

TEMA ESPECIAL: PIENSA, NO PELEES

HEALTHY NEIGHBORS

VOLUMEN 2, NÚMERO 2

Edición comunitaria de Healthy NewsWorks

PRIMAVERA 2015



Las ilustraciones de esta edición estuvieron entre las ganadoras de la competencia al mejor poster de Healthy NewsWorks Acts of Kindness 2015. Puede ver una selección de las candidatas en www.HealthyNewsWorks.org.

Ser amable ayuda a enfrentar desafíos

El Dr. Dan Gottlieb es un apasionado de la amabilidad.

El conocido psicólogo enseña que ser amable ayuda a enfrentar desafíos. Porque el mundo, nos dijo, puede ser un lugar difícil para vivir.

Algunas personas hacen difíciles las vidas de otros con el acoso. Los *bullies* pueden herir a otros diciendo cosas antipáticas, haciendo daño físico, y enviando mensajes crueles por los medios electrónicos.

“El acoso puede hacer que los niños se sienten dolidos, asustados, enfermos, solos, avergonzados, y tristes”, según KidsHealth.org.

En una entrevista con el *Highland Park Healthy Hawk*, Dr. Gottlieb dijo que fue acosado cuando era niño. “Me acosaban porque era pequeño,” dijo Dr. Gottlieb, quien presenta un programa de radio en WHYY-FM. “En la escuela secundaria unos niños me robaron los pantalones y huyeron”.

El Dr. Gottlieb dijo que nunca olvidará ese día. Los *bullies* lo trataban muy mal y le dolía.

Si alguien te está acosando, dijo, tienes que ser amable contigo mismo. “No dejes que te lastimen,” él dijo. “Márchate o asegúrate de que los *bullies* no pueden lastimarte de nuevo.”

(Continúa en *Sé amable* Página 2)

Bienvenidos a la tercera edición comunitaria

El programa de prensa estudiantil *Healthy NewsWorks*, se enorgullece de publicar esta edición especial comunitaria que se enfoca en la prevención del acoso.

Piensa, no pelees, ha sido escrito e ilustrado por los estudiantes de las escuelas primarias y secundarias en Norristown, Philadelphia, y Upper Darby. Los autores trabajan en los periódicos de salud de sus escuelas, donde aprenden cómo investigar, informar, y escribir artículos rigurosos sobre temas de la salud para sus compañeros, profesores, y familias.

Healthy Neighbors existe gracias al apoyo generoso de Quest Diagnostics, Einstein Healthcare Network, la fundación Elsie Lee Garthwaite Memorial, y la fundación Dolfinger-McMahon entre otros.

Los artículos de esta edición especial aparecieron por primera vez en los periódicos de salud en las escuelas que participan en el programa de *Healthy NewsWorks*. Se distribuyen ejemplares a la comunidad para promover una discusión más profunda de importantes temas de la salud.



Ilustración de Sariyah Thomas, James Dobson Fit Fin

Sé amable con los demás

(Continúa de la Página 1)

El Dr. Gottlieb también dijo que debes avisarle a un adulto de confianza si alguien está acosándote.

“Guardar secretos dentro de ti”, dijo, “no te hace bien. Es como comer comida muy, muy mala por mucho tiempo. Te vas a enfermar. Cuando guardas secretos por dentro por mucho tiempo, te vas a enfermar.”

“Tienes que cuidarte. No te puedes tragarte esas cosas”, dijo el Dr. Gottlieb.

Debes buscar a personas que van a escucharte.

“Siempre hay gente que va a cuidarte,” él dijo. “Tu misión es encontrarla y decirle que has guardado algo por dentro por tanto tiempo que te sientes a punto de explotar. Esa es la manera en que te cuidas.”

Lo más importante es no dejar que alguien antipático te convierta en una persona antipática.

Ser amable es mejor que ser antipático, él dijo.

“Si todos fueran más amables,” dijo él, “el mundo sería mejor, ¿no es cierto?”

—Por Jon Ebataleye, Gurneet Kaur y Toshani Gosain,
Highland Park Healthy Hawk

Healthy NewsWorks agradece a sus auspiciantes.



Quest Diagnostics es un Community Wellness Partner de *Healthy NewsWorks* y Einstein Healthcare Network es nuestro Community Healthcare Champion.

