



#IStandByYou

UN MENSAJE PARA NUESTRAS FAMILIAS DEL BSQ

En BSQ, nuestros valores nos recuerdan todos los días que estamos comprometidos a cuidar nuestra comunidad y asegurarnos de que todos nuestros estudiantes puedan vivir y aprender libres de ansiedad. Si bien BSQ es un espacio seguro en el que vivir y aprender, siempre existen desafíos inherentes al proceso de crecimiento, por lo que tenemos el compromiso con el mundo en general de saber cómo responder a las pruebas y obstáculos que puedan interponerse en el camino.



INTERACCIONES ENTRE PARES

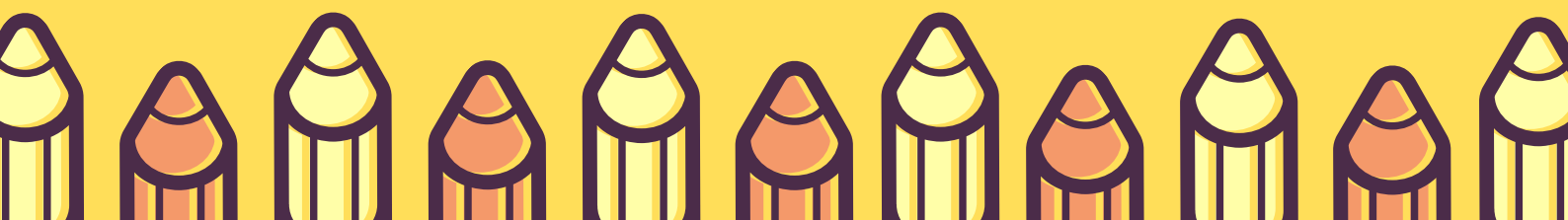
Las relaciones positivas con los pares contribuyen de manera decisiva al desarrollo socioemocional saludable de lxs hijxs. Sin embargo, navegar con éxito en el mundo social puede ser un desafío. Lxs niñxs y adolescentes también pueden experimentar stress social ocasional y conflictos entre pares.

Las relaciones con los pares proporcionan un contexto único en el que lxs niñxs aprenden una variedad de habilidades socioemocionales importantes, como la empatía, la cooperación y las estrategias de resolución de problemas.

Las habilidades sociales incluyen qué decirle a los demás, cómo hacer y mantener amigos, cómo trabajar bien con los demás, cómo tomar buenas decisiones y cómo actuar en diferentes situaciones sociales. La forma en que los niñxs y adolescentes funcionan socialmente puede afectar su desempeño académico, comportamiento, sus relaciones interpersonales y participación en actividades extracurriculares. Las relaciones de calidad con los pares implican no solo compañía, sino también cariño, validación y apoyo.

CONFLICTO ENTRE PARES

El conflicto entre pares no es necesariamente algo malo; el desacuerdo y el conflicto son una parte natural de la vida, y lxs niñxs y adolescentes necesitan desarrollar habilidades para resolver desacuerdos. Sin embargo, el conflicto entre pares puede causar un daño emocional y físico significativo y puede conducir a comportamientos agresivos cuando lxs niñxs y adolescentes carecen de las habilidades sociales necesarias para hacer frente a sus frustraciones. Por lo tanto, es importante que los padres, madres, cuidadores y los educadores puedan identificar los conflictos entre compañeros y las conductas agresivas promoviendo técnicas positivas de resolución de conflictos entre los niñxs y adolescentes.



RELACIONES SALUDABLES

Como seres humanos, las relaciones que formamos con otras personas son vitales para nuestro bienestar mental y emocional. Los seres humanos tienen un deseo inherente de estar cerca de otras personas, de conectar y construir relaciones.

CÓMO CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES?

