

---

# Prevención del Acoso: Romper El Ciclo de La Evasión Escolar

---

|  |                         |  |
|--|-------------------------|--|
|  | BOLETÍN DE SALUD MENTAL |  |
|--|-------------------------|--|

---



**BULLYING**

---

## La conexión entre el acoso y la evitación escolar:

**En sus zapatos...** ¿Te has dado cuenta de que en la mochila de un niño no sólo caben libros? Puede llevar miedos y angustias demasiado pesados para sus jóvenes hombros. Algunos niños temen ir a la escuela por el acoso, se sienten ansiosos, aislados y desesperados por un sentimiento de seguridad y pertenencia. Juntos podemos marcar la diferencia que estos niños necesitan.

**¿Qué es el acoso escolar?** El acoso es el abuso continuado de poder en las relaciones, a menudo mediante acciones verbales, físicas o sociales repetitivas destinadas a perjudicar a los demás. Puede implicar a individuos o grupos que utilizan su poder percibido para atacar a quienes se sienten incapaces de detenerlo.

### **¿Qué es la evitación escolar?**

La evitación de la escuela, o el rechazo a la escuela, se refiere a la ansiedad de un niño ante la escuela y su negativa a asistir. Suele ser síntoma de un problema subyacente.

### **Cuando el acoso y la evitación escolar se mezclan...**

Los adultos deben estar alerta cuando el acoso y la evitación escolar se solapan. Para hacer frente a este problema es necesaria la colaboración entre los padres, las escuelas y la comunidad. Con un fuerte apoyo, los padres pueden ayudar a los niños a recuperar la confianza y superar estos retos.

## Pasos para abordar el complejo problema de la evitación escolar y el acoso:

**Reconozca las señales:** Identifique los signos de acoso y evitación escolar en su hijo.

**Comunicación abierta:** Hable regularmente con su hijo y compruebe cómo se siente.

**Documentar los incidentes:** Anota los incidentes de acoso, incluyendo fechas y detalles.

**Incluir a la escuela:** Informar del acoso y crear un plan juntos.

### **Busque ayuda profesional:**

Busque un profesional de salud mental para ayudar a su hijo.

**Enseñe resiliencia:** Ayude a su hijo a desarrollar estrategias de afrontamiento y confianza en sí mismo.

**Manténgase informado:** Infórmate sobre las políticas escolares y la prevención del acoso escolar.

---

# Artículos Destacados

---

## Situaciones en la escuela que pueden hacer que el niño quiera evitar:

- Estar en el bus escolar
- Caminar por los pasillos
- Estar en el área de recreo
- Estar en el comedor
- Sentarse en clase
- Miedo a no mantenerse al tanto
- Exámenes
- Leer en voz alta en clase
- La angustia de no poder hacer el trabajo escolar debido a dificultades de aprendizaje
- Personas en la escuela, profesores, directores o personal escolar
- Los otros niños de la escuela
- Personas específicas con las que el niño puede sentirse incómodo
- Una sensación general de incomodidad por estar rodeado de muchos niños todo el día
- No querer estar con determinados niños o grupos de niños, o sentir que no puede relacionarse con esos otros niños o con la mayoría de ellos.
- Hablar o hacer presentaciones delante de otros



**"La evitación es la esencia de la ansiedad, por lo que el rechazo escolar es el máximo ejemplo de afrontamiento evitativo"**

Dr. Jonathan Dalton  
Centro de Ansiedad y Cambio  
Conductual,  
Rockville, MD

## Participe en nuestro curso gratuito **ParentGuidance.org**

La Dra. Melissa Lopez-Larson ha observado un crecimiento exponencial en los últimos años. En este curso, la Dra. López-Larson analiza cómo identificar el acoso escolar, las opciones de tratamiento, las estrategias de prevención y mucho más.



Cómo ayudar a tu hijo cuando lo acosan

[Realizar Curso Gratis](#)

**Para obtener recursos útiles  
para padres, visite:  
[ParentGuidance.org](#)**



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea