regular class meetings to talk about issues such as bullying. What did you talk about in your class meeting this week?
- What things do you think parents could/should do to help stop bullying?

• • •

If you have any questions about our school's bullying prevention program, please contact your child's primary classroom teacher, homeroom teacher, or student advisor. It is very important that we work with you to prevent bullying. Thank you for your interest and support.

"The program also forces you to look at bullying in a different light, giving it a much more serious approach rather than something that kids just do.It really works to change attitudes toward bullying."

— A PREVENTION SPECIALIST

© 2007 by Hazelden Foundation

OLWEUS™
BULLYING PREVENTION PROGRAM

PAQUETE DE INFORMACIÓN PARA LOS PADRES Y TUTORES

Estimados Padres y Tutores,

Este año la escuela de su hijo/a implementará el *Programa Olweus de Prevención del Abuso (Olweus Bullying Prevention Program [OBPP]).* Este es un programa que, basado en investigaciones, ha demostrado reducir actos de intimidación y abuso en las escuelas. Este programa también contribuye a hacer de la escuela un lugar más seguro y agradable.

Aunque este programa se lleva a cabo en la escuela, también necesitamos de su participación. Usted puede hablar con su hijo o su hija en su casa sobre el abuso escolar y sobre las reglas de nuestra escuela. Nuestra intención es trabajar con usted para prevenir y ayudar a que termine la intimidación y el abuso entre los estudiantes.

Parte de esta lista fue adaptada de una publicación preparada para la campaña *"Take a Stand. Lend a Hand. Stop Bullying Now!"*, de Health Resources and Services Administration , Maternal and Child Health Bureau, y U.S. Department of Health and Human Services.

www.StopBullyingNow.hrsa.gov

¿Qué Es la Intimidación y el Abuso—"Bullying"

La intimidación y el abuso ocurren cuando un estudiante dice o hace cosas a propósito que hieren a otro estudiante. Es común que estos actos se repitan y que al estudiante maltratado se le dificulte defenderse. El abuso puede darse de muchas formas, tales como golpear, insultar, provocar, rechazar, amenazar, poner apodos ofensivos, excluir, hacer circular rumores falsos, enviar mensajes maliciosos por teléfono, celular, Internet. Sin embargo, no se considera intimidación o abuso cuando dos estudiantes con igual fuerza o poder discuten o pelean.

¿Qué Es el Programa Olweus de Prevención del Abuso?

El *Programa Olweus de Prevención del Abuso (OBPP)* previene o reduce el abuso escolar en las escuelas primarias y secundarias. Este programa no es un plan de estudios, sino un programa que ataca el abuso en diferentes niveles tanto en la escuela, como en las clases, con los estudiantes que necesitan ayuda con los problemas del abuso, y en la comunidad. Esto es lo que ocurre en cada nivel.

En la escuela

- Se capacitarán a todos los maestros y al personal de la escuela en el uso del programa y en cómo enfrentar los problemas de abuso escolar.
- Un comité de la escuela supervisará el programa.
- Todos los estudiantes contestarán una encuesta que nos dará información sobre el problema de abuso en nuestra escuela.
- Todos los alumnos obedecerán estas cuatro reglas contra el abuso:
  1. No abusaremos o intimidaremos a otros.

© 2007 by Hazelden Foundation

2. Ayudaremos a los estudiantes que sean intimidados.
3. Incluiremos a los estudiantes que sean excluidos.
4. Cuando sepamos que alguien que está siendo intimidado, se lo diremos a un adulto en la escuela y a un adulto en casa.

- El personal de la escuela se asegurará de vigilar todas las áreas de la escuela en las cuales es más probable que ocurra el abuso.
- Se llevarán a cabo reuniones de padres de familia en la escuela y eventos de padres y estudiantes.

En la clase

- Se enseñarán en todas las clases las cuatro reglas contra el abuso.
- Se llevarán a cabo reuniones de clase donde los estudiantes hablarán sobre que significa el abuso escolar. Ellos aprenderán por qué no debe ocurrir el abuso, así como a pedir ayuda a un adulto si observan o son objetos de abuso.
- Los maestros pondrán consecuencias positivas o negativas por respetar o no las cuatro reglas contra el abuso.
- Los maestros se esforzarán para que las clases sean un sitio seguro y agradable para todos los estudiantes.