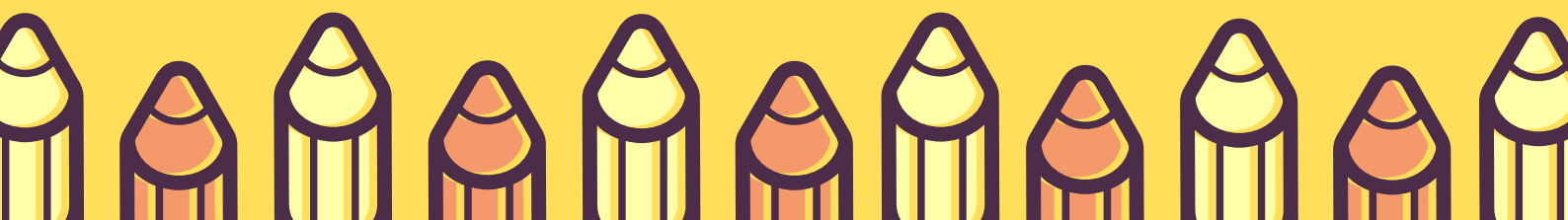
- Generar confianza.
- Desarrollar el respeto mutuo.
- Tener en cuenta a la otra persona.
- Dar la bienvenida a la diversidad.
- Invertir tiempo en la construcción de relaciones positivas.
- Ser positivx.
- Apreciar a los demás.
- Practicar la escucha activa.
- Se amable.

BULLYING

El bullying afecta a muchas personas y puede suceder en cualquier lugar: en la escuela, en los viajes hacia y desde la escuela, en equipos deportivos, en grupos familiares o de amistad o en el lugar de trabajo. Se define como un comportamiento **repetido** que tiene la intención de lastimar a alguien ya sea emocional o físicamente, y suele estar dirigido a determinadas personas por su raza, religión, género u orientación sexual o cualquier otro aspecto.

El acoso puede tomar muchas formas, entre ellas:

- Físico
- acoso social
- comportamiento amenazante
- insultos
- acoso cibernético



CYBERBULLYING

El ciberacoso es el acoso con el uso de tecnologías digitales. Puede tener lugar en redes sociales, plataformas de mensajería, plataformas de juegos y teléfonos móviles. Es un comportamiento repetido, destinado a asustar, enojar o avergonzar a quienes son el objetivo. Ejemplos incluyen:

- difundir mentiras o publicar fotos vergonzosas de alguien en las redes sociales
- enviar mensajes hirientes o amenazas a través de plataformas de mensajería
- hacerse pasar por alguien y enviar mensajes hirientes a otros en su nombre.

El acoso cara a cara y el acoso cibernético a menudo pueden suceder uno al lado del otro. Pero el acoso cibernético deja una huella digital, un registro que puede resultar útil y proporcionar evidencia para ayudar a detener el abuso.

Ser acosado en línea puede tener un impacto devastador en cualquiera que lo experimente y puede ser muy difícil lograr que se detenga si no se hace algo.

ABUSO ENTRE PARES

El abuso entre pares es el "abuso físico, sexual, emocional y financiero, y el control coercitivo, ejercido dentro de las relaciones de los jóvenes, incluidas sus relaciones íntimas, amistades y asociaciones más amplias de pares".

Algunos ejemplos de esto podrían ser;

- Ser chantajeadox para participar en actividades no deseadas.
- Que le tomen imágenes sexuales sin su consentimiento
- Ser excluidx de grupos sociales por diferencias personales.
- Que se difundan rumores y "chismes" sobre ellxs y otrxs estudiantes

Las desigualdades y la discriminación proporcionan un caldo de cultivo fértil para el abuso entre pares. Esto concuerda con estudios de investigación que sugieren que una cultura escolar / familiar que se sustenta en valores basados en la equidad, la diversidad y la inclusión, y es abierta y solidaria, puede fomentar un ambiente solidario y mejorar las relaciones saludables. Por eso es tan importante la comunicación abierta. Es necesario tener un clima de confianza para que lxs niñxs busquen la ayuda de los adultos que los rodean y que estos practiquen una escucha activa.



ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es el proceso mediante el cual un individuo obtiene información de otro individuo o grupo.

Implica prestar atención a la conversación, no interrumpir y tomarse el tiempo para comprender lo que está discutiendo el hablante.