Esta edición comunitaria recibió apoyo financiero de The Edna G. Kynett Memorial Foundation, la Elsie Lee Garthwaite Memorial Foundation y Dolfinger-McMahon

Foundation. Agradecemos al profesor Martín Gaspar y sus estudiantes de Bryn Mawr College, Haverford College y Swarthmore College por traducir este boletín informativo. También agradecemos a todos los estudiantes reporteros de *Healthy NewsWorks* y a sus maestros por ayudarnos a crear esta publicación especial dedicada al corazón.

A Healthy NewsWorks® project • www.HealthyNewsWorks.org

Healthy NewsWorks es miembro de New Beginnings Nonprofit Incubator en Resources for Human Development. Este documento está protegido por las leyes pertinentes.

Todos los derechos reservados.

Piensa, no peeles Visita estos recursos para niños

Estos son varios sitios web con información sobre el acoso y sobre el efecto que tiene en la gente. También ofrecen ideas para prevenirlo.

BAM! Cuerpo y mente
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov/bam/

Girls Health (Salud de chicas)
Oficina para la Salud de la Mujer
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
www.girlshealth.gov

It's My Life (en español)
Corporation for Public Broadcasting
<http://pbskids.org/itsmylife/espanol.html>

Pacer's National Bullying Prevention Center
www.pacerkidsagainstabullying.org
www.pacerteensagainstabullying.org

Stopbullying.gov
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
www.stopbullying.gov

KidsHealth (en español)
Fundación Nemours
www.kidshealth.org/kid/en_espanol/

El poder de la perseverancia

Aunque no parece posible hoy, la señora Angie Cantwell fue una víctima del acoso escolar cuando estaba en la escuela primaria. No le caía bien a una niña mayor que “encontraba maneras de hacerme la vida difícil”, dijo Cantwell, una enfermera que ahora es directora del Crisis Response Center en el Einstein Healthcare Network.

“Yo intentaba fingir que no me molestaba”, comentó.

A pesar de ser tan pequeña, se dio cuenta de que necesitaba que sus amigas la apoyaran. Ellas la ayudaron a sentirse mejor. También pudo hablar con sus maestros y contarles lo que estaba pasando.

Como adulta, reconoce que manejó el acoso escolar siendo perseverante. La perseverancia es cuando una persona se puede recuperar de una situación difícil. En otras palabras “lo puedes llamar valor o tenacidad”, dijo.

En una entrevista con *AMY Northwest Healthy Bulldog*, la señora Cantwell dijo que la perseverancia es importante.

El mundo está lleno de mucho estrés y peligro”, dijo ella. “Tienes que reaccionar rápido ante estas cosas y la perseverancia es útil para hacerlo.”

La perseverancia “te hace sentir fuerte, empoderado, y seguro de ti mismo”, dijo. También puede ayudarte a sentir más optimista y seguro de tus habilidades. Cuando te haces perseverante, también aprendes cómo manejar el estrés, dijo



Ilustración de Helen Li, AMY Northwest School

Cantwell.

A veces, toma tiempo aprender cómo ser perseverante. “Se puede enseñar a ser perseverante”, dijo.

Ella aconseja que los niños se rodeen de gente que los ama y los cuida. También sugiere que los niños participen en deportes y otras actividades donde pueden estar con amigos positivos y aumentar su perseverancia.

“Se trata de aprender lo que funciona para ti para aliviar una situación”, dijo. “Averigua como mejorar tu situación”. —Por *AMY Northwest Healthy Bulldog*

Ponte en los zapatos de otra persona

Empatía es la “identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro”, según el diccionario de la Real Academia Española.

La empatía puede ayudarte a ser más amable y hace menos probable que tolere el acoso escolar, dice la Dra. Leslie A. Isaacs, una maestra de cuarto grado del distrito de Upper Darby y profesora adjunta en la Universidad Widener.

Cuando te pones en el lugar de otra persona, puedes imaginar lo que pasa en la vida de esa persona, lo que ellos podrían estar sintiendo y como tú te sentirías si los papeles se invirtieran.

La Sra. Martin, consejera de la escuela primaria Cole Manor, dijo que los estudiantes deben aprender a ser empáticos porque es una capacidad poderosa. Puedes aprender a ser empático tomando unos segundos para pensar en cómo te sentirías si fueras otra persona.