Intervenciones con los estudiantes que abusan de otros y con los que son maltratados

- Se capacitará a los maestros y al personal de la escuela en cómo tratar situaciones de intimidación y abuso con los estudiantes involucrados.
- Los estudiantes que intimidan y abusan de otros sufrirán consecuencias de manera inmediata.
- Los estudiantes que sean maltratados recibirán el apoyo del personal de la escuela y se les dirá qué tipo de acción se tomará para terminar con el abuso.
- El maestro, Director de la escuela o alguien del personal se reunirá con los padres de los estudiantes que intimidan y abusan de otros, y con los estudiantes que han sido maltratados.

¿Qué Tanto y Qué Tipo de Abuso Ocurre en Nuestra Escuela?

Usted encontrará la respuesta a esta pregunta en nuestras reuniones de padres que se llevarán a cabo en la escuela y en las clases. Todos los alumnos del 3er grado, y grados más altos, completarán en forma anónima el Cuestionario Olweus sobre el Abuso Escolar. Este cuestionario nos dará información del tipo de abusos que se están cometiendo en nuestra escuela y con qué frecuencia. También nos dirá dónde están ocurriendo, y cómo lo están manejando los estudiantes. El próximo año y en la misma fecha se repetirá el cuestionario. De esa manera nosotros podremos ver los cambios que se han presentado, ahora que se ha implementado el programa para la prevención del abuso.

■ ■ ■

© 2007 by Hazelden Foundation

¿Qué tan Frecuente Ocurre el Abuso en las Escuelas de Estados Unidos?

En un estudio sobre el abuso escolar en los Estados Unidos, en el que participaron 15,000 alumnos del grado 6 al 10, los investigadores encontraron que el 17% de los estudiantes habían sido objetos de abuso "a veces" o con más frecuencia durante el año escolar. El ocho por ciento habían sido maltratados por lo menos una vez a la semana. El diecinueve por ciento de estudiantes habían maltratado y abusado de otros "a veces" o con más frecuencia durante el año escolar. El nueve por ciento o más habían maltratado a otros alumnos por lo menos una vez por semana.*

¿Cuál es el Impacto Que Causa la Intimidación y el Abuso?

Los estudiantes que sufren de intimidación o abuso pueden sentirse deprimidos y tener baja autoestima. Muchos de ellos pueden tener problemas de salud, como dolores de estómago o de cabeza. Es probable que su desempeño en la escuela también resulte afectado. Los estudiantes que han sido maltratados pueden pensar en suicidarse e incluso pueden terminar con sus vidas. Los efectos en los estudiantes maltratados pueden durar largo tiempo, mucho después de completar su ciclo escolar. Es un derecho humano elemental de cada estudiante el sentirse seguro en la escuela y no tener que sufrir la experiencia de ser abusado e intimidado.

* T. Nansel y otros, *"Bullying Behaviors Among U.S. Youth," Journal of the American Medical Association,* 285, no. 16 (2001): 2094–2100.

¿Cómo Puedo Saber si Otros Estudiantes Están Abusando de mi Hijo o mi Hija?

Existen algunas señales de advertencia que usted puede detectar si piensa que su hijo(a) está siendo maltratado. Así, preocúpese si su hijo(a):

- llega a la casa con la ropa rasgada, dañada, sin libros, o sin ciertas piezas de su ropa u otras pertenencias
- tiene cortadas, moretones o arañazos que no puede explicar
- tiene pocos o ningún amigo(a) con quien compartir su tiempo libre
- tiene miedo de ir a la escuela, así como de ir y regresar caminando
- parece temeroso de subir al autobús escolar o de tomar parte en actividades con sus compañeros, como los clubs
- toma un camino largo e ilógico al ir y venir de la escuela
- ha perdido interés en las tareas de la escuela o de repente su desempeño escolar se ve afectado
- parece triste, malhumorado, a punto de llorar o deprimido, cuando regresa a casa
- menciona frecuentemente que tiene dolores de cabeza, de estómago o que padece otra clase de trastornos físicos
- tiene problemas para dormir o tiene pesadillas
- tiene pérdida de apetito
- parece ansioso y/o padece de baja autoestima

Si su hijo o su hija muestra cualquiera de estas señales, no significa necesariamente que esté siendo maltratado, pero vale la pena averiguarlo. (Pueden ser síntomas de otros problemas, como depresión, falta de amigos o simple desinterés por la escuela.)

■ ■ ■

© 2007 by Hazelden Foundation

Los alumnos que intimidan y abusan de los demás también tienen problemas, pero diferentes. Muchos estudiantes que intimidan y abusan de otros se involucran en otras conductas antisociales, como desobedecer las reglas, robar o cometer daños en propiedad ajena. Pueden también beber alcohol y fumar a una edad temprana e incluso portar armas. Existen además señales claras de que los estudiantes que intimidan y abusan de otros, en particular los hombres, tienen un riesgo mayor de cometer delitos cuando sean mayores. Estos datos nos dejan ver claramente lo importante que es prevenir el abuso no sólo por aquellos que son maltratados, sino también por los que cometen actos de abuso.

El abuso afecta también a las personas que son testigos de este hecho, quienes con frecuencia sienten miedo, impotencia o culpa por no hacer nada para evitarlo. También puede ser que se sientan atraídos a apoyar el abuso y después se sientan mal por haberlo hecho.

¿Qué Puedo Hacer si Creo que Otros Estudiantes Están Abusando de mi Hijo o Hija?

Si usted piensa que su hijo(a) está siendo maltratado:

a. Comparta sus preocupaciones con el maestro o la maestra de su hijo(a). Él o ella han sido capacitados para manejar situaciones de abuso y poder poner fin a este tipo de comportamiento. Los maestros tomarán muy en serio sus preocupaciones.

b. Hable con su hijo(a). Dígale que usted está preocupado, y haga algunas preguntas, como:
   - ¿Te molestan e intimidan los estudiantes en la escuela?
   - ¿Alguien se "la trae" contigo en la escuela?
   - ¿Hay estudiantes que te excluyen a propósito de las actividades escolares?

¿Qué Puedo Hacer si Creo que Otros Estudiantes Están Abusando de mi Hijo o Hija?

- Comparta sus preocupaciones con el maestro o la maestra de su hijo(a).
- Hable con su hijo(a).
- Trate de averiguar más sobre la vida escolar de su hijo.

¿Qué Más Puedo Hacer si Otros Estudiantes Están Abusando de mi Hijo o mi Hija?

- Concéntrese en su hijo(a).
- Hable con el maestro o el Director de la escuela de su hijo.
- Anime a su hijo(a) a que interactúe con compañeros de su clase.
- Ayude a su hijo(a) a hacer nuevos amigos fuera de la escuela.
- Enseñe a su hijo(a) estrategias de seguridad, como por ejemplo buscar la ayuda de un adulto.
- Asegúrese que su casa sea un lugar seguro y lleno de cariño para su hijo(a). Trate de hablar a menudo con él o ella.

Si usted y su hijo(a) necesitan ayuda adicional, hable con el consejero de la escuela y/o con el profesional de la salud mental.

© 2007 by Hazelden Foundation

c. Trate de averiguar más sobre la vida escolar de su hijo(a). Si su hijo(a) está siendo maltratado, él o ella podría tener miedo o pena de contárselo. Estas son algunas preguntas que usted podría hacer:

- ¿Tienes buenos amigos en la escuela? ¿Quiénes son?
- ¿Junto a quién te sientas a comer y cuando vas en el autobús?
- ¿Hay estudiantes en la escuela que realmente no te agradan? ¿Por qué no te agradan?
- ¿Hay estudiantes que constantemente te molestan y te rechazan?

¿Qué Más Puedo Hacer si Otros Estudiantes Están Abusando de mi Hijo o mi Hija?

Como parte del *Programa Olweus de Prevención del Abuso,* se enseñará a los estudiantes a decirle a un adulto si están siendo objeto del abuso o saben de un problema de este tipo. Es importante que cualquier adulto (en la casa o en la escuela) tome acción inmediata si el niño(a) le informa de un caso de abuso. A continuación se presentan algunas otras cosas que usted puede hacer si su hijo o su hija le dice que está siendo maltratado:

a. Concéntrese en su hijo(a).

- Apoye a su hijo(a) y adquiera más información sobre lo que está pasando. No ignore lo que le diga, y no le pida a su hijo(a) que no haga caso. Esto le haría pensar que abusar de alguien no es algo malo.
- No culpe a su hijo(a) por el maltrato. No importa lo que él o ella haga, nadie merece ser maltratado(a).
- Escuche atentamente lo que le cuente sobre el abuso. Pídale que describa lo que pasó. Pregúntele quién estaba involucrado, donde ocurrió y si había testigos.
- Dígale que abusar de alguien es malo y que no es su culpa. Dígale también que se alegra de que haya tenido el valor de decírselo, así como lo que usted hará al respecto para evitar que siga sucediendo.
- No critique a su hijo(a) si usted no está de acuerdo con la forma en que él o ella manejó el abuso.
- No le diga a su hijo o hija que le pegue al otro. Esto no resuelve el problema y sí en cambio puede causarle problemas en la escuela.
- No pierda la calma, controle sus emociones, reflexione y piense cuidadosamente lo que va a hacer.
- Si su hijo(a) le ruega que no hable con nadie en la escuela sobre el abuso, usted podría decirle: “Lo que pasó está mal, va contra las reglas de la escuela, y debe de parar. Los padres queremos asegurarnos de que los estudiantes se sientan seguros en tu escuela. Por ello, tenemos que decirle al personal de la escuela lo que está pasando. Prometemos hacer todo lo posible para que las cosas mejoren, y no empeoren”. Nunca prometa a su hijo que no le contará al personal de la escuela algún problema de abuso si usted en realidad piensa hacerlo.