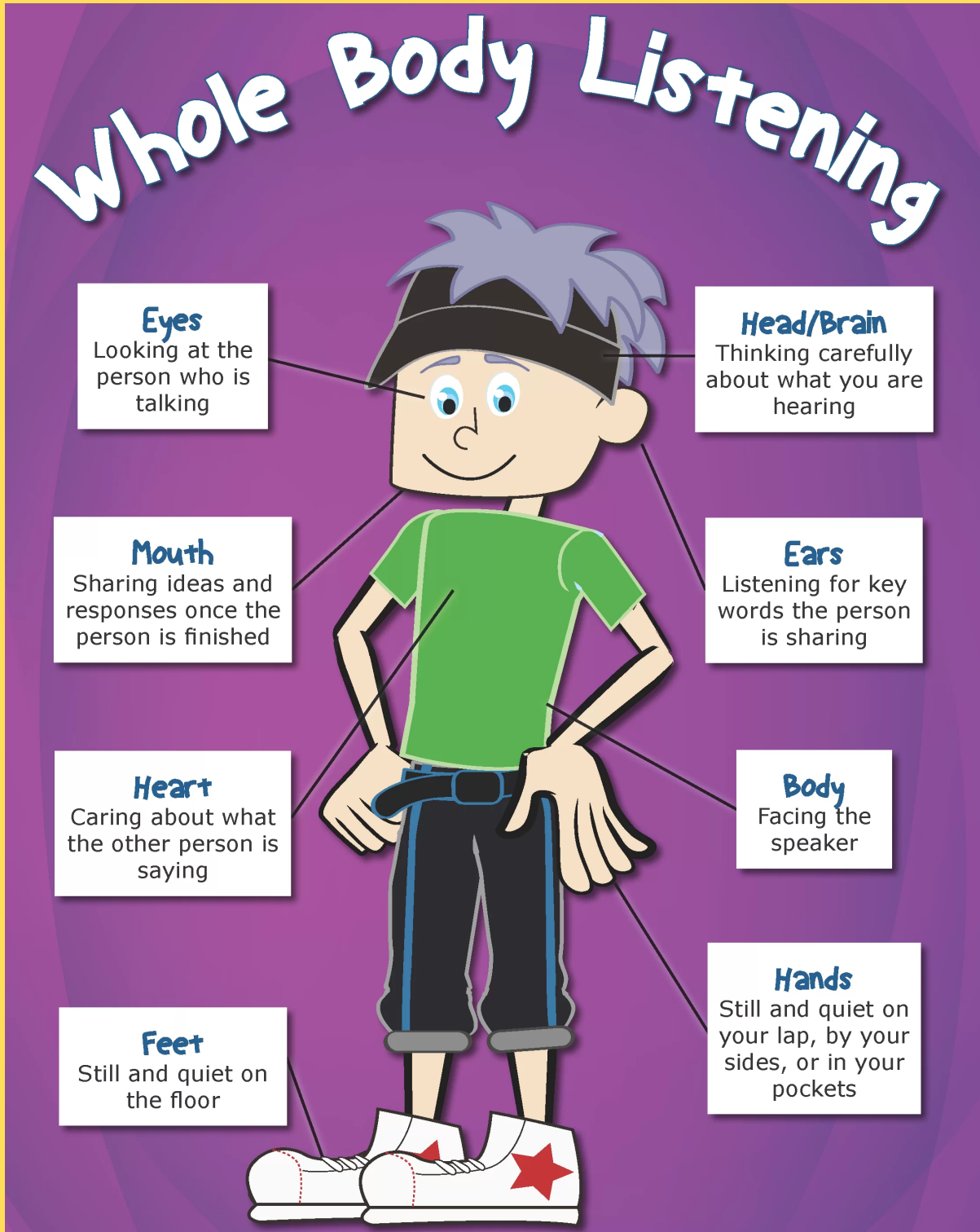
ESTRATEGIAS PARA ESCUCHAR ACTIVAMENTE

- Preste toda su atención a su hijx
- Hacer contacto visual y dejar de hacer otras cosas
- Ponte al nivel de tu hijx
- Reflexione y repita lo que su hijx está diciendo y lo que su hijx puede estar sintiendo para asegurarse de que lo comprenda.
- Puede ser tentador ignorar los problemas de nuestros hijxs, especialmente si hemos tenido un mal día o si estamos ocupados. Pero nuestros hijxs necesitan saber que los vamos a escuchar. Esto hará que sea más probable que nuestros hijxs hablen con nosotros sobre sus esperanzas y problemas cuando sean mayores.
- La reflexión es una forma de demostrar que está escuchando activamente a su hijx. Puede hacer esto repitiendo lo que ha dicho su hijo o etiquetando y resumiendo cómo cree que se siente su hijx.