Martin dijo que la empatía ayuda a prevenir el

acoso, porque cuando una persona entiende cómo otra persona se siente, esa persona puede cambiar sus propias acciones para mejorar la situación. La empatía envía un mensaje fuerte al *bully*. Enseña que te importa más la víctima, y menos al comportamiento del *bully*.

El Sr. Turner, un maestro de tercer grado dijo: “los niños tienen que ser empáticos porque es importante entender los sentimientos de otros para poder ayudarlos si es necesario”.

Ser puesto en situaciones donde una persona puede entender los sentimientos de otra persona pueden ayudarles a entender cómo se siente una situación. Turner dijo que la empatía ayuda a prevenir el acoso escolar porque los estudiantes van a tratar a sus compañeros de clase en la forma en que ellos quieren ser tratados.

—Por Emily Hernandez, Kathir Middleton, y Xavier Sparks, *Cole Manor Healthy Comet*

Avísale a un adulto si te acosa un *bully*

Si estás siendo acosado, debes decírselo a un adulto de confianza antes de que se convierta en un problema serio, dijo la Sra. Hilton, consejera en Whitehall School.

“El acoso es un comportamiento serio y malo”, dijo.

No debe ocurrir, dijo Hilton. Puede entristecer a todo el mundo, incluyendo a aquellos que están acosando. Pueden meterse en problemas y ser castigados.

El acoso ocurre de varias maneras. Puede ser físico, e incluir puñetazos o bofetadas. Puede ser verbal, cuando alguien dice cosas crueles sobre otra persona. Puede ser emocional, al excluir a alguien de juegos y actividades, dijo la Sra. Hilton.

En una reciente entrevista con *Whitehall Healthy Reporter*, Hilton sugirió maneras de prevenir y detener el acoso.

Dijo que es importante hacer amigos y ser amigable con los demás. Recuerden incluir a todos los que quieran jugar, dijo la señora Hilton.

También habló de cómo los espectadores pueden ayudar a prevenir el acoso. Los espectadores son aquellos que observan o están conscientes del acoso.

Los espectadores pueden ser influyentes, dijo Hilton. Pueden ser parte del problema si animan al *bully* o si ignoran el problema y no hacen nada para ayudar a la víctima.

Los espectadores también pueden tener un papel positivo en el proceso de detener el acoso. Pueden decirle algo al *bully* y, si no parece ser una buena idea, encontrar a un adulto que pueda ayudar. —Por la redacción

Whitehall Healthy Reporter



Ilustración de Nathaly Peralta Alberto, *Highland Park Healthy Hawk*

Ten cuidado en la internet

Ten cuidado con lo que publicas en internet. Nunca sabes quién lo va a ver.

“Si vas a enviar algo, usa el sentido común,” dijo el agente Peterson, de la escuela Eisenhower, en una entrevista con el *Eisenhower Healthy Panther*.

Ofreció consejos de seguridad para prevenir o enfrentar el ciberacoso. El ciberacoso es una variación del acoso que ocurre de cara a cara. La diferencia es que el ciberacoso conlleva tecnología, tal como celulares y computadoras.

El agente Peterson dijo que es importante pensar antes de publicar algo. Por ejemplo, si estás enojado con alguna persona o personas, no les envíes un mensaje o foto irrespetuosos. Llámalos y háblales del problema o siéntate con ellos y ten una conversación.

Debes saber quiénes son tus amigos verdaderos antes de aceptar solicitudes de amistad, dijo el agente Peterson. No ‘agregues’ a un desconocido, dijo.

El ciberacoso es un verdadero problema. El Oficial Peterson dijo que recientemente una estudiante le dijo que estaba siendo acosada en una red social. Él habló con los *bullies* involucrados y les advirtió que pararan. Les dijo que si el ciberacoso continuaba iban a enfrentar consecuencias graves.

Si tienes un amigo que está siendo acosado por Internet, dijo, debes ser un buen amigo y escucharlo. Debes animarlo a que busque ayuda de un adulto de confianza. Si no sigue tu consejo, dile a un adulto que pueda ayudar.

Estos son algunos consejos adicionales del agente Peterson:

- * Cambia tu contraseña varias veces al año.
- * No escojas una contraseña que sea muy fácil de adivinar.
- * Nunca compartas tu contraseña.
- * Bloquea números, nombres y mensajes desconocidos o extraños.

—Por Ashley Abarca y Nikailya Clark, *Eisenhower Healthy Panther*