

## Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams  
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland  
606-678-4761 ext. 1127

### PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

#### ACOSO: Hablando con los niños

El acoso afecta a todos los involucrados. Los niños que están involucrados experimentan problemas de salud mental, síntomas físicos y un rendimiento escolar deficiente. Usted puede ayudar a su hijo a reconocer las señales del acoso.

Los niños a menudo no entienden cuando alguien está siendo intimidado. Pueden sentir que alguien está bromeando o no pueden entender las normas sociales. Los niños deben ser informados de las diferencias entre los comportamientos amistosos y las conductas de intimidación.

Al hablar con los niños sobre el acoso, los padres deben escuchar, reaccionar de manera de alentar la confianza del niño, brindar apoyo, ser paciente, proporcionar información que el niño pueda entender y discutir opciones para lidiar con el comportamiento de intimidación.

Los padres deben estar disponibles para:

- Escuchar. Es la historia del niño; deja que él lo cuente. Puede tener dolor emocional por la forma en que está siendo tratado.
- Creer. El conocimiento de que un niño está siendo intimidado puede generar muchas emociones. Para ser un defensor eficaz, los padres deben reaccionar de una manera que aliente al niño a confiar.
- Ser de apoyo. Dígale al niño que no es su culpa y que no merece ser intimidado. Empodere al niño diciéndole lo maravilloso que es. Evite comentarios críticos sobre el niño o el niño que intimida. Es posible que el niño ya se sienta aislado. Escuchar las declaraciones negativas de los padres solo pueden aislarlo más.
- Ser paciente. Es posible que los niños no estén listos para abrirse de inmediato. Hablar de la intimidación puede ser difícil porque los niños pueden temer represalias del acosador o pensar eso, incluso si le dicen a un adulto, nada cambiará. El niño puede sentirse inseguro, retraído, asustado o avergonzado.
- Proveer información. Los padres deben educar a sus hijos sobre el acoso proporcionando información a un nivel que el niño pueda entender.
- Explorar las opciones para las estrategias de intervención. Los padres pueden discutir opciones con sus hijos para lidiar con el comportamiento de intimidación.

Cuando discuta el acoso escolar con un niño, use preguntas abiertas. Hágale saber que él no es solito. La intimidación le sucede a muchos niños, pero nunca es correcto que un niño sea intimidado.

Los padres, los niños, las escuelas y la comunidad juegan un papel en la prevención del acoso. Todos debemos trabajar juntos para evitar el acoso.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en [www.LCDHD.org](http://www.LCDHD.org) y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente:

National Bullying Prevention Center <https://www.pacer.org/publications/bullypdf/BP2.pdf>