

GUÍA PARA PADRES/CAIDADORES

Este recurso está dirigido a los padres/cuidadores que puedan estar preocupados de que su hijo esté sufriendo conductas de acoso a causa de la caspa.

ES IMPORTANTE SABER QUE SU HIJO NO ESTÁ SOLO

1 de cada 3 adolescentes sufre acoso escolar y los que tienen caspa tienen el doble de probabilidades de estar entre ellos. La caspa es una afección cutánea completamente normal que afecta a 1 de cada 2 de nosotros y es tratable; sin embargo, como tantas otras cosas, debido a ideas erróneas y al estigma, a menudo es fuente de conductas de acoso. Sea cual sea el motivo, el acoso nunca debe aceptarse. Según las investigaciones, sabemos que el comportamiento de acoso puede tener un impacto de por vida en la salud mental de los jóvenes, pero hay cosas que usted, como padre / cuidador, puede hacer para apoyar a su hijo / pupilo.

AQUÍ TIENES NUESTROS MEJORES CONSEJOS:

1. INICIAR UNA CONVERSACIÓN

Inicie una conversación abierta y sincera preguntando cómo se siente. Haz preguntas abiertas sobre sus experiencias y sobre si están sufriendo conductas de acoso en la escuela. Es importante escucharles sin expectativas y prestarles toda tu atención; practica la escucha activa repitiendo lo que han dicho para confirmar que lo has entendido y deja que se tomen su tiempo para contarte cómo se sienten.

2. OFRECER SEGURIDAD

Tranquilízale diciéndole que la caspa es muy común y que muchos jóvenes la tienen. Discutid juntos algunas opciones sobre cómo podríais trabajar juntos para poner fin al comportamiento de acoso, incluyendo hablar con la escuela. Es importante no intentar atajar el problema sin consultar antes con el niño o el pupilo, ya que podría enfadarse y disgustarse.

3. REGISTRAR LO QUE OCURRE

Registre cualquier comportamiento o incidente de acoso que su hijo o pupilo le comunique. Esto es muy importante para saber qué, cuándo, dónde y quién estuvo implicado. Puede utilizar este registro cuando hable con la escuela sobre el comportamiento de acoso.

Si el comportamiento acosador tiene lugar en Internet, anime a su hijo o pupilo a que haga una captura de pantalla de cualquier prueba, bloquee al usuario para que no pueda volver a ponerse en contacto con él y denuncie el perfil a la plataforma de redes sociales.

4. APRENDER MÁS SOBRE EL COMPORTAMIENTO INTIMIDATORIO

Entender un poco más sobre el comportamiento de acoso (comportamiento repetido y negativo con la intención de hacer que alguien se sienta molesto, incómodo o inseguro) puede marcar la diferencia a la hora de apoyar a su hijo o pupilo. En The Diana Award, utilizamos el acrónimo V.I.P para describir los 3 tipos de comportamiento de acoso:

VERBAL_

El uso repetido y negativo del habla o gestos verbales, para herir intencionadamente a otros. Algunos ejemplos son las palabras hirientes, el lenguaje ofensivo, las palabrotas y el lenguaje discriminatorio.

INDIRECTO_

El uso repetido y negativo de acciones que no son verbales ni físicas para herir intencionadamente a otros. Algunos ejemplos son aislar a alguien, los rumores, compartir secretos, dañar o apropiarse de la propiedad de alguien e intimidar.

FÍSICO_

El uso repetido y negativo del contacto corporal para herir intencionadamente a otros. Algunos ejemplos son las patadas, los puñetazos, los pellizcos, las bofetadas y las zancadillas.

5. COMPRENDER LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS

A veces, puede ser difícil detectar cuándo un joven está experimentando un comportamiento de acoso y, aunque no todos los jóvenes mostrarán estos signos y síntomas, puede ser útil estar atento a los siguientes comportamientos:

- Lavarse el pelo en exceso
- Llevar la capucha puesta o insistir en llevar gorra
- Siempre atándose el pelo
- Aislamiento de los grupos sociales
- Estar molesto antes o después del colegio
- Negativa a ir a la escuela
- Lenguaje corporal defensivo
- Esconderte su teléfono
- Retirada repentina de situaciones sociales
- Pérdida de interés por aficiones/ actividades que antes disfrutaban.
- Pérdida de objetos sin explicación
- Cambio en los grupos de amigos
- Cambio de comportamiento (de nervioso a tranquilo o de tranquilo a nervioso)
- Cambio de humor, por ejemplo, arrebatos repentinos de ira o tristeza.

6. NO ACTÚE SOLO FRENTE AL ACOSO ESCOLAR

Si el comportamiento acosador tiene lugar en la escuela, te animamos a que te pongas en contacto con un miembro del equipo directivo y con el profesor de la clase. El centro escolar debe tener una política contra el acoso y la obligación de prevenirlo. Puede ser una buena idea organizar una reunión sobre cómo vais a trabajar juntos para evitar que se produzcan más comportamientos de acoso en el futuro.

Pregunte siempre a su hijo o pupilo cómo quiere proceder; es importante tenerlo en cuenta a la hora de trabajar con la escuela para poner en marcha un plan de acción.

MÁS APOYO

La caspa se puede tratar...

El sitio web del NHS ofrece consejos sobre la mejor manera de tratar la caspa www.nhs.uk/conditions/dandruff

PREMIO DIANA AL MENSAJERO DE LA CRISIS

Se trata de un servicio gratuito de apoyo en crisis 24/7 en todo el Reino Unido. Todos los jóvenes en crisis pueden enviar el mensaje DA al 85258. Voluntarios formados escucharán cómo se sienten y les ayudarán a pensar en los siguientes pasos para sentirse mejor. Para más recursos, visite nuestro Centro de Recursos en antibullyingpro.com/resources

CENTRO DE APOYO DEL PREMIO DIANA

Para conocer otras organizaciones que pueden ayudarle a usted y a su hijo o pupilo, visite el Centro de Apoyo de The Diana Award en antibullyingpro.com/support