No siempre tienes que estar de acuerdo. A veces es difícil resumir o identificar los sentimientos de su hijx porque cree que su hijx debería responder de una manera diferente. Decirle a su hijo que deje de sentirse de una manera en particular no le muestra a su hijx que está tratando de entender cómo se siente. Ayude a su hijx a lidiar con los sentimientos y a comprenderlos, hablando con él/ella/elle sobre sus sentimientos.



BE SAFE, STAY SAFE



AYÚDALOS A SENTIRSE SEGUROS Y CUIDADOS EN LÍNEA

Internet es un gran lugar para explorar, aprender y divertirse; sin embargo, puede ser peligroso si no se usa de manera responsable. Por tanto, es muy importante contar con controles parentales. No se trata sólo de bloquear. Esta es una herramienta para ayudar a establecer límites apropiados a medida que su hijx crece y se desarrolla. No son la respuesta a la seguridad en línea de su hijx, pero son un buen comienzo y no son tan difíciles de instalar como se podría pensar. Los proveedores de servicios están trabajando arduamente para hacerlos simples, efectivos y fáciles de usar. Hable con su proveedor de servicios y aprenda a configurar sus controles. Otro punto es asegurarse de que su hijx sepa que nunca debe reunirse con alguien que sólo conoce en línea. Es posible que las personas no siempre sean quienes dicen ser. Asegúrese de que su hijx comprenda que nunca debe reunirse con nadie sin llevar consigo a un adulto de confianza.

Enséñeles a sus hijos qué es la información privada y la importancia de no compartirla con nadie. Si no lo sabe, se considera información privada:

- su nombre completo
- cualquier tipo de fotografía (¡incluso de la mascota!)
- su ubicación actual (algunos teléfonos tienen aplicaciones de GPS automáticas integradas que pueden necesitar ser apagadas)
- la dirección de su casa o escuela o la dirección de cualquiera de sus familiares o amigxs
- números de teléfono
- contraseñas
- nombres de miembros de la familia
- números de tarjetas de crédito

Enséñeles a sus hijos cómo reaccionar cuando se sientan incómodos. Enséñeles a romper el silencio y hablar con un adulto de confianza. Tenga una conversación con ellos sobre lo que es aceptable y lo que es inaceptable.

Estas conversaciones les ayudarán a tomar buenas decisiones si se enfrentan a una situación desafiante.



ACERCA DE SEXTING Y ESTAFAS

Este es otro tema sobre el que es útil tener una conversación.

Sexting es enviar y recibir mensajes sexuales a través de tecnología como un teléfono, una aplicación, un correo electrónico o una cámara web. Para algunas personas, el sexting es una forma de explorar la sexualidad, la confianza, los límites y la intimidad. Sin embargo, en algunos casos, el sexting se utiliza para intimidar, chantajear y explotar.

Los mensajes pueden incluir palabras, fotos o videos como:

un mensaje o publicación escrita con lenguaje sexual
fotos / videos desnudos o semidesnudos
fotos / videos de actos sexuales
chats en vivo con alguien en la cámara web que involucran actos sexuales
fotos / videos capturados en pantalla grabados desde la cámara web

Es muy importante enfatizar el hecho de que una vez que hace clic en enviar, no hay forma de recuperar sus imágenes y mensajes. Trate de tener una conversación sobre esto, no un sermón o una amenaza de lo contrario, les está dando a sus hijos la posibilidad de acudir a usted para pedirle ayuda.