© 2007 by Hazelden Foundation



"Yo pienso que el recreo es mejor y más divertido ahora porque antes se me quedaban viendo de un modo muy feo - y ahora eso ya no pasa".

— UN ESTUDIANTE DE PRIMARIA

"La efectividad del programa está en que el personal de la escuela y los estudiantes usen un lenguaje común para manejar situaciones de abuso. El mensaje que se envía a los estudiantes es que los actos de abuso no serán tolerados".

— CONSEJERO DE UNA SECUNDARIA

b. Hable con el maestro o el Director de la escuela de su hijo.
   - Explique los hechos tal como los conoce. Dígales que usted quiere colaborar con la escuela para resolver el problema.
   - No hable con los padres del niño que abusó de su hijo(a). Deje que el personal de la escuela lo haga.
   - Exija que el abuso termine. Hable a menudo con su hijo(a) o con su maestro para asegurarse que así sea.

c. Aunque el niño que es maltratado nunca es responsable del abuso, hay cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo(a) a manejar la situación:
   - Anime a su hijo(a) a que tenga intereses y pasatiempos que lo ayuden a lidiar con situaciones difíciles, como el abuso.
   - Anime a su hijo(a) a que interactúe con compañeros de su clase. Si es posible, deje que su hijo(a) tenga actividades con estos niños(as) fuera de la escuela.
   - Ayude a su hijo(a) a hacer nuevos amigos fuera de la escuela.
   - Enseñe a su hijo(a) estrategias de seguridad, como por ejemplo buscar la ayuda de un adulto.
   - Asegúrese que su casa sea un lugar seguro y lleno de cariño para su hijo(a). Trate de hablar a menudo con él o ella.
   - Si usted y su hijo(a) necesitan ayuda adicional, hable con el consejero de la escuela y/o con el profesional de la salud mental.

© 2007 by Hazelden Foundation

¿Qué Puedo Hacer si mi Hijo o mi Hija Está Intimidando y Abusando de Otros?

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo(a) a que deje de abusar de los demás:

a. Aclare a su hijo(a) que usted toma muy en serio el abuso y que de ninguna manera está bien que tenga este tipo de conducta.

b. Establezca reglas claras en su familia para la conducta de su hijo(a). Elogie a su hijo(a) por obedecer las reglas, y utilice castigos racionales que no impliquen daño físico u hostilidad cuando éstas no se respeten. Un castigo racional por un comportamiento de abuso podría ser perder privilegios por un determinado tiempo, tales como el uso del teléfono, del Internet o de participar en ciertas actividades que a él o ella le gusten.

c. Pase mucho tiempo con su hijo(a), supervise y observe muy de cerca sus actividades. Investigue quiénes son sus amigos y cómo y dónde pasan su tiempo libre.

d. Trate de usar los talentos que ya posee para que se involucre en actividades constructivas, tales como asistir a un club, tomar clases de música, participar en deportes no violentos. Asegúrese de observar su comportamiento en dichos sitios.

e. Comparta sus preocupaciones con el maestro, consejero, y/o Director de la escuela. Trabajen juntos, de manera que le puedan hacer ver que el abuso debe terminar de inmediato.

f. Si usted y su hijo(a) necesitan ayuda adicional, hable con el consejero de la escuela y/o con el profesional de salud mental.

Estas son algunas frases que le pueden ayudar a que su hijo(a) platique con usted sobre el problema del abuso escolar:

- Yo estoy muy interesado en lo que piensas y sientes sobre los estudiantes que intimidan y abusan de otros. ¿Qué significa para ti intimidar o abusar de otros?
- ¿Alguna vez has visto a estudiantes en tu escuela ser maltratados? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Qué es lo que normalmente haces cuando presencias actos de abuso?
- ¿Has intentado alguna vez ayudar a alguien que está siendo maltratado? ¿Qué sucedió? ¿Qué crees que puedes hacer si ocurre nuevamente?
- ¿Te sentirías como un chismoso o un "soplón" si le cuentas a un adulto que alguien está siendo maltratado?
- ¿Alguna vez has usado apodos ofensivos para dirigirte a algún compañero? ¿Consideras que eso sería una forma de maltrato?
- ¿Alguna vez tú o tus amigos han rechazado a otros estudiantes para que participen en ciertas actividades?
- ¿Está tu escuela tomando medidas especiales para prevenir el abuso escolar? Si así lo es, cuéntame sobre las normas y los programas que se están llevando a cabo en la escuela.
- ¿Qué cosas crees tú que los padres podrían y deberían hacer para ayudar a detener el abuso escolar?

© 2007 by Hazelden Foundation

¿Qué Pasa si mi Hijo o mi Hija No Está Involucrado en el Abuso?

El abuso afecta a todos en la escuela, porque afecta el ambiente escolar. Su hijo(a) podría no estar involucrado directamente y sin embargo tener miedo de ciertos alumnos o áreas de la escuela donde ocurre el abuso. Su hijo(a) seguramente estará consciente de la existencia de problemas de abuso o tal vez haya observado a alguien ser maltratado. En este caso, él o ella de alguna manera será afectado(a) e involucrado(a), ya sea por apoyar o rechazar el abuso, y por lo que haga o deje de hacer cuando éste se presente.

Los estudiantes no involucrados directamente en actos de abuso juegan un importante papel en la prevención del abuso. Es por esta razón que el *Programa Olweus de Prevención del Abuso* es un programa en el que participan todos en la escuela. A través de este programa, su hijo(a) aprenderá por medio de discusiones y del juego de roles cómo ayudar a prevenir y a detener este problema.

Usted también puede ayudar a su hijo(a) a aprender cómo detener y prevenir este comportamiento hablando sobre este tema en su hogar. Anime a su hijo(a) a que comparta con usted sus pensamientos y preocupaciones sobre la vida en la escuela. A continuación encontrará algunas frases que le pueden ayudar a que su hijo(a) hable con usted sobre el problema del abuso escolar.

- Yo estoy muy interesado en lo que piensas y sientes sobre los estudiantes que intimidan y abusan de otros. ¿Qué significa para ti intimidar o abusar de otros?
- ¿Alguna vez has visto a estudiantes en tu escuela ser maltratados? ¿Qué te hace sentir?
- ¿Qué es lo que normalmente haces cuando presencias actos de abuso?
- ¿Has intentado alguna vez ayudar a alguien que está siendo maltratado? ¿Qué sucedió? ¿Qué crees que puedes hacer si ocurre nuevamente? ¿Puedo ayudarte a pensar o a practicar algunas maneras de responder a esa situación?
- ¿Te sentirías como un chismoso o un "soplón" si le cuentas a un adulto que alguien está siendo maltratado? (Dígale que ayudar a alguien que está siendo objeto de abuso no es ser chismoso ni "soplón", sino al contrario es hacer lo correcto y es un acto de valor).

"El programa también te obliga a ver los actos de abuso entre estudiantes de otra manera, dándole un enfoque más serio en lugar de verlo como algo que los niños hacen. Realmente si funciona para cambiar las actitudes con respecto al abuso".

— UN ESPECIALISTA EN EL AREA DE PREVENCIÓN

© 2007 by Hazelden Foundation

- ¿Estarías dispuesto a decirle a alguien que tú has sido maltratado? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? ¿Te sentirías incómodo contándomelo? ¿A qué persona en la escuela se lo contarías?
- ¿Alguna vez has usado apodos ofensivos para dirigirte a algún compañero? ¿Consideras que eso sería una forma de maltrato? Explícame un poco más.
- ¿Alguna vez tú o tus amigos han rechazado a otros estudiantes para que participen en ciertas actividades? (Dime más sobre este tipo de maltrato.)
- ¿Qué crees que debería pasar en la escuela para que los estudiantes dejen de abusar de otros?
- ¿Está tu escuela tomando medidas especiales para prevenir el abuso escolar? Si así lo es, cuéntame sobre las normas y los programas que se están llevando a cabo en la escuela.
- Me enteré que ustedes tienen reuniones en clase para hablar sobre temas como la intimidación y el abuso. ¿De qué se habló en la reunión esta semana?
- ¿Qué cosas crees tú que los padres podrían y deberían hacer para ayudar a detener el abuso escolar?

. . .

Si tiene preguntas sobre el programa de prevención sobre abuso en nuestra escuela, por favor póngase en contacto con el maestro de su hijo(a) o con el consejero. Es muy importante que trabajemos juntos en la prevención del abuso escolar. Gracias por su interés y apoyo.

"Las platicas que tenemos en la clase han mejorado mucho los recreos. Los niños están obedeciendo las reglas y tratando a cada uno con más respeto"

— UN ESTUDIANTE DE PRIMARIA

© 2007 by Hazelden Foundation