En otro tema, navegar por Internet significa una posible exposición a estafas en línea, algo de lo que es posible que sus hijos no tengan ningún concepto. Si les permite conectarse, es imperativo que hable sobre las estafas en línea. Estas estafas se presentan en una variedad de formas, incluidas aquellas que se dirigen específicamente a los niños. Enséñeles a identificar:

- Ofertas extranjeras
- Manipulación emocional
- Búsquedas de talentos.
- Estafas de becas

Cuando se trata de reconocer estafas, mantenga la comunicación abierta y clara con sus hijos. Haga hincapié en que siempre deben acudir a usted acerca de cualquier mensaje sospechoso o ventana emergente que reciban, y analice regularmente las señales de estafa en línea si el uso de Internet es algo importante en su casa. Los estafadores confían en la inocencia de los niños, así que considere limitar el tiempo de Internet en su hogar hasta que esté seguro de que sus hijos son lo suficientemente expertos/maduros en evitar las estafas.

**THE FIRST STEP IN
PROTECTING YOUR
CHILDREN FROM
ONLINE SCAMS IS TO
EDUCATE YOURSELF ON
THE TYPES OF SCAMS
CURRENTLY FLOATING
AROUND THE INTERNET.**



CÓMO PUEDO EDUCAR HIJXS CON BUENA AUTOESTIMA?

A veces es fácil darse cuenta cuando los niñxs parecen sentirse bien consigo mismxs y cuando no. A menudo describimos esta idea de sentirnos bien con nosotros mismos como "autoestima".

Lxs niñxs que se sienten bien consigo mismxs tienen la confianza necesaria para probar cosas nuevas. Es más probable que hagan todo lo posible. Se sienten orgullosxs de lo que pueden hacer. La autoestima ayuda a los niñxs a afrontar los errores. Ayuda a los niñxs a intentarlo de nuevo, incluso si fallan al principio. Como resultado, la autoestima ayuda a los niñxs a desempeñarse mejor en la escuela, en el hogar y con los amigxs.

Lxs niñxs con baja autoestima se sienten inseguros de sí mismxs. Si piensan que otrxs no los aceptarán, es posible que no se unan o hagan lo que sea necesario para encajar. Pueden dejar que otrxs los traten mal. Pueden tener dificultades para defenderse. Pueden darse por vencidos fácilmente o no intentarlo en absoluto.

Lxs niñxs con baja autoestima tienen dificultades para hacer frente cuando cometen un error, pierden o fracasan. Como resultado, es posible que no les vaya tan bien como podrían.

La autoestima es un factor de protección frente a todo tipo de maltrato porque tendrán la fuerza para luchar contra todo aquello que les incomode.

Aquí encontrará algunas estrategias que puede utilizar para ayudar a sus hijxs a desarrollar una buena autoestima:

- Ayude a su hijx a aprender a hacer las cosas: quehaceres, etc.
- Elogie el esfuerzo de su hijx.
- Se un buen modelo a seguir.
- Prohibir las críticas duras que atenten a la autoestima.
- Centrarse en las fortalezas.
- Deje que los niñxs ayuden y den.
- Deje que su hijx corra riesgos saludables
- Déjalos ayudar en la casa.
- Anímelos a perseguir sus intereses.

Si cree que su hijx tiene problemas con la autoestima, busque ayuda con un especialista (psicólogo, terapeuta familiar, consejero).

El abuso entre pares en todas sus formas se puede prevenir si nosotros, como cuidadores / padres, asumimos el desafío de educar para la paz, respetar y apoyar a los demás.



FUENTES

<https://kidshealth.org/>

<https://www.todaysparent.com/>

<https://us.norton.com/internetsecurity-online>

<https://www.plannedparenthood.org/>

<https://www.childnet.com/>

<https://www.nhs.uk/>

<https://www.farrer.co.uk/>

<https://www.cdc.gov/>

<https://www.stopbullying.gov/>

<https://www.unicef.org/>

<https://www.bullying.co.uk/>

<https://www.ncab.org.au/>

<https://www.relationships.org.au/>

<https://www.nm.org/>

<https://educacion.gob.ec/>

<https://www.gov.uk/government/organisations/department-for-education>

<https://www.educare.co.uk/